



PROGRAMME D'ACCOMPAGNEMENT ET DE SOUTIEN À L'INTÉGRATION (PASI)

Le PASI est un programme d'accompagnement et de soutien à l'intégration des personnes immigrantes dans la MRC de D'Autray, financé par le ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration du Québec (MIFI).

Points de services:

- **Pôles Lavaltrie et Lanoraie** : Action Famille Lavaltrie
- **Pôle Brandon** : Cible Famille Brandon
- **Pôle Berthier** : Centre d'Action Bénévole D'Autray

SÉANCE INFO PASI

L'histoire du Québec avec Yves Perron, député de Berthier-Maskinongé

Le vendredi 30 janvier à 13 h, chez Action Famille Lavaltrie

Comprendre la fiscalité québécoise avec deux agents de Revenu Québec

Le vendredi 27 février à 9 h, chez Action Famille Lavaltrie

Les services bancaires et financiers avec Desjardins

Le vendredi 27 mars 13 h , chez Cible Famille Brandon

ÉVÉNEMENTS

Souper Mosaïque, le Mexique

Le samedi 24 janvier 18 h, à la Fondation Marc Saulnier

Journée internationale des droits des femmes*

Le lundi 9 mars dès 9 h 30 au CABA

Chasse aux cocos de Pâques*

Le lundi 30 mars à 10 h chez Action Famille Lavaltrie

NOUS JOINDRE

Liliana Mucha, coordonatrice, poste 1101

Yardley Paul, agente de soutien, poste 1102

Mélissa Wagner, agente de soutien, poste 1103

Latifa Zeroual, intervenante communautaire interculturelle poste 1104

Maria Vela, agente de soutien et de jumelage, poste 1109



Découvrez notre boutique d'**articles neufs et recyclés pour bébés et enfants**. Une manière pratique et écologique de s'équiper à petits prix!

Tous les **profits générés** par la boutique sont **réinvestis** dans les activités et les services aux familles de la communauté.

HORAIRE

Du lundi au samedi de 9 h à 16 h

Vos dons d'articles pour les 0-5 ans sont les bienvenus! Nous recherchons :

- Bassinettes et literie;
- Sauteuses;
- Chaises hautes;
- Sièges d'auto;
- Balançoires;
- Vêtements pour l'intérieur et l'extérieur;
- Jeux et jouets;
- Articles divers pour bébés et enfants.

L'ÉCO-BOUTIQUE FAMILLES EN LIGNE

- Poursuivez votre magasinage en consultant notre site Internet



- Abonnez-vous à notre page Facebook pour y faire des achats en direct!



NOS SERVICES

LOCATION

- **Salle à l'étage** (42 personnes assises)
 - Bloc de 4 heures : 125 \$
 - Bloc de 6 heures : 150 \$
 - Journée complète : 240 \$
- **Salle Ville de Lavaltrie** (48 personnes assises)
 - Bloc de 4 heures : 140 \$
 - Bloc de 6 heures : 180 \$
 - Journée complète : 260 \$

Obligations:

- Carte de membre : 12 \$ (pour l'année)
- Dépôt de sécurité : 100 \$

Questions ou réservation : 450 586-0733, poste 1100

L'ESPACE FRIGO-PARTAGE

Réfrigérateur et garde-manger communautaires, où chacun peut déposer ou prendre gratuitement des denrées alimentaires.

L'espace est accessible durant les heures d'ouverture de la maison.

NOUS JOINDRE

ADRESSE

1725, rue Notre-Dame Lavaltrie

HORAIRE

Du lundi au vendredi de 9 h à 16 h

TÉLÉPHONE

450 586-0733

SITE INTERNET

actionfamillelavaltrie.org

MERCI À NOS PARTENAIRES

Québec

Desjardins
Caisse de D'Autray

Centraide
Régions centre-ouest du Québec

Table des préfets
Lanaudière

LA FONDATION
MARC SAULNIER

VILLE DE
LAVALTRIE

MRC de
D'Autray



PROGRAMMATION HIVER 2026



Les pauses du MARDI

Les mardis de 9 h 30 à 11 h 30
GRATUIT (halte-garderie incluse).

Que ce soit sous forme d'activités, de causeries ou de conférences, ces moments sont conçus pour briser l'isolement, permettre de belles rencontres et créer des liens.

- **13 janvier** : Jasette du retour des vacances
- **20 janvier** : L'éducation en famille (information sur l'école à la maison) avec Stéphanie Traversy, participante
- **27 janvier** : Bagels et tartinades (atelier culinaire)
- **3 février** : Information sur les hiéroglyphes, avec Cynthia Parra, participante
- **10 février** : Projet gravure avec Katia Lortitch, participante
- **17 février** : Les quatre piliers de la santé hormonale, avec Jacques Gagné, coach en saines habitudes de vie
- **24 février** : Trucs beauté : guide rapide pour mamans débordées, avec Audrey Alarie, participante
- **3 mars** : Jeux de société, spécial relâche, bienvenue aux enfants du scolaire
- **10 mars** : Confection d'un chouchou avec le CJE de D'Autray-Joliette
- **17 mars** : Optimiser sa santé cognitive à long terme, avec Jacques Gagné, coach en saines habitudes de vie
- **24 mars** : Choux à la crème (atelier culinaire)
- **31 mars** : Bingo rigolo

DÉFI MISE EN FORME

Un programme par ou pour les parents!

LES LUNDIS, DU 19 JANVIER AU 15 JUIN DE 13 H 30 À 14 H 30
TABATA, **BEAST**, CROSSFIT, **ZUMBA**, KICK-BOXING ET **YOGA**

FORFAITS

- **20 cours**: 140 \$ (halte-garderie incluse)
- **10 cours** (demi-session): 85 \$ (halte-garderie incluse)
- **À la carte**: 10 \$ par cours (halte-garderie non incluse)

NOUVEAU!

Les cours de **yoga** et de **tabata** se dérouleront au **Centre Inspire Lavaltrie**, situé au **816, rue Notre-Dame, Lavaltrie**.

HORAIRE DES COURS

La programmation complète est disponible pour le téléchargement sur notre site.

POUR LES PARENTS

ATELIERS CULINAIRES - Une année de saveurs

Le vendredi de 9 h 30 à 11 h 30

Coût : 5 \$ (Inscription obligatoire, halte-garderie incluse).

- **16 janvier** : Souper Phô, avec Jessica de JLBB ART
- **13 février** : Mi-cuit au chocolat avec Fatima
- **13 mars** : Scones avec Fatima

OFFERTS EN COLLABORATION AVEC :



JASETTE : DÉPENDANCES ET SANTÉ MENTALE

Avec Jean-Benoit Girouard, intervenant en dépendance.

Le mardi 3 février, de 18h30 à 20h30

GRATUIT (Inscription obligatoire, halte-garderie incluse (sous réservation)).

HALTE FUTURS ET NOUVEAUX PARENTS (CRP BRANDON)

Les vendredis à 9 h 30 chez Action Famille Lavaltrie

Un moment idéal pour échanger entre parents et poser vos questions sur la périnatalité et l'allaitement.

- **23 janvier** : Préparer l'arrivée de bébé #2
- **20 février** : On jase d'allaitement!
- **20 mars** : Le sommeil de bébé

PROGRAMME Y'APP (Y'a personne de parfait) ateliers pour les parents d'enfants 0-5 ans

Les 5-12-19 février de 9 h 30 à 11 h 30

Animé par Sylvie Lejeune, intervenante, et Marilyn Danis, animatrice.

Inscription obligatoire, halte-garderie incluse (sous réservation).

GRATUIT

POUR LES MAMANS

MÈRENTAIDE (CRP BRANDON)

Les jeudis de 13 h 30 à 15 h 30, du 22 janvier au 19 mars (sauf 19 février). Un groupe d'entraide pour futures et nouvelles mamans confrontées à des défis d'adaptation liés à l'arrivée de bébé.

★ ÉVÉNEMENTS ★

Pasta & papas : Souper bénéfice pour financer le week-end au camp familial. Le samedi 7 février 17 h, à l'école secondaire de la Rive

Journée santé & beauté : Le dimanche 8 mars, à l'occasion de la Journée internationale des droits des femmes, recevez des soins qui font du bien.

Coût : 20 \$ (Inscription obligatoire).

- 5 soins de 20 minutes, de 9 h 30 à midi ou 13 h à 15 h 30

Dîner cabane à sucre : Les papas reçoivent à la maison de la famille, le dimanche 29 mars, de 11h à 13 h

Chasse aux cocos de Pâques : Le lundi 30 mars à 10 h dans la cour d'Action Famille Lavaltrie

PARENTS-ENFANTS

ATELIERS PÉRINATAUX

Le mercredi de 9 h 30 à 11 h

Femmes enceintes ou maman d'un bébé 0-6 mois

GRATUIT (Inscription obligatoire, halte-garderie incluse).

- **28 janvier** : Drainage lymphatique avec Claudia Théoret
- **25 février** : Toi, moi, bébé et la fameuse charge mentale
- **25 mars** : Discussion sur les différentes facettes du congé parental, avec Audrey Alarie, participante

ACTIVITÉS ET ÉVEIL 0-12 MOIS

Le mercredi de 9 h 30 à 11 h

GRATUIT (Inscription obligatoire, halte-garderie incluse).

- **4 février** : L'histoire de l'arrivée de bébé et empreintes
- **4 mars** : Massages pour bébés

JE JOUE, JE DÉCOUVRE 1-2 ANS

Le mercredi de 9 h 30 à 11 h

GRATUIT (Inscription obligatoire, halte-garderie incluse).

- **14 janvier** : Jouons avec les couleurs
- **11 février** : Les petits chefs
- **11 mars** : Les artistes en herbe

LES PETITS EXPLORATEURS 2-3 ANS

Le mercredi de 9 h 30 à 11 h

GRATUIT (Inscription obligatoire, halte-garderie incluse).

- **21 janvier** : Jeux amusants
- **18 février** : Explorons les textures
- **18 mars** : Les petits chefs

PLAISIR D'APPRENDRE 3-5 ANS

Les jeudis de 9 h 30 à 11 h, du 2 avril au 4 juin 2026

GRATUIT (Inscription obligatoire, halte-garderie incluse).

Ateliers visant à améliorer la relation, la communication et l'estime de soi avec votre enfant.

SOIRÉE PARENT-ENFANT 6-12 ANS ★

Le mardi 17 février à 18 h 30

Présentation d'un conte et partie de cache-cache à la lampe de poche à travers la maison

POUR LES PAPAS

- **Glissades en famille!** : Le vendredi 23 janvier, de 18 h à 20 h, au parc Gérard-Lavallée
- **Barres tendres maison** : Atelier culinaire père-enfant, animé par Fatima, le dimanche 25 janvier, de 10 h à 12 h
- **On fait de la pizza!** : Atelier culinaire père-enfant, animé par Jonathan, participant, le dimanche 22 février, de 10 h à midi

★ Week-end au camp Plein Air Lanaudia ★

Les 13, 14 et 15 mars 2026

Tirage parmi les papas qui participeront aux ateliers des pères.
Une présence = un coupon de participation

★ AVEZ-VOUS VOTRE CARTE DE MEMBRE?

Pour seulement **12 \$ par année**, votre abonnement vous donne accès à toutes nos activités, et ce, gratuitement. Appelez-nous ou consultez notre site pour remplir le formulaire d'adhésion.



LA FIERTE D'ÊTRE PÈRE, EN IMAGE

Envoyez-nous une photo d'un moment complice entre papa et enfant pour courir la chance de remporter un prix ! Les trois gagnants seront dévoilés lors du pique-nique familial de la fête des Pères, en juin prochain. concours-afl@hotmail.com

HALTE-GARDERIE 0-5 ANS

Pour la journée ou pour le temps d'une pause, votre enfant vivra de beaux moments éducatifs et amusants, sous la supervision d'éducatrices qualifiées.

Horaire

- Lundi 9 h à 16 h
- Mardi (seulement pour la pause du mardi)
- Mercredi 9 h à 16 h
- Jeudi 9 h à 16 h
- Vendredi 9 h à 16 h

Coût pour une journée

- 14 \$ pour un enfant; ★
- 10 \$ pour le 2e enfant d'une même famille; ★★
- 6 \$ pour le 3e enfant d'une même famille; ★★★
- Gratuit pour le 4e enfant d'une même famille. ★★★★★

Réservez votre place en nous appelant au :
450 586-0733, poste 1201

ICI, ON BOUGE! (3-7 ANS)

Les samedis de 9 h 30 à 11 h 30

Séances de mini-gyms guidées, pour les petits et leurs parents. GRATUIT (Inscription obligatoire).

- **10 janvier** : Remise en forme version tout-petits
- **17 janvier** : Chasse aux trésors hivernale
- **24 janvier** : Le safari des animaux
- **31 janvier** : Initiation aux sports
- **7 février** : Yoga des émotions
- **21 février** : Jeux d'adresse et parcours amusant.
- **7 mars** : Une aventure de pirates
- **14 mars** : Initiation à la gymnastique
- **21 mars** : Mission bouger et s'amuser
- **28 mars** : Le safari des animaux

