

# **RÉPERTOIRE DES ACTIVITÉS ET SERVICES DES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES FAMILLE DE LANAUDIÈRE**



La *TABLE RÉGIONALE DES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES FAMILLE DE LANAUDIÈRE (TROCFL)* a été créée en 1990 et regroupe dix-sept organismes communautaires Famille de Lanaudière (OCFL). Les mandats de la TROCFL sont de : représenter les OCFL auprès des autres partenaires communautaires, des éluEs et des diverses instances régionales et provinciales; faire connaître les intérêts des familles; favoriser la concertation et la mobilisation de ses groupes membres.

## ***QUE SONT LES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES FAMILLE DE LANAUDIÈRE (OCFL) ?***

### **Un milieu de vie**

Dans une atmosphère conviviale, nous accueillons tous les types de familles et toutes les personnes qui la composent : pères, mères, enfants, nouveaux conjoints et conjointes, grands-parents. Dans ce lieu d'écoute, de partage, d'échanges, de soutien, de valorisation de l'expérience parentale et d'apprentissage, les parents sont invités à être proactifs et à participer aux divers processus et initiatives. Cette reconnaissance du rôle et du potentiel des parents est primordiale et est au cœur de nos démarches.

Les organismes communautaires Famille favorisent des interventions préventives plutôt que curatives. Ils s'adressent à l'ensemble des familles par le biais d'activités de formation et d'éducation populaire. L'autonomie inhérente aux groupes leur permet d'ajuster leurs interventions aux besoins actuels des familles en tenant compte des enjeux sociaux et politiques auxquels ils sont confrontés.

### **Un milieu d'expérimentation, d'information, et de formation**

Les organismes communautaires Famille offrent une multitude d'activités et de services pour répondre aux besoins des divers types de familles. Pensons aux cuisines collectives, aux cafés-rencontres, aux ateliers de soutien au rôle parental touchant les différentes étapes de la vie de famille, au répit parental, aux activités thématiques sur l'alimentation, la sexualité et autres, aux ateliers de stimulation parents-enfants, à l'aide aux devoirs, au soutien et à l'accompagnement individuel, notamment, lors d'une rupture ou d'une recomposition familiale, aux conférences, aux sorties familiales, aux activités plein-air, etc.

### **Un milieu d'association et de mobilisation**

Diverses instances au sein des organismes communautaires Famille – conseil d'administration, assemblée générale, comités de travail – confèrent aux parents un pouvoir de décision sur les orientations, le fonctionnement et les activités des organismes. Un réseau de solidarité est créé. Par la mobilisation de leurs membres, par leur travail de pression politique, par leurs pratiques novatrices, les organismes communautaires Famille contribuent également à l'élaboration d'orientations et de politiques reliées à la famille, en mettant de l'avant leur expertise spécifique et leur enracinement dans la communauté. Les OCFL visent à moyen et long termes des transformations sociales profondes où l'intérêt collectif est priorisé.

## COORDONNÉES DES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES FAMILLE

### MRC DES MOULINS

- 1 Carrefour Familial des Moulins**  
*Maison de la famille et Centre de ressources périnatales*  
427, rue Léveillé  
Terrebonne, Québec  
J6W 1Z7  
450 492-1257  
[info@carrefourfamilialdesmoulins.com](mailto:info@carrefourfamilialdesmoulins.com)  
[www.carrefourfamilialdesmoulins.com](http://www.carrefourfamilialdesmoulins.com)  
Télécopieur : 450 492-6019
- 2 Mouvement Organisé des Mères Solidaires (M.O.M.S.)**  
640, rue Langlois bureau # 1  
Terrebonne, Québec  
J6W 4P3  
450 961-9107  
[moms@bellnet.ca](mailto:moms@bellnet.ca)  
[www.momsterrebonne.ca](http://www.momsterrebonne.ca)  
Télécopieur : 450 492-0473
- 3 Parenfants de Mascouche**  
2492, chemin Ste-Marie  
Mascouche, Québec  
J7K 1M5  
450 474-6431  
[info@parenfants.com](mailto:info@parenfants.com)  
[www.parenfants.org](http://www.parenfants.org)  
Télécopieur : 450 722-0599
- 4 Maison des Familles Plainoises**  
5900, rue Rodrigue  
Terrebonne, Québec  
J7M 2C1  
514 436-0819  
[maison-des-familles-plainoises@hotmail.com](mailto:maison-des-familles-plainoises@hotmail.com)  
[www.facebook.com/La-Maison-des-Familles-Plainoises-296729807140481/](https://www.facebook.com/La-Maison-des-Familles-Plainoises-296729807140481/)

### MRC DE L'ASSOMPTION

- 5 La Maison de la Famille La Parenthèse**  
222, boul. Notre-Dame-des-Champs  
Repentigny, Québec  
J6A 3B5  
450 582-2677  
[parenthese@biz.videotron.ca](mailto:parenthese@biz.videotron.ca)  
[www.maisonlaparenthese.org](http://www.maisonlaparenthese.org)  
Télécopieur : 450 582-1168
- 6 Marraine Coup de Pouce**  
222, boul. Notre-Dame-des-Champs  
Repentigny, Québec  
J6A 3B5  
450 582-2677  
[cbergeronparenthese@hotmail.com](mailto:cbergeronparenthese@hotmail.com)  
[www.maisonlaparenthese.org](http://www.maisonlaparenthese.org)  
Télécopieur : 450 582-1168

## MRC de D'AUTRAY

**7** **Action Famille Lanoraie**  
42, Louis-Joseph Doucet  
Lanoraie, Québec  
J0K1E0  
450 887-2624  
[actfamlanoraie@gc.aira.com](mailto:actfamlanoraie@gc.aira.com)  
[www.facebook.com/actionfamillelanoraie](https://www.facebook.com/actionfamillelanoraie)  
Télécopieur : 450 887-1475

**9** **Cible Famille Brandon**  
*Maison de la famille et Centre de ressources périnatales*  
15, rue Monday  
St-Gabriel, Québec  
J0K 2N0  
450 835-9094  
[info@ciblefamillebrandon.com](mailto:info@ciblefamillebrandon.com)  
[www.ciblefamillebrandon.com](http://www.ciblefamillebrandon.com)  
Télécopieur : 450 835-3935

**8** **Action Famille Lavaltrie**  
1725, Notre-Dame  
Lavaltrie, Québec  
J5T 1S2  
450 586-0733  
[actionfamillelavaltrieinc@bellnet.ca](mailto:actionfamillelavaltrieinc@bellnet.ca)  
[actionfamillelavaltrie.sitew.com](http://actionfamillelavaltrie.sitew.com)  
Télécopieur : 450 586-6652

**10** **La Maison de la Famille Aux quatre vents**  
85, rue Iberville  
Berthierville, Québec  
J0K 1A0  
450 836-3770  
[maisonfamille@derytele.com](mailto:maisonfamille@derytele.com)  
[www.facebook.com/Maison-de-la-Famille-Aux-quatre-vents-124120744357442/](https://www.facebook.com/Maison-de-la-Famille-Aux-quatre-vents-124120744357442/)  
Télécopieur : 450 836-2153

## MRC de JOLIETTE

**11** **Les Ateliers éducatifs Les Petits Mousse**  
*Organisme à mandat régional*  
994, rue de Lanaudière  
Joliette, Québec  
J6E 3N6  
450 759-3327 / 1-866-759-3327  
[aelpm@videotron.ca](mailto:aelpm@videotron.ca)  
[www.petits-mousses.org](http://www.petits-mousses.org)  
Télécopieur : 450 759-7113

**12** **La Joujouthèque Farfouille**  
845, rue Saint-Louis  
Joliette, Québec  
J6A 3A3  
450 752-2587  
[farfouille@videotron.ca](mailto:farfouille@videotron.ca)  
[www.joujouthequedfarfouille.org](http://www.joujouthequedfarfouille.org)  
Télécopieur : 450 752-2502

**13** **La Maison Parent-Aise**  
98, rue St-Pierre Sud  
Joliette, Québec  
J6E 5Y6  
450 752-0582  
[parent-aise@videotron.ca](mailto:parent-aise@videotron.ca)  
[www.maisonparentaise.com](http://www.maisonparentaise.com)  
Télécopieur : 450 752-2377

**14** **Maison Oxygène Joliette-Lanaudière**  
*Organisme à mandat régional*  
740, rue St-Thomas  
Joliette, Québec  
J6E 3R5  
450-499-2617  
[administration@mojl.org](mailto:administration@mojl.org)  
[www.mojl.org](http://www.mojl.org)

#### MRC de la MATAWINIE

**15** **Défi - Famille Matawinie**  
244, rue Ste-Louise  
St-Jean-de-Matha, Québec  
J0K 2S0  
450 886-0458  
[defiaccueil@bellnet.ca](mailto:defiaccueil@bellnet.ca)  
[www.facebook.com/defifamille](http://www.facebook.com/defifamille)

**16** **La Maison de parents de la Matawinie Ouest**  
3615, rue Queen, local 2  
Rawdon, Québec  
J0K 1S0  
450 834-5179  
[maisonparents.mo@gmail.com](mailto:maisonparents.mo@gmail.com)  
[www.maisonparents.org](http://www.maisonparents.org)  
Télécopieur: 450 834-5179

#### MRC de MONTCALM

**17** **Association Carrefour Famille Montcalm**  
20, chemin Payette  
Saint-Lin-Laurentides, Québec  
J5M 0L4  
450-439-2669  
[info@acfm-qc.org](mailto:info@acfm-qc.org)  
[www.acfmqc.org](http://www.acfmqc.org)

#### **COORDONNÉES DE LA TROCFL :**

15, rue Monday, Saint-Gabriel-de-Brandon, Québec, J0K 2N0  
450 835-9094  
[info@trocfl.org](mailto:info@trocfl.org)  
[www.trocfl.org](http://www.trocfl.org)

## RÉPERTOIRE DES ACTIVITÉS ET SERVICES DES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES FAMILLE DE LANAUDIÈRE

Ce répertoire présente une grande partie des activités et services des OCFL. Toutefois, les activités et services peuvent varier selon les ressources humaines et financières disponibles et les besoins exprimés par les participantEs.

- MRC DES MOULINS**
- 1 - CARREFOUR FAMILIAL DES MOULINS
  - 2 - MOUVEMENT ORGANISÉ DES MÈRES SOLIDAIRES (M.O.M.S.)
  - 3 - PARENFANTS DE MASCOUCHE
  - 4 - LA MAISON DES FAMILLES PLAINOISES
- MRC DE L'ASSOMPTION**
- 5 - LA MAISON DE LA FAMILLE « LA PARENTHÈSE »
  - 6 - MARRAINES COUP DE POUCE
- MRC DE D'AUTRAY**
- 7 - ACTION FAMILLE LANORAIE
  - 8 - ACTION FAMILLE LAVALTRIE
  - 9 - CIBLE FAMILLE BRANDON
  - 10 - LA MAISON DE LA FAMILLE AUX QUATRE VENTS
- MRC DE JOLIETTE**
- 11 - ATELIERS ÉDUCATIFS LES PETITS MOUSSES *Organisme à mandat régional*
  - 12 - JOUJOUTHÈQUE FARFOUILLE
  - 13 - LA MAISON PARENT-AISE
  - 14 - MAISON OXYGÈNE JOLIETTE-LANAUDIÈRE *Organisme à mandat régional*
- MRC DE LA MATAWINIE**
- 15 - DÉFI FAMILLE
  - 16 - MAISON DE PARENTS DE LA MATAWINIE OUEST
- MRC DE MONTCALM**
- 17 - ASSOCIATION CARREFOUR FAMILLE MONTCALM

Maison de la famille : Milieu de vie																		
Accueil, écoute, accompagnement et références	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Halte-garderie, halte-répit	1	2			5		7	8	9	10	11		13		15	16	17	
Fêtes familiales	1		3	4	5		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Sorties familiales	1	2	3		5		7	8	9	10	11		13		15	16	17	
Activités de création parents-enfants, pères-mères	1	2	3	4	5			8	9	10		12	13		15	16	17	
Vie associative	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	

### Alimentation saine

Ateliers d'introduction à l'alimentation solide pour bébés							7	8	9	10			13		15	16	
Information sur l'alimentation (économique, environnementale)		2		4	5			8	9	10			13		15	16	
Ateliers de cuisine pour parents et/ou enfants, adolescents	1		3	4			7	8	9		11		13	14	15	16	
Déjeuner pour parents/enfants		2	3				7						13			16	
Repas communautaires, partage entre nationalités		2	3		5				9						15	16	
Échange de recettes		2	3		5		7	8	9				13		15	16	
Jardinage		2	3					8					13		15	16	
Bonne boîte, bonne bouffe							7	8									

### Hygiène de vie, activités physiques, détente

Activités pères-enfants	1		3	4	5			8	9	10		12	13	14	15	16	
Activités physiques et/ou extérieures	1		3	4	5		7	8	9	10	11		13		15	16	
Camps de jour (5-12 ans), de vacances (été) et familiaux		2					7	8									
Activités spéciales, semaine de relâche			3	4			7	8			11		13		15	16	
Massage pour bébés / 2-5 ans	1							8	9	10					15	16	
Activités psychomotricité 2-5 ans	1		3		5				9								17
Sécurité à vélo chez les moins de 15 ans					5		7										
Yoga / pilates (prénatal / postnatal / adultes / enfants / parents-enfants...)	1		3		5				9	10	11		13				
Hygiène dentaire								8									

### Développement de l'enfant

Motricité globale	1	2	3	4	5		7	8	9	10	11	12	13		15	16	17
Motricité fine	1	2	3		5		7	8	9	10	11	12	13		15	16	17
Autonomie	1	2	3		5		7	8	9	10	11	12	13		15	16	17
Langage	1	2	3		5		7	8	9	10	11	12	13		15	16	17
Développement sociocognitif	1	2	3		5		7	8	9	10	11	12	13		15	16	17
Éveil à la lecture et l'écriture	1	2	3		5		7	8	9	10	11	12	13		15	16	17

Ateliers/activités pour enfants 2-5 ans			3	4	5				9		11	12	13				17
Stimulation pour enfants 3-5 ans ayant des besoins particuliers (psychomotricité, langage, socialisation)					5				9	10	11					15	
Utilisation d'une grille d'observation, pour repérer enfants 0-7 ans avec difficultés particulières											11					15	
Théâtre en herbe 5-11 ans																	16
Formation de secourisme pour les jeunes (« Prêt.es à rester seul », « Gardien.nes averti.es »)	1		3						9	10							
Activités pour jeunes 8-12 ans				4					9								
Éveil musical	1												13				
Service de correspondance confidentiel entre enfants d'écoles primaires et des bénévoles adultes									9								

Enrichissement de l'expérience parentale																		
Café-causeries, conférences pour parents sur divers thèmes : portage de bébé, comment aborder la sexualité avec son enfant, l'estime de soi, développement des enfants, etc.	1	2	3	4	5		7	8	9	10	11	12	13			15	16	
* Ateliers parents-enfants ou pour parents : Césame, Délima, Parents-guides, ApprentisSages, Communication, Frères et sœurs sans rivalité, Stimulation poupons, etc.	1	2	3		5			8	9	10		12	13			15	16	17
* Session d'entraide : Cœur de pères, Cœur de mères, Coéquipiers père-mère, Parents d'ado... une traversée, Vie de famille... de la discipline à l'amour, Vive la discipline			3		5			8	9	10			13	14				17
Activités créatives et/ou manuelles pour parents (p. ex. couture, tricot, scrapbooking, art, confection de produits cosmétiques ou nettoyants, etc.)		2	3		5		7	8	9	10			13			15	16	17
Formation avec l'ACEF (logement, crédit)				4														
RCR et premiers soins aux enfants	1		3		5	6			9							15		
Centre de documentation / prêts de livres et de DVD	1	2	3		5		7	8	9	10	11	12				15	16	
Séance d'information sur la réalité des parents qui vivent avec des enfants qui ont des difficultés			3		5						11	12				15	16	
Fenêtre d'observation pour les parents lors des activités											11							

\* Les OCF offrent une variété d'ateliers, sessions et programmes. Vous trouverez une description de certaines de ces activités en annexe (p. 11).



## Soutien aux parents

Support téléphonique pour les parents		2	3	4	5	6		8	9		11		13	14			17
Hébergement d'urgence pour les pères														14			
Service de supervision des droits d'accès														14			17
Accompagnement à la naissance									9								
Relevailles / soutien à domicile lors d'une nouvelle naissance	1					6	7		9								
Comité pères	1							8	9							15	
Soutien à l'allaitement / halte allaitement	1							8	9	10						15	
Soutien et répit à domicile pour les familles, lors de situations urgentes, transitoires et temporaires									9								
Rencontres prénatales / postnatales	1				5			8	9							15	16
Groupe de soutien au deuil périnatal	1																
Accompagnement personnalisé pour parents ayant des besoins particuliers		2	3		5				9		11			14	15		17
Rencontres individuelles avec un psychologue		2															
Scolarisation des parents		2															
Service de garde et aide aux devoirs							7										
Joujouthèque	1				5			8	9	10		12					
Vérification et/ou prêt/location de sièges d'autos	1	2			5		7	8	9	10	11		13		15	16	17
Boutique Famille / friperie / bazar (neuf et/ou usagé)		2			5	6	7	8	9		11		13		15	16	17
Prêts d'équipement pour bébés / dépannage (couches, lait, pots de bébés)	1	2	3				7	8	9	10	11	12	13		15	16	
Service de denrées hebdomadaires selon les revenus, dépannage alimentaire		2															16
Dépannage pour les effets scolaires																	16
Clinique d'impôts	1						7										
Conseil juridique																	17
Transport		2			5												17
Programme Accès Loisirs / Expérience Loisir					5		7	8	9	10							

## **ANNEXE**

### **DESCRIPTION DES ATELIERS ET DES SESSIONS D'ENTRAIDE**

#### **PARENTS-ENFANTS 0-5 ans**

Briser l'isolement, acquérir une meilleure confiance en sa capacité d'être parent, développer ses habiletés comme nouveau parent, groupe de partage et de soutien.

#### **CÉSAME 3-5 ans**

Briser l'isolement, enrichir le lien d'attachement, développer les habiletés de communication et augmenter l'estime de soi parent-enfant. Sont abordés le développement socioaffectif, les besoins fondamentaux, les attentes sociales, le schéma corporel, les sens, le langage, la discipline et l'autonomie.

#### **DÉLIMA (0-12 mois) Programme d'action communautaire (PACE)**

Briser l'isolement, bonifier le lien d'attachement, soutenir le développement de l'enfant, enrichir l'expérience parentale par l'acquisition de notions sur l'alimentation, la sécurité, l'allaitement, les maladies infantiles, le massage, la stimulation de l'enfant, etc. Les familles visées sont celles qui comportent plusieurs facteurs de risque à la négligence envers leurs enfants.

#### **PARENTS-GUIDES 2-5 ans**

À travers le jeu, les parents peuvent observer leurs enfants interagir avec les autres. Ils ont également l'occasion d'échanger entre eux sur les manières d'encadrer leur enfant et d'établir une discipline inhérente à la vie en société.

#### **COMMUNICATION PARENTS - ENFANTS**

Cette série d'ateliers s'intitule « Parler pour que les enfants écoutent et écouter pour que les enfants parlent ». Elle est destinée principalement aux parents d'enfants de 5 à 12 ans. Elle vise à apprendre et pratiquer ensemble des habiletés afin de savoir s'y prendre avec les sentiments négatifs de notre enfant, de susciter le désir de coopérer, de mettre des limites fermes sans recours à la punition, de favoriser l'image positive de notre enfant et de résoudre les conflits familiaux dans une atmosphère de calme.

#### **FRÈRES ET SOEURS SANS JALOUSIE NI RIVALITÉ**

Cette série d'ateliers, destinée aux parents d'enfants de 5 à 12 ans, permet d'apprendre entre autres la façon de s'y prendre avec les sentiments négatifs des enfants entre eux; à comprendre ce qui alimente les rivalités et comment faire autrement; à éviter les rôles joués entre enfants et encourager la liberté d'être soi-même; à intervenir de façon utile pour réduire l'agressivité entre enfants et aider les enfants à résoudre eux-mêmes leurs conflits.

#### **CŒUR DE PÈRES**

« Cœur de pères » propose une série de rencontres en soirée pour les pères désireux d'échanger sur les plaisirs et les défis d'être père. Une occasion de partager, entre pères, questions, joies, expériences et inquiétudes face à cette aventure qu'est la paternité. Les rencontres sont animées par un père et une mère et les experts sont les participants qui sont autour de la table et qui apportent, chacun à leur façon, leur richesse et leur expérience.

### **PARENTS D'ADOS... UNE TRAVERSÉE**

L'adolescence n'est pas toujours une période facile à vivre. Ces rencontres entre parents leur permettent de partager leurs difficultés, de se soutenir entre eux et d'échanger des façons d'être et de faire qui peuvent faciliter leurs relations avec leurs ados. Parmi les thèmes abordés, notons le développement global à l'adolescence, la gestion de la colère, la communication, l'établissement des règles de vie familiale, la résolution de conflits, etc.

### **VIVE LA DISCIPLINE / VIE DE FAMILLE, DE LA DISCIPLINE À L'AMOUR**

Les objectifs sont de briser l'isolement, de dédramatiser et de normaliser le vécu relativement à la discipline familiale, de prioriser les petits changements et de valider les petits succès. Ces rencontres s'adressent aux parents d'enfants de 2 à 6 ans. Différents thèmes sont abordés tels que la colère, la communication, la résolution de conflits, l'estime de soi...

### **COÉQUIPIERS PÈRE-MÈRE**

« Coéquipiers père-mère, pas toujours facile » propose des soirées d'entraide et d'échanges entre des mères et des pères, sur leur rôle de coéquipiers auprès des enfants : être deux, c'est parfois facilitant, mais on y rencontre également des difficultés. Que nous soyons en couple ou que nous vivions séparés, nous avons à faire face aux mêmes défis de répondre le mieux possible aux besoins de nos enfants et de poursuivre ensemble notre projet « enfants ». Nous tentons d'identifier les éléments qui facilitent l'exercice de notre rôle de coéquipier et ceux qui posent davantage de problèmes, puis ensemble nous discutons des solutions possibles.

### **COEUR DE MÈRES**

« Coeur de mères » est une série de rencontres qui offrent l'opportunité aux mères de vivre un moment privilégié afin de réfléchir et d'échanger sur cette expérience merveilleuse et parfois troublante qu'est notre rôle de mère. Dans une dynamique d'entraide, ces soirées permettent de se situer et faire le point sur l'aventure qu'est la maternité. Les rencontres sont animées par un père et une mère et les experts sont les participantes qui sont autour de la table et qui apportent, chacune à leur façon, leur richesse et leur expérience.

### **LES APPRENTIS-SAGES**

Destiné aux parents d'enfants âgés de 2 à 6 ans. Les objectifs sont de soutenir et de reconnaître les compétences parentales et d'aider à retrouver le plaisir d'être parents.

-----

### **PROGRAMME ACCÈS LOISIRS et EXPÉRIENCE LOISIRS LANAUDIÈRE**

Ces programmes donnent l'accès à des loisirs de toutes sortes aux personnes en situation de faible revenu. En participant à des activités de loisir, ces personnes peuvent développer leur potentiel et briser leur isolement. Une inscription est nécessaire et les places sont limitées selon les diverses activités.