

# PROGRAMMATION

Du 11 avril au 16 juin

## Printemps 2023



MAISON  
DE LA FAMILLE  
DES PAYS-D'EN-HAUT

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
HALTE	Halte-répit 9h à 15h30	Mon sac à dos et mes amis 9h à 15h30	Halte-répit 9h à 15h30	Halte-répit 9h à 15h30	Halte cuisine collective 8h45 à 12h
MATINÉE	Vive la discipline 9h30 à 11h30 *halte offerte	Bonhomme à lunettes présent sur place 9h30 à 11h30	Club de marche 1 mercredi sur 2 9h30 à 11h début le 12 avril	Nourri-Source 9h30 à 11h 20 avril 18 mai 15 juin	Cuisine collective 9h à 12h
	<b>Sainte-Marguerite</b> Entr'Amis (2 à 5 ans) 9h à 11h30 et Dîner en famille 11h30 à 13h30		Déjeuners Parlons bébé 1 mercredi sur 2 10h à 12h début le 19 avril	<b>Saint-Sauveur</b> Café-Causerie *Halte incluse 9h30 à 11h30	
APRÈS-MIDI	DéliMa (Salle du haut) 13h à 15h *halte offerte	Transformation alimentaire	<b>Sainte-Anne-des-Lacs</b> Entr'Amis (2 à 5 ans) 9h à 11h30 Dîner en famille 11h30 à 13h30 Réunion d'équipe	Aide aux devoirs et cuisine 6-12 ans 15h30 à 17h	FERMÉ

**Relâche du**  
8 au 12 mai

Pic-Nic familial  
Jeudi 18 mai  
16h à 19h  
Dans le cadre de la  
Semaine québécoise  
des familles  
(15 au 21 mai)

**\*Nouveau\***  
Jardins communautaires  
et nourriciers  
1er atelier le 18 avril «Les semis»  
10h à 12h  
Signifiez-nous votre intérêt à vous  
joindre à notre  
brigade verte!

Fête de la pêche  
Au Parc de la  
Rivière Doncaster  
Début juin

Brunch en famille  
Parents et enfants de tous âges  
10h à 12h  
15 avril – Brunch Cabane à sucre  
20 mai – Brunch Continental

Pères-Formants  
Activités pères-enfants  
plusieurs dimanches ce printemps!  
Surveillez les détails sur Facebook  
ou appelez-nous!

Inscription obligatoire  
du 30 mars au 5 avril  
par téléphone  
450 229-3354



/mdfpdh

Suivez-nous sur facebook  
pour ne rien manquer!

www.maisondelafamille.com

Devenir membre  
20\$/année



## ENTR'AMIS

Vos enfants de 2 à 5 ans sont invités à explorer différents thèmes de session en session. Il s'agit d'un moment de répit pour les parents et d'un monde d'exploration pour les enfants. Un thème nouveau chaque semaine.

Prévoir une inscription pour la session.

Suivi d'un dîner en famille sur place pour les parents qui le désirent. Apportez votre lunch.

À Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson  
et à Sainte-Anne-des-Lacs

## CUISINE COLLECTIVE

Venez cuisiner des plats à coût minime dans une atmosphère détendue. Bénévole sur place pour s'occuper de vos poupons et halte-répit réservée pour vos cocos de 18 mois à 5 ans. 1,50\$/portion (membres), apportez vos contenants.

## HALTE-RÉPIT

Un service de répit à peu de frais avec des éducatrices qualifiées, dynamiques et aimantes. Sur inscription à la session seulement (90\$ la session de 9 semaines). Places réservées pour les résidents de la MRC Pays-d'en-Haut seulement.

## VIVE LA DISCIPLINE

Une série d'ateliers qui aideront les parents à établir des règles de vie auprès de leurs enfants âgés entre 2 et 5 ans. L'harmonie familiale est transmise par une saine discipline. Tout au long de ces ateliers, le respect des valeurs et des réalités de chaque famille est important. Halte-répit offerte aux familles participantes (18 mois à 5 ans).

## COMPTOIR VESTIMENTAIRE GRATUIT

Le comptoir vestimentaire de la Maison de la famille met à la disposition de ses membres, gratuitement, des vêtements pour bébés et enfants.

Ouvert du lundi au vendredi  
entre 9h et 12h ou sur rendez-vous.

## CAFÉ-CAUSERIE À ST-SAUVEUR

Joignez-vous à nous pour un moment de répit et de rencontre entre parents pendant que les enfants s'amuse gratuitement au service de garde. Inscription requise pour la halte.

## Halte-Allaitement Nourri-Source

Un lieu de rencontre pour les familles qui allaitent ou qui aimeraient allaiter. Avec des sujets de causeries qui touchent les familles d'aujourd'hui. Premier jeudi de chaque mois.

## DÉLIMA

Divers ateliers favorisant le lien d'attachement pour les parents et leur bébé. Thématiques variées : sommeil, alimentation, développement de l'enfant, etc. Une place à la halte vous est réservée pour vos 18 mois à 5 ans. Sur inscription à la session

## AIDE AUX DEVOIRS ET CUISINE 6-12 ans

Une semaine sur deux, les enfants participent à un atelier de cuisine où chaque étape leur permet de mettre en pratique leurs connaissances en lecture et mathématique. La 2e semaine demeure une période d'accompagnement aux leçons. Collations offertes. Inscription à la session

## CLUB DE MARCHÉ

Venez-vous réunir à l'extérieur pour profiter d'une marche de santé guidée par notre intervenante. Une façon sécuritaire de socialiser tout en faisant de l'exercice. En alternance avec les déjeuners Parlons Bébé. (un mercredi sur 2).

## BONHOMME À LUNETTES

Tous les mardis matins, de 9h30 à 11h30 nous accueillons les services d'opticien communautaire, directement sur place. Montures et verres à très bon prix. Pour chaque achat, un don est effectué à la MDF. Apportez votre prescription.  
[www.bonhommealunettes.org](http://www.bonhommealunettes.org)



## DÉJEUNER PARLONS BÉBÉ

Un moment pour socialiser entre futurs et nouveaux parents ! Nutritionniste sur place 1 fois sur 2 pour répondre à vos questions, plusieurs thématiques pendant la session. Déjeuner offert sur place. Bienvenue aux papas également !

## MON SAC À DOS ET MES AMIS

Pour les enfants de 4 et 5 ans qui iront à la maternelle en septembre. Activités adaptées, intégration de routines scolaires, toujours dans un contexte ludique et familial. En partenariat avec le Centre de services scolaire des Laurentides et le CISSS des Laurentides. Inscription pour toute la session (90\$ pour 9 semaines)

## PÈRES-FORMANTS

Activités organisées spécialement pour les papas et leurs enfants. Pour vivre un moment unique père-enfant. 2 dimanches par session. Détails fournis sur inscription.

## PÈRE PLUS

Un groupe d'échange entre pères ou beaux-pères d'enfants de tous âges. Pour réfléchir à son rôle et pour ceux qui ont le souci de devenir encore un meilleur père!  
Un mercredi soir sur deux. Avec Carol Prud'homme, intervenant en paternité

## BRUNCH EN FAMILLE ET JEUX DE SOCIÉTÉ

Un moment parents-enfants pour s'amuser ensemble avec jeux de société et livres. Le brunch est offert sur place. Réservation obligatoire. Destiné spécialement aux 5 à 12 ans, mais les petits frères et petites sœurs sont les bienvenues! Contribution volontaire.

## ACTIVITÉS FAMILIALES

Plusieurs activités familiales sont offertes ponctuellement. Pic-nic familial et festif, fête de la pêche, sorties familiales, jardins communautaires, ateliers variés,

**SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK POUR NE RIEN MANQUER!**



MAISON  
DE LA FAMILLE  
DES PAYS-D'EN-HAUT

Merci aux généreux donateurs, bénévoles et partenaires engagés! Ensemble, nous contribuons au bien-être des familles de notre communauté.

Pour faire un don à la Maison de la famille, visitez notre site Web sous l'onglet «s'impliquer»

[www.maisondelafamille.com](http://www.maisondelafamille.com)  
ou passez directement nous voir!