

Une année charnière

Milieu
de vie



Calm

Comité d'allaitement maternel

Rapport annuel

2022-2023

Relevailles



Mot de la présidente

L'année 2022-23, fut une année charnière pour CALM. L'organisme a ENFIN un local! Après 38 ans d'existence, il était temps! Nous avons engagé une accompagnante en périnatalité, Stefanye, en mai 2022, afin de rendre possible un service de relevailles dont nous sommes très fières. Aussi, à la toute fin de l'année fiscale précédente, nous avons engagé notre nouvelle coordonnatrice, mais c'est cette année que nous avons réalisé à quel point nous sommes choyées d'avoir notre perspicace Olga! Sans elle, nous n'aurions toujours pas pignon sur rue. Accompagnées et soutenues par notre merveilleuse adjointe administrative, Laurence, nos employées font tout un trio! En ajoutant à cette équipe nos bénévoles en or, on peut dire que CALM a le vent dans les voiles! Il est essentiel de souligner l'implication de chaque marraine. Elle est primordiale pour mener à terme nos beaux projets. Les nombreuses heures de bénévolat que vous donnez font toute une différence. Vous êtes vraiment appréciées !!



De plus, les membres de l'exécutif ont, encore une fois, été extraordinaires. Je les remercie sincèrement pour toutes les heures qu'elles ont mises pour faire progresser CALM et croyez-moi, cette année, il y en a eu du "temps supplémentaire" 😊. Les décisions prises pour le développement de CALM se sont déroulées dans un climat de sécurité, de collaboration, de réflexions collectives et stratégiques tout en gardant les racines et l'essence de CALM, mais en s'adaptant aux besoins et aux réalités d'aujourd'hui.

L'année 2023-2024 sera, je l'espère, sous le signe de l'ouverture et de la collaboration entre les organismes communautaires. Les beaux changements chez CALM nous permettent d'offrir plus de services aux familles du territoire et nous désirons travailler en équipe POUR les familles. J'espère donc que tous se ralièrent à cet objectif afin que nous arrivions à faire plus, ensemble !

Ceci est un dernier mot pour moi, mais je suis confiante que le nouveau CA a un bel héritage et qu'il saura faire avancer CALM.

Merci pour cette belle année!

Veronique Hébert, présidente

Mot de la fondatrice Céline Lafrénière



C'est avec un Grand Bonheur et beaucoup de Fierté que je participe aujourd'hui à l'inauguration du 1^{er} local de CALM.

Après 38 ans d'existence et le rêve sans cesse reporté de tenir nos activités dans notre propre local, ce moment est enfin arrivé.

Le succès et la longévité de CALM repose sur l'engagement et l'énergie positives de toutes les mairaines qui se sont succédées depuis sa fondation en 1985. C'est une preuve irréfutable que la générosité et le don de soi continuent d'exister à travers les générations. Merci du fond du cœur à toutes les mairaines qui ont partagé leur expérience de l'allaitement et ont offert Temps, Écoute bienveillante et Soutien aux mères et à leur famille tout en faisant mieux connaître l'allaitement dans la communauté.

Encore Félicitations et Longue Vie à CALM à qui je souhaite le meilleur des succès dans ses projets présents et futurs.

Céline Lafrénière fondatrice de CALM

Mot de l'équipe

Quelle année pour CALM! Une année 2022 marquée par la réalisation de plusieurs projets chers à nos yeux mais dont les plus importants sont sans contredit l'ouverture de notre local de Varennes et la mise sur pied de notre service de relevailles. La famille CALM s'est donc agrandie par la venue de notre collègue Stéfanye, accompagnante en périnatalité. L'équipe de CALM est donc maintenant un trio de feu qui se complète et dont la complicité est évidente. Toutes les trois sommes plus que jamais dédiées à la promotion de l'allaitement et au bien-être des nouvelles familles de notre territoire.

Qui est ce trio de feu?

Olga, coordonnatrice, chef d'orchestre de CALM et responsable des relations avec les partenaires.

Stéfanye, accompagnante en périnatalité, qui veille avec bienveillance sur les nouveaux parents à travers le service de relevailles.

Laurence, adjointe administrative pour qui les communications, le finances et les jumelages n'ont plus de secrets.

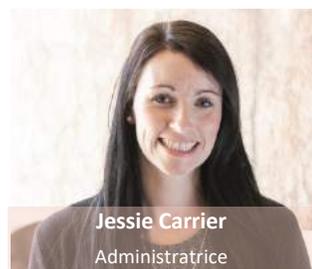
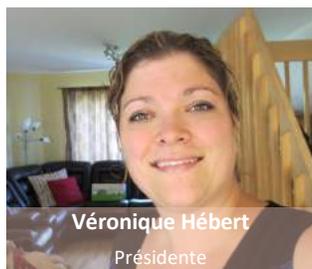


Et quel plaisir de pouvoir accueillir les nouveaux parents dans nos locaux de Varennes!! Un rêve enfin devenu enfin réalité! Ce local nous permet plus que jamais de nous positionner comme un acteur incontournable de l'allaitement et des services en périnatalité sur notre territoire et nous ne pouvons être plus fières de l'accompagnement et du soutien que nous offrons aux jeunes familles. Et les familles nous le rendent bien.

L'équipe CALM, c'est aussi les membres du CA et nos merveilleuses marraines qui rendent notre travail plus facile et agréable. Merci de nous accompagner dans notre mission, nos idées de grandeur et nos folies et d'avoir fait de cette année 2022, une année de grandes réalisations!

Olga, Stéfanye et Laurence

Conseil d'administration



Équipe de travail



Les marraines d'allaitement bénévoles



Mission

Offrir de l'information pré et postnatale sur l'allaitement maternel.

Donner encouragement et support à la mère et à la famille pendant l'allaitement maternel.

Promouvoir l'allaitement maternel.

Vision

Grâce au dynamisme et à l'engagement de ses marraines, CALM est reconnu comme l'ambassadeur de l'allaitement maternel partout sur son territoire. En collaboration avec ses partenaires, il offre des activités connexes à l'allaitement pour le bien-être des nourrissons, des mères et des familles.

Valeurs

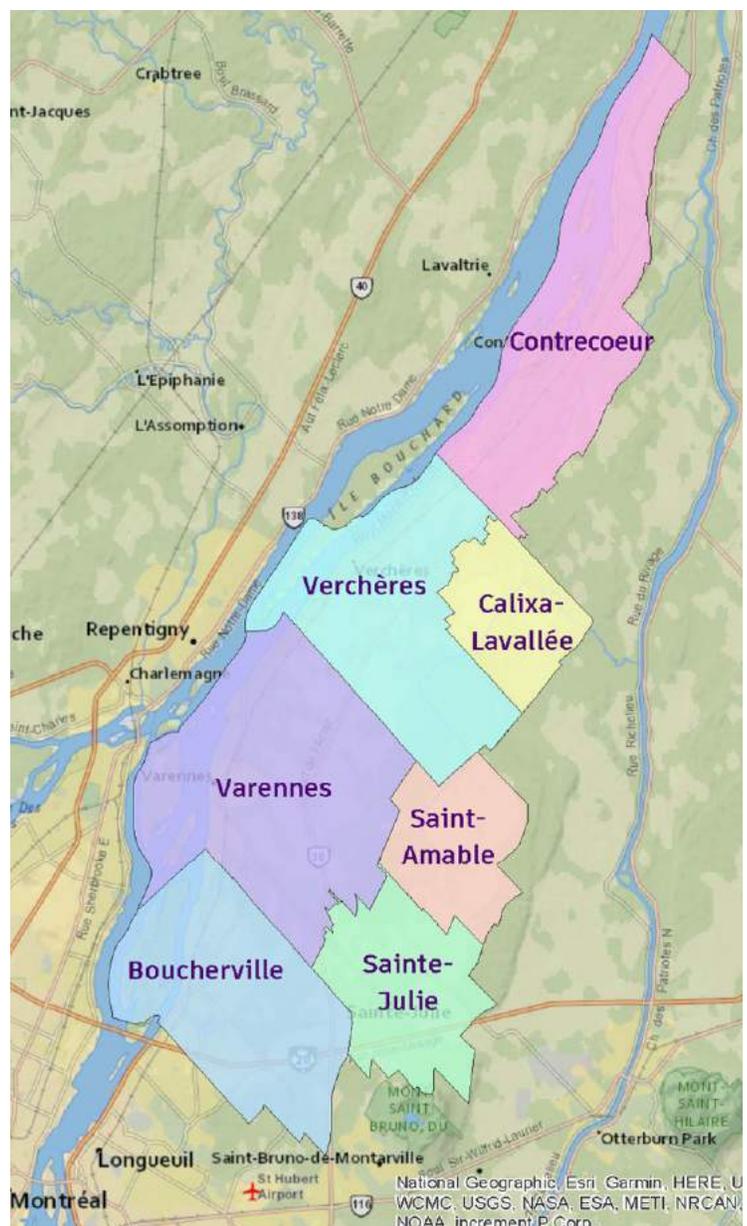
Autonomie de la personne
 Bienveillance
 Non-malfaisance
 Justice

Principes

Respect mutuel
 Rigueur
 Intégrité
 Confidentialité

Territoire desservi

CALM offre ses services dans les villes situées dans la MRC Marguerite d'Youville et l'Agglomération de Longueuil: Boucherville, Varennes, Verchères, Contrecoeur, Sainte-Julie, Saint-Amable et Calixa-Lavallée.



CALM au fil du temps

Janvier 1985

- Naissance officielle de CALM, groupe d'entraide en allaitement maternel et élection du premier CA sous la présidence de Gayla Dionne.

- Définition des objectifs de CALM et des critères pour devenir marraine.

De 1985 à 1990

- Obtention des lettres patentes de CALM grâce aux démarches de Francine Boudreau.

- Sous l'impulsion de Nicole Lévesque, nombreuses apparitions de mairaines d'allaitement dans des émissions de télé et chronique hebdomadaire à l'émission Soleil d'été de Télé Métropole présentée par la Docteure Céline Lafrenière.

- Chroniques hebdomadaires sur l'allaitement maternel dans les journaux locaux du territoire.

De 1990 à 2000

- Kiosque annuel d'une journée aux Promenades Montarville et aux Galeries de Varennes avec activités de financement : une rose pour un don.

- Inauguration de la traditionnelle journée CALM. Une journée complète de formation par des conférenciers de renom sur différents sujets en périnatalité. Cette tradition est toujours aussi vivante et appréciée des mairaines.

- Achat de livres et de vidéos sur l'allaitement maternel pour prêt aux filleules de CALM. Notre bibliothèque s'est bien garnie au fil des années.

De 2000 à 2010

- Collaboration avec la Direction de Santé publique pour l'élaboration d'outils promotionnels sur l'allaitement maternel : signets, affiches, calendrier. Une image vaut mille mots (2004).

- Début d'une autre tradition : la journée d'orientation CALM. Remue-méninge essentiel sur nos services, nos activités, nos projets (2006).

Le pionnier des hebdomadaires de la région
 Direction: 641-1919
 Secrétariat: 655-1967
 Distribution: 670-9397
Chiquet
 AUTOMOBILE INC.
 2164 boul. Marie-Victorin
 Varennes
 652-3901

BOUCHERVILLE CALIXA-LAVALLÉE SAINT-AMABLE VARENNES VERCHÈRES

La Seigneurie

SUZUKI Sport Varennes Rive Sud Inc.
 René Gauthier
 vente, service et réparations
 4740 Marie-Victorin, Varennes,
 652-2405
 ● REMISAGE DE MOTOS ●

BOUCHERVILLE — VOL. 20 — NO. 49 — LE MERCREDI 5 DÉCEMBRE 1984 — 19,000 EXEMPLAIRES — 72 PAGES

Mise sur pied d'un comité d'allaitement au C.L.S.C.

Vous avez allaité votre bébé plus de quatre mois? Cette expérience vous a plu? Vous aimeriez promouvoir l'allaitement maternel et partager vos connaissances avec de futures mairaines? Si oui, vous êtes la personne bénévole idéale pour le C.L.S.C.!

En effet, le C.L.S.C. des Seigneuries est à la recherche de femmes ayant allaité leur(s) bébé(s) afin de mettre sur pied un comité de bénévoles pour organiser des activités, par exemple, la mise en place d'un réseau de mairaines d'allaitement. Chaque mairaine aurait à supporter

quelques mamans dans leur décision d'allaiter leur bébé, à répondre à leurs questions, à les stimuler, à les rassurer et à les encourager à poursuivre

même si une difficulté survient. Si la mise sur pied d'un tel comité vous intéresse, vous n'avez qu'à vous inscrire en téléphonant au 652-9883.

Drap

- Nouvelles activités annuelles familiales : le pique-nique annuel de CALM et la sortie aux pommes.
- Participation à la journée de la Famille de la Ville de Ste-Julie à chaque année.
- Nombreuses séances photos d'allaitement.
- Renforcement des liens de CALM avec l'équipe Jeune Famille du CLSC et entente formelle avec Josée Trahan sur l'intégration des marraines aux activités du CLSC.
- Présence de marraines de CALM aux cliniques d'allaitement du CLSC.
- Rencontre prénatale sur l'allaitement maternel donnée par CALM à chaque mois.
- Participation aux démarches du CLSC des Seigneuries pour l'obtention de la certification *Amis des bébés* obtenue en avril 2007.
- Kiosque annuel 'Allaitement Vôtre' aux Promenades St-Bruno en partenariat avec MAM, le CLSC des Seigneuries, l'hôpital Pierre-Boucher et l'hôpital Charles-Lemoyne. Activités et informations sur l'allaitement maternel et les ressources en allaitement. On se souviendra particulièrement des bustes de femmes moulés par Diane Gamache (2003 à 2008).
- Participation de CALM à différents comités en lien avec la périnatalité et la famille ex : CLAM, TEF.
- Le premier site internet de CALM avec de nombreuses modifications subséquentes puis création de la page Facebook.
- Début des 'Moments CALM' tels qu'imaginés par Mélanie Guenest. Rencontre hebdomadaire des marraines et des filleules pour discuter d'un thème sur l'allaitement maternel et animée par une marraine.
- Ajout d'un nouveau service : prêt d'un tire-lait à nos filleules.
- 25^e anniversaire de CALM en 2010. Une belle occasion de célébrer l'allaitement et la famille en plus de revoir les anciennes marraines.

De 2010 à 2020

- Grâce à une subvention de la DSP, soutien à la formation de deux marraines intéressées à devenir consultantes en lactation. Après deux ans d'études Marie-Caroline Bergouignan et Valérie de Beaumont deviennent les premières consultantes en allaitement rattachées à CALM. Leurs services sont gratuits pour les filleules de CALM (2012).
- Formation de base des aspirantes marraines donnée localement par des membres de CALM formés à la DSP (2013).
- Intégration officielle de la rencontre sur l'allaitement maternel de CALM à la série de rencontres prénatales du CLSC (2014).
- 30^e anniversaire de CALM. Une autre belle fête et une célébration de la famille et de l'allaitement.
- Présence de marraines de CALM à des activités au service de natalité à l'hôpital Charles-Lemoyne pour la semaine mondiale de l'allaitement maternel.

- Articles déposés sur le site internet de CALM portant sur des problématiques d'intérêt pour les mères qui allaitent et les mairaines.
- Participation annuelle au 'Défi Allaitement' en Montérégie lors de la semaine de l'allaitement.
- Nouvelle formule des 'Moments CALM' qui sont maintenant des conférences mensuelles données par des conférenciers invités sur des sujets variés en allaitement et périnatalité (2016).
- Grâce à un rehaussement de nos subventions, projet de permanence pour soutenir le CA et les mairaines dans l'organisation et la prestation des nombreuses activités de CALM. Félicitations à Macarena Groulx qui a accepté le poste et relevé ce défi (2019).

2020

- Déjà 35 ans ! CALM affiche une belle maturité tout en gardant l'énergie de la jeunesse.
- 13 mars – un état d'urgence sanitaire en raison de la COVID 19 est enclenché au Québec quelques heures avant le début des festivités du 35^{ème} anniversaire de CALM – les festivités sont annulées.
- Les cliniques d'allaitement sont annulées, CALM fait le virage numérique et offre des haltes allaitement et des conférences en virtuel via la plateforme Zoom.
- Tous les mairainages sont maintenus par téléphone ou texto.
- Laurence, notre perle CALMe, se joint à l'équipe en tant qu'adjointe administrative.

2021

- Une nouvelle Coordonnatrice, Laetitia, prend la relève de Macarena. Laetitia organise les soigneusement les dossiers de CALM dans un nuage numérique SharePoint.
- CALM offre les cours prénataux du CLSC.

2022

- Embauche d'une nouvelle coordonnatrice Olga et une accompagnante périnatale Stefanye.
- Début du service de Relevailles en juin 2022.
- Ajout aux lettres patentes.

2023

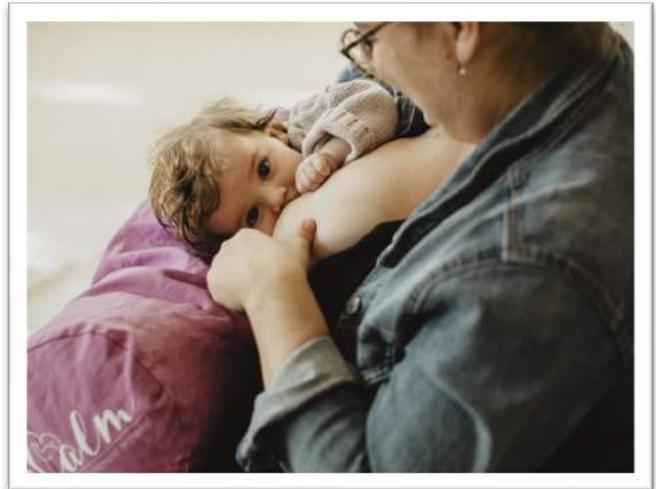
- 21 janvier 2023 – inauguration du premier local de CALM
- Première programmation bonifiée incluant pour la première fois un volet économie sociale.



Bienfaits de l'allaitement

POUR L'ENFANT :

- Contact peau à peau qui calme et reconforte
- Stimulation de tous ses sens
- Aide à la transition à la vie extra-utérine
- Vital pour les prématurés
- Composition adaptée à l'âge du bébé
- Contribue au bon développement du cerveau
- Fournit de précieux anticorps
- Aide à éliminer les premières selles, ce qui réduit le risque de jaunisse
- Aide au bon développement du système digestif
- Facile à digérer et bien assimilé
- Protège contre les allergies
- Meilleure santé et moins d'hospitalisation
- Contribue au lien d'attachement



POUR LA FAMILLE :

- Économique et écologique
- Économie de temps et d'énergie : rien à préparer, à réchauffer, à nettoyer
- Facilite les sorties et les activités; on voyage plus léger
- Enfants moins malades, ce qui réduit les inquiétudes et l'absentéisme au travail
- L'autre parent joue un rôle important pour la durée et le succès de l'allaitement par son soutien auprès de sa conjointe

POUR LA MÈRE :

- Lien intime et privilégié avec le bébé
- Présence d'hormones apaisantes
- Expérience unique
- Effet protecteur face à la dépression postnatale
- Diminution du risque d'hémorragie à la naissance (facilite l'expulsion du placenta)
- Effet protecteur contre le cancer du sein, le cancer de l'ovaire, le cancer de l'utérus et contre l'ostéoporose
- Dans certaines conditions précises, peut servir de contraception naturelle

POUR LA SOCIÉTÉ :

- Ne produit ni déchet ni pollution
- Bon pour l'environnement : aucun coût lié à la fabrication, au transport et à la distribution d'un produit
- Réduction des coûts liés aux soins de santé

Réalisations

Voici nos fiertés de l'année 2022-2023 (le plus possible en ordre chronologique et surtout pas en ordre hiérarchique).

- Embauche d'une troisième employée au titre d'accompagnante périnatale. Début du service de Relevailles.
- Cafés au lait hebdomadaires dans tout le territoire desservi.
- Nouvelle halte allaitement en présentiel.
- Un nouveau service de pèse-bébé est offert à la halte allaitement.
- Entente de services avec CISSS Montérégie-Est pour l'animation des rencontres prénatales sur l'entièreté du territoire du RLS Pierre Boucher.
- Inauguration du premier local de CALM.
- Nouvelle programmation bonifiée.

Volet économie sociale - nouvelles activités payantes pour les mamans et bébés.

- Logiciel de jumelage.
- Nouveau logiciel comptable. Nouveau mode de paiement en ligne pour les fournisseurs.
- Nous avons adhéré à la TROCM.
- Collaboration avec MAQ pour la création d'une trousse pour la conciliation de l'allaitement avec le travail et/ou études.
- Lancement de la route du lait en Montérégie en collaboration avec Regroupement allaitement Montérégie.
- Distribution de 20 trousse pour les services de gardes favorables à l'allaitement.
- Augmentation de 36% des demandes de jumelage avec une marraine d'allaitement.
- Audit comptable pour la première fois au lieu d'une mission d'examen.
- Première levée de fonds Colle à moi.
- Ajout aux Lettres patentes pour les activités favorables à la philanthropie et les milieux favorables à l'allaitement.



	39 actives (+9 en pause) marraines d'allaitement		11 Nouvelles marraines formées
	128 Nouveaux jumelages avec une marraine d'allaitement CALM		62 Référéncements pour des demandes de marraine hors territoire
	81 consultations IBCLC lors de 23 haltes-allaitement en présentiel		12 Consultations gratuites avec une consultante en lactation IBCLC à
	12 Haltes-allaitement virtuelles		426 (dont 218 en virtuel) participants aux 30 Moments CALM
	12 Ateliers des besoins du nouveau-né et l'allaitement		3 Cohortes du Parcours Bleu avec 21 mamans participantes
	3 Lieux de la route du lait		21 Familles accompagnées en Relevailles
	30 Cafés au lait en personne		12 Prêts de tire-lait
	30 rencontres prénatales avec plus de 35 couples en moyenne chaque pour 1036 participations au		6 Rencontres postnatales avec 52 bébés tout frais 😊
	3300+ J'aime de la page Facebook de CALM		121 Followers Instagram

Marraine d'allaitement

Une personne ressource pour accompagner, écouter, répondre aux questions en tout temps, avant et après la naissance de bébé. Chaque marraine bénévole a reçu une formation de base de 18 heures sur le sujet et a allaité durant au moins 6 mois le même enfant.



Comment devenir une Marraine d'allaitement?



Lorsqu'une personne devient membre de CALM, c'est qu'elle a choisi de soutenir sa mission, d'adhérer à ses valeurs et qu'elle compte participer à sa vie démocratique. Les membres s'engagent à respecter le code d'éthique et les règlements généraux. Mais être membre de CALM, c'est surtout rejoindre une communauté de femmes inspirantes et actives qui souhaitent s'impliquer dans leur milieu, redonner, et accompagner d'autres femmes.

- ♥ Vous devez résider sur le territoire de CALM;
- ♥ Avoir allaité au moins 6 mois un enfant;
- ♥ Suivre une formation de base de 18h;
- ♥ Participer activement à la vie associative de l'organisme (rencontres mensuelles et assemblées);

Vie associative

Au cours de l'année, onze nouvelles marraines ont été formées. Notre groupe est stable depuis quelques années. En date du 31 mars 2022, CALM compte, parmi ses membres, **48 marraines**, expérimentées et formées. 39 marraines actives et 9 en pause. **Il est intéressant d'observer qu'en 2022, malgré la baisse du nombre de naissances par 10 le taux de jumelage a augmenté de 36%.**

Exercice 2021-2022

	Marraines		Filleules		Naissances 2021		Population 2021		% des naissances avec marraine
	Nombre	%	Nombre	%	Nombre	%	Nombre	%	
Boucherville	21	44%	45	35%	312	27%	41743	34%	14%
Varennes	8	17%	27	21%	198	17%	21198	17%	14%
Verchères	4	8%	7	5%	67	6%	5759	5%	10%
Contrecoeur	1	2%	11	9%	156	14%	9480	8%	7%
Sainte-Julie	8	17%	23	18%	226	20%	30045	25%	10%
Saint-Amable	6	13%	11	9%	189	16%	13322	11%	6%
Calixa-Lavallée	0	0%	1	1%	4	0%	509	0%	25%
Hors territoire	0	0%	3	2%	0	0%	0	0%	
Total	48		128	100%	1152		122056		

11.11% % des naissances avec marraine CALM
2.67 moyenne filleules par marraine

Exercice 2022-2023

	Marraines		Filleules		Naissances 2022		Population 2022		% des naissances avec marraine
	Nombre	%	Nombre	%	Nombre	%	Nombre	%	
Boucherville	18	38%	60	34%	278	27%	42425	34%	22%
Varennes	10	21%	21	12%	167	16%	21584	17%	13%
Verchères	5	10%	12	7%	45	4%	5844	5%	27%
Contrecoeur	5	10%	13	7%	144	14%	10147	8%	9%
Sainte-Julie	8	17%	38	22%	212	20%	31030	25%	18%
Saint-Amable	2	4%	27	15%	188	18%	13587	11%	14%
Calixa-Lavallée	0	0%	0	0%	4	0%	567	0%	0%
Hors territoire	0	0%	4	2%	0	0%	0	0%	
Total	48		175	100%	1038		125184		

16.86% % des naissances avec marraine CALM
3.65 moyenne filleules par marraine

Hausse des marrainage: 36%

Baisse des naissances 10%

Source: Statistique Canada

Plénières

Chaque dernier mardi du mois, sauf l'été et en décembre, les marraines se rencontrent dans le but d'échanger sur les activités de CALM et aussi pour suivre de la formation continue sur divers sujets en lien avec l'allaitement. Ces rencontres sont essentielles pour maintenir une grande qualité d'accompagnement. Nous avons opté pour un mode hybride. La grande majorité des marraines se présentent en personne mais c'est vraiment apprécié de pouvoir suivre la plénière à distance si maladie ou autre empêchement. Nous avons un très bon taux de participation. Nous avons ajouté un *Moment de tempête d'idées* lors des plénières pour dynamiser ces dernières et aussi pour mettre en valeur et utiliser le savoir collectif de nos membres.

Soirée d'orientation

La plénière du mois de mars est réservée à la planification annuelle.



Assemblée générale

L'assemblée générale a eu lieu le 9 juin 2022 à Ste-Julie. Une Assemblée générale extraordinaire a été organisée le 29 novembre 2022 pour faire des ajouts à nos lettres patentes.

Conseil d'administration

Il est essentiel de souligner le travail dévoué des membres du conseil d'administration de CALM pendant l'année 2022-2023. Outre les activités régulières de CALM, elles ont dû gérer beaucoup de nouveautés : des

demandes de rehaussement du financement, le lancement des relevailles, une nouvelle entente pour les rencontres prénatales, la recherche et le plus grand accomplissement de l'année: l'ouverture de notre premier local.

Comités

Trois comités de marraines ont œuvré cette année: Relevailles, Vie associative, Espace CALM. Deux autres comités ont été formés mais par manque de temps, ils seront actifs dans le prochain exercice : Rayonnement, Gouvernance et vie démocratique

Sondage

En novembre 2022, Jessie Carrier a réalisé un sondage sur la motivation des marraines. Ceci a motivé le CA à faire plusieurs améliorations dans la tenue de nos plénières pour s'adapter à la demande des marraines.

Groupe Facebook des marraines

Nos marraines communiquent souvent via un groupe privé Facebook pour échanger de l'information à jour et des astuces sur les problématiques en allaitement rencontrées par leurs filleules. Le savoir du groupe est ainsi mis en valeur. Les nouvelles marraines ont un lieu de partage d'information et de ressourcement alors que les plus anciennes se tiennent à l'affût des nouveautés.

Appréciation bénévole

On n'arrivera jamais à remercier assez nos marraines bénévoles pour leur accompagnement auprès des familles allaitantes. En signe d'appréciation, elles ont été invitées à quelques activités : souper de Noël, cocktail avec le maire de Sainte-Julie à l'occasion de la semaine de l'action bénévole, souper de fin d'année.

En mars 2023, les marraines ont profité du retour tant attendu de la Journée CALM.



x

Formation continue offerte aux mairaines

Les mairaines de CALM ont pu bénéficier, encore cette année, de plusieurs formations de qualité en allaitement et périnatalité. De plus, chaque dernier mardi du mois, de septembre à mai, les traditionnelles plénières se sont poursuivies en mode hybride.

Les plénières sont l'occasion de bénéficier d'un retour sur les formations reçues en cours d'année par certaines mairaines. Ces rencontres sont requises puisqu'elles permettent d'assurer la formation continue de chacune des membres. Par ailleurs, la présence à ces rencontres permet aux mairaines d'allaitement de mieux connaître le fonctionnement de l'organisme et les orientations suggérées par les membres de l'exécutif. Nous laissons évidemment de la place pour les échanges, afin de trouver des solutions aux problèmes plus pointus que nos filleules peuvent rencontrer durant leur allaitement. Ces échanges nous permettent d'améliorer nos pratiques et de développer, ensemble, une façon de faire propre à CALM.



Formations offertes aux marraines

- ♥ Colloque Allaitement Simple 2022
- ♥ Colloque Maison de la famille Drummondville 202
- ♥ Colloque Nourri-Souri-Source
- ♥ Grande conférence de l'AQC
- ♥ Symposium LLL
- ♥ Formation sur le logiciel de jumelage Espace CALM
- ♥ Sommet du postnatal 2022
- ♥ Formations continues en plénière
- ♥ CA rôles et responsabilités

Formations de l'équipe de CALM

- ♥ Secourisme
- ♥ Accompagner le changement – ville de Boucherville et Centre St-Pierre
- ♥ ABC du financement – AFP Québec
- ♥ Biennale du financement
- ♥ Prévenir les violences obstétricales
- ♥ L'approche personnalisée
- ♥ SAGE logiciel de comptabilité
- ♥ Deuil périnatal
- ♥ Tente rouge
- ♥ Accompagner le changement
- ♥ Journée des organismes en allaitement du CISSS Montérégie
- ♥ MAQ portage
- ♥ Violence conjugale 101
- ♥ Prévention des féminicides
- ♥ Mieux gérer son temps et ses priorités
- ♥ Forum RABQ de la Montérégie-Est
- ♥ Journée des professionnels en allaitement – CISSS Montréal
- ♥ MAQ histoire de l'allaitement
- ♥ Naissances respectées
- ♥ Sensibilisation à la discrimination et au racisme
- ♥ Formation en Relevailles les Premiers Moments
- ♥ YAPP

Milieu de vie

L'ouverture du premier local de CALM depuis l'existence de l'organisme est, sans aucun doute, le fait saillant de cet exercice. Le rehaussement de notre financement à la mission a permis la réalisation de ce rêve commun des mairaines et des mamans sur le territoire.

Le local a été inauguré le 21 janvier 2023 en présence de nos mairaines d'allaitement et nos invités d'honneur : Madame **Céline Lafrénière** fondatrice de CALM, Madame **Suzanne Roy** ministre de la Famille et députée de Verchères, Monsieur **Xavier Barsalou-D'Youval** député fédéral, Madame **Anick Lavalée** directrice adjointe programme Jeunesse-Santé maternelle et des enfants CISSS Montérégie-Est, Monsieur **Mario Damphousse** maire de Varennes et préfet de la MRC Margueurite d'Youville, Madame **Geneviève Labreque** et **Carine Durocher** conseillères municipales de Varennes, **Josée Marc-Aurèle** mairesse suppléante de la ville de Sainte-Julie, Madame **Rafaëlle Petit-Jean** directrice de Mouvement allaitement Québec MAQ, Madame **Luz Ibara** de la CDCMY, Madame **Joana Doirilus** organisatrice communautaire, l'équipe MAMifique de **Kim Couture** directrice et **Maude Fortin** IBCLC de MAM autour de la maternité.

Afin d'occuper pleinement l'espace d'activités et d'animations accessibles aux mamans et bébés il nous manque le budget pour engager une autre employée. Nous avons fait une nouvelle demande de rehaussement pour pouvoir combler cet espace d'activités qui répondent aux besoins des mamans et des bébés.





Activités et services

Même si ça semble loin dans le temps, il faut se rappeler qu'en avril 2022, nous avons commencé l'année avec des activités virtuelles et avec des mesures d'adaptation à la COVID. Les activités d'avril, mai et juin 2022 ont eu lieu exclusivement en virtuel. Nous avons fait un retour en présentiel en juillet 2022.

Jumelage prénatal et postnatal

Au courant de l'année, plus de **128** personnes ont pu bénéficier du marrainage offert par notre organisme. Les marraines offrent toujours un service d'écoute et d'information concernant l'allaitement maternel, mais aussi concernant d'autres sujets d'importance qui touchent les familles d'aujourd'hui en période périnatale.

Nous avons honoré 100% des demandes de jumelage avec une marraine de notre territoire. Nous avons traité 62 demandes hors territoire en mettant ces mamans en contact avec l'organisme de leur territoire.

Nous avons commencé l'implantation d'un logiciel de jumelage développé par MAM.

Halte allaitement

En 2022, de mars à juin, nous avons eu des haltes allaitement virtuelles due à la pandémie.

Depuis septembre 2023 avec la participation d'une consultante en lactation IBCLC nous avons animé une nouvelle halte-allaitement en présentiel. Nous tenons à remercier l'Escale familiale de Boucherville de nous avoir prêté son local pour la halte de septembre à décembre 2022.



À partir de janvier 2023, la halte-allaitement a déménagé dans notre nouveau local. Voici la première famille que nous avons accueillie :



Parcours bleu



La grossesse, l'accouchement et les débuts de la maternité sont de grands bouleversements, qui demandent d'adapter sa vie à l'arrivée du nouveau bébé. Cette situation peut entraîner toutes sortes de difficultés comme les inquiétudes face à la nouvelle routine, le manque de sommeil ou la routine de dodo, les attentes qui étaient différentes de la réalité vécue ou le manque de confiance en les habiletés parentales. Ou encore, en amplifier d'autres déjà existantes comme l'anxiété, le stress, la peur et la dépression.

Le Parcours Bleu est un groupe d'entraide pour mamans d'enfants de 0 à 2 ans. C'est un projet collaboratif entre CALM et l'Arc en ciel des Seigneuries financé par la Table enfance famille des Seigneuries. Ce partenariat permet d'accompagner les mamans dans le groupe d'entraide autant au sujet des questions de santé mentale que de la matrescence et parentalité d'un jeune bébé.

Le Parcours Bleu est très apprécié par les mamans comme étant un moment d'échanges, de partage et où on peut poser des questions dans un environnement orienté vers le non-jugement et l'acceptation. Les rencontres ont lieu pendant 8 semaines, les mardis matin de 10 h à 12 h sur Zoom. Le nombre de participantes est petit et le groupe est fermé - pour permettre à tout le monde de prendre la parole et d'exprimer son vécu et ses questionnements.

Moments CALM

Nous recevons chaque mois divers professionnels de la périnatalité. Ces rencontres permettent aux parents de s'outiller, de participer activement aux progrès de leurs enfants et de rencontrer des gens avec qui partager la joie et les défis de la petite enfance. Plus de 529 participants sont venus: mamans, papas, grands-parents et intervenants. Une satisfaction constante découle de chaque atelier. Les sujets sont variés, les conférencières sont passionnées et le partage est au rendez-vous. C'est une recette gagnante!

Près d'une trentaine de parents ont participé à notre unique Moment CALM en soirée qui se tenait en février 2021: Se faire confiance comme nouveau parent, par Stéphanie Deslauriers.



Prêt de documents

CALM possède un éventail de documents de référence (livres et DVD) pour les filleules et pour les marraines. Laurence aura la tâche de mettre en valeur cette richesse et d'assurer une accessibilité pour toutes.

Prêt de tire-lait

Comme chaque année, CALM offre à ses filleules, aux prises avec une problématique urgente, le prêt d'un tire-lait de grade hospitalier pour une période de deux semaines, tout en priorisant la clientèle vulnérable. Notre organisme offre la tubulure nécessaire moyennant une contribution volontaire.

12 mamans ont bénéficié du prêt d'un tire-lait en passant directement par CALM.

Café au lait

Depuis l'été 2022, les rencontres *Cafés au lait* sont devenues hebdomadaires. Pendant l'été 2022, les cafés-rencontres avaient lieu dans différents parcs. À l'automne, les marraines de CALM se sont jointes aux familles des organismes Famille de notre territoire soit la Maison de la Famille Jolicoeur, La Boussole, Le Carrefour familial Sainte-Julie et l'Éscale Familiale.

Consultantes en lactation

2022a été la dernière année du projet du MAQ qui remboursait les visites à domicile par une consultante en lactation IBCLC. Les frais sont désormais couverts par CALM. 12 mamans ont reçu des visites par Lizanne Sénécal, consultante en lactation.





Rencontres prénatales

Après un appel de projets, CALM a signé une nouvelle entente de services avec le CISSS Montérégie-Est pour l'animation des rencontres prénatales sur le territoire du RLS Pierre Boucher. Il y a eu 12 cohortes mensuelles pendant l'année, chacune d'une série de 3 rencontres prénatales et 1 en postnatal.



Merci tellement Marilynne, ton enthousiasme nous donne hâte au moment de l'accouchement, tu as réussi à dédramatiser le tout. J'entrevois maintenant l'accouchement comme un très beau moment!

Participante anonyme

Atelier sur les besoins du nouveau-né et l'allaitement

Partie intégrante des rencontres prénatales, les thèmes abordés lors de ces rencontres sont, entre autres, les besoins du nouveau-né, les facteurs gagnants pour un allaitement réussi, les bénéfices de l'allaitement pour l'enfant, la maman et le papa (bref, la cellule familiale), les mythes et réalités liés à l'allaitement. Nous expliquons les différents services offerts par CALM et une période de question est prévue. Ces rencontres, fort appréciées, soutiennent les parents dans leur préparation et transmettent l'information nécessaire pour bien démarrer l'allaitement. La plupart des futures mamans en profitent aussi pour faire une demande de marraine.



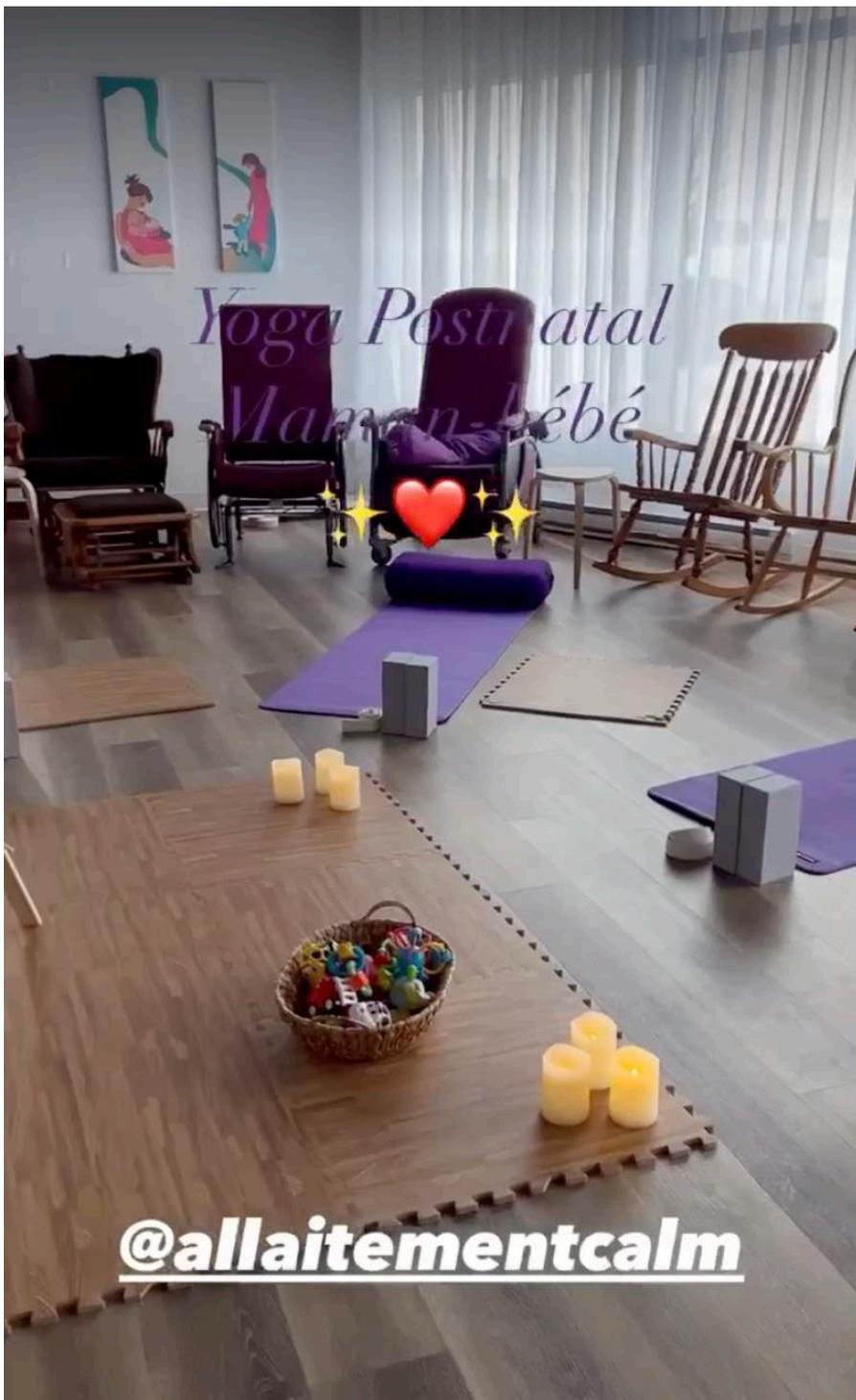
Volet économie sociale

Avec l'inauguration du local de CALM nous avons la chance de le remplir de vie et d'activités ressourçantes pour les mamans allaitantes, les bébés et leur entourage. Depuis janvier 2023, CALM offre les ateliers payants suivants :

- ♥ Yoga prénatal
- ♥ Yoga postnatal
- ♥ Atelier de bien-être maman - éveil bébé
- ♥ Massage bébé
- ♥ Atelier Bonapace
- ♥ Secourisme enfant-bébé
- ♥ Session photo d'allaitement - maternité

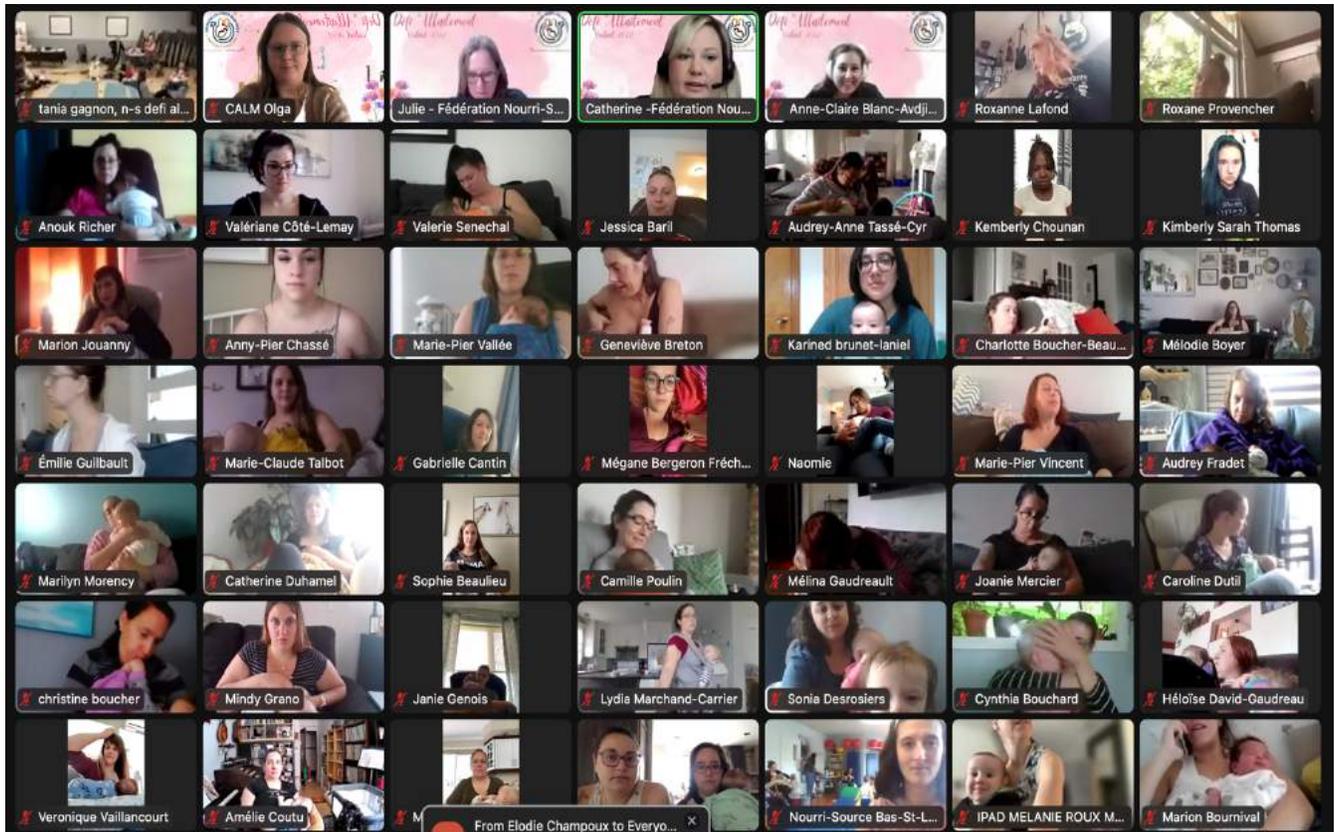
Le profit de nos nouvelles activités payantes est investi dans la réalisation de notre mission. Nos profits proviennent des cours de yoga pré et post natal, des cours de bien-être pour maman et bébé, des cours de massage bébé, de la Méthode Bonapace, des cours de Secourisme, des sessions photos, etc. Tous les services de soutien en allaitement, relevailles, conférences, cafés rencontres et groupe d'entraide en santé mentale périnatale demeurent gratuites.

Il est essentiel pour nous que nos services soient accessibles à toutes et une politique d'accessibilité s'applique sur notre tarification pouvant aller jusqu'à la gratuité selon les besoins et les capacités des participants défrayer les coûts.



Lieux favorables à l'allaitement

En 2022, CALM a participé dans l'organisation du **défi allaitement virtuel** en collaboration avec la Fédération Nourri-Source et d'autres organismes en allaitement.



De plus, à l'occasion de la SMAM, CALM a organisé une **mini session photos** pour les mamans allaitantes. Les photos ont été offertes gracieusement aux mamans. CALM a payé les frais de la photographe professionnelle.

Le comité allaitement Pierre Boucher a été relancé. Les infirmières œuvrant à l'hôpital Pierre Boucher, les CLSC des Seigneuries en compagnie de MAM et CALM communiquent ensemble pour échanger de l'information et des ressources à jour sur l'allaitement sur notre territoire.

Lors de l'inauguration du nouveau local, Raphaëlle Petitjean, directrice de Mouvement allaitement Québec est venue présenter une **conférence et des outils pour les lieux favorables à l'allaitement**.



Lors de son discours d'inauguration du local de CALM, Monsieur Martin Dampousse maire de Varennes, préfet de la MRC Marguerite d'Youville et président de l'UMQ, a promis de présenter la **trousse de Municipalité favorable à l'allaitement** aux autres villes dans la province. CALM et MAQ sont ravies de cet avancement.

La coordinatrice de CALM, Olga, s'implique activement dans un comité du MAQ pour la création d'une nouvelle **trousse pour la conciliation travail-famille-études**.



20 trousse pour services de garde favorables à l'allaitement ont été distribués. La formation a été reportés à 2023 pour des raisons hors de notre contrôle.

Le 4 mai 2022, en collaboration avec le RAM (Regroupement allaitement Montérégie) nous avons participé au **lancement de la route du lait en Montérégie**. Par manque de ressources humaines et financières nous avons seulement 3 places sur le territoire de CALM en ce moment.

Relevailles

L'année 2022 est l'année où le projet de Relevailles a vu le jour. Et qui, sans grande surprise, a été une année bien remplie. Nous avons officiellement **inauguré** le service en juillet après 1 mois et demi de préparation. Neuf mois de service pour cette première année, une belle gestion quoi!

Durant ces mois, nous avons accompagné 21 familles pour un total de 110 rencontres soit une moyenne de 5.24 rencontres par famille. Nous avons accompagné des familles en dépression postnatale, des mamans monoparentales, des naissances multiples, des régimes d'éviction, une mortinaissance et beaucoup d'autres histoires uniques.

On a vu chez la majorité des familles une belle différence entre la première semaine et la dernière. Elles ont souvent pris confiance et se sont adaptées à leur nouvelle réalité. Parfois, simplement un p'tit coup de balai et une grande écoute faisait la différence.

Pour ma part, à travers chaque famille, je continue d'apprendre et d'évoluer dans mon rôle d'accompagnante. Je suis sincèrement reconnaissante de la confiance qu'ont les familles à me laisser entrer dans leur vie, leur intimité, l'instant de quelques semaines pour leur apporter un second souffle.

CHAQUE parent est le parent PARFAIT pour SON bébé. Mon rôle est de leur en faire prendre conscience.

CALMement vôtre!

Stefanye



Bonjour, J'aimerais témoigner de mon expérience avec mon accompagnante en périnatalité. C'est elle qui me motive à cuisiner, faire un peu de ménage ou prendre soin de moi en post-partum. J'ai vécu un deuil périnatal, j'avais besoin de compagnie et de rentrer dans l'action. Elle m'aide autant physiquement que psychologiquement, elle m'encourage à prendre des moments pour moi et à continuer à avancer. J'en suis grandement reconnaissante. Mon conjoint aussi remarque que quand je passe l'après-midi avec elle je suis fière de ma journée et je reprends confiance en moi dans des moments difficiles. Mon lien avec elle est précieux et elle est très à l'écoute également. J'apprécie qu'elle se déplace à domicile et sa disponibilité également.

Merci infiniment!

Maman K.



Le service de relevailles m'a tellement aidée! Je me sentais seule et dépassée. Je devais faire un régime d'éviction très strict. Je manquais d'énergie pour cuisiner. Stefanye est une perle. Elle a cuisiné pour moi, a pris soin de moi et a été d'une écoute extraordinaire.

Maman M.



À la fin octobre 2022, enceinte de 37 semaines, nous avons appris que mon conjoint était atteint d'un cancer et qu'il commencerait des traitements de chimiothérapie la semaine de la naissance de mon 4e bébé. Je me suis tout de suite mise en mode recherche d'aide et c'est CALM qui a su rapidement répondre à nos besoins, par sa bienveillance, son écoute, son efficacité et surtout sa grande compréhension de nos besoins. Stefanye a su nous apporter le soutien, autant physique que moral, dont nous avons tellement besoin. Ces 10 semaines, où elle est venue nous prêter main forte, auront fait une grande différence dans nos vies.

Maman F.



Bonjour, J'aimerais témoigner du service de relevailles. Je n'ai que du positif à dire de ce service extraordinaire et de Stefanye qui est une personne attentionnée. Elle est très douce et à l'écoute du besoin de la mère. J'ai fait une dépression post-partum et elle m'a accompagnée dans cette épreuve difficile en restant professionnelle et humaine. Elle est vraiment faite pour ce travail! Elle est dévouée. Merci pour ton aide dans cette étape difficile de ma vie !

Maman A.



Bonjour, Je vous écris aujourd'hui afin de vous partager mon expérience avec l'organisme CALM. Je suis maman de triplés, c'était ma première grossesse. CALM est entré dans nos vies quand les enfants avaient 9 mois de vie. Mes enfants ont une santé très fragile au point où les sorties en public sont complètement interdites pour le moment. Nous avons eu la chance d'avoir Stéfanye pendant quelques semaines. J'ai adoré mon expérience avec CALM autant pour les moments de répit pour moi que pour faire les choses du quotidien sur la to do list que je n'arrivais pas à terminer. Malgré le fait que je sois une personne organisée et orgueilleuse et qui dit toujours oui je vais bien, à l'intérieur je suis une bombe à retardement, Stéfanye prenait toujours la peine d'entrer le matin avec un gros sourire et de me poser les questions comment tu vas? Comment a été ta semaine? Et ça avant toute chose. Wow. Enfin un humain à qui je peux me confier. Et par la suite elle enchainait avec comment vont les enfants? Quoi de nouveau? CALM a été présent des matins d'urgence. Stéfanye arrivait en même temps que l'ambulance. Ou certains matins de détresse où j'avais besoin de ventiler ou des matins de joie de voir les enfants accomplir de nouvelles choses. CALM a aussi joué un grand rôle de socialisation dans la vie de mes enfants car à part papa, maman, les grands-parents et l'équipe médicale, il n'avait pas d'autre moment de socialisation. De voir le sourire de mes enfants à l'arrivée de Stéfanye, de les voir ramper par la suite marcher et s'émerveiller avec Stéfanye était du bonheur pur. CALM m'a aussi permis de parler de mes émotions en toute liberté, sans jugement. Stéfanye m'a aussi permis de comprendre que c'est tout à fait normal d'être dépassé mais qu'il faut aussi apprendre à lâcher prise. Ce n'est pas parce que tu ne réussis pas à tout faire ton to do list aujourd'hui que tu n'es pas bonne ou une mauvaise mère. Tu es humaine, tu profites de chaque moment. J'avais le cœur très lourd à notre dernière rencontre, car comme les enfants nous nous sommes attachés à Stéfanye. J'espère que CALM va pouvoir aider d'autres familles et pourra continuer d'être présente dans la communauté. Merci à vous de votre passage dans nos vies. Et j'espère que d'autres programmes pourront voir le jour comme le répit payant, afin de revoir et retrouver du répit de temps en temps.

Maman C.



Je me souviens du passage de Stefanye suite à la naissance de mon fils. J'aimais beaucoup son approche et comment elle prenait soin de ma conjointe : nourriture réconfortante, massage, position de yoga et son écoute... Une écoute empathique et réconfortante. Lors de ses présences, je savais que ma conjointe était entre bonne main et que je pouvais aller me reposer l'esprit tranquille. À mon réveil, je trouvais ma conjointe soulagée et souriante. Elle lui faisait tellement du bien.



Papa M.

Les relevailles de Stefanye ont été une grosse couverture enveloppante qui m'a apportée beaucoup de réconfort et un moment pour me déposer. Me faire chouchouter me mettait un gros baume au cœur. Elles me permettaient de jouir de ma nouvelle maternité. Stefanye a su prendre bien soin de la maman que j'étais devenue. Son aide profondément humaine nous apportait de la fraîcheur et nous permettait d'avoir l'aide qui n'était pas comblée par nos familles. Nous nous souviendrons à jamais du passage de Stefanye dans nos vies. Longue vie aux relevailles! Maman M.

Rayonnement



Nous avons un nouveau compte **Instagram** et avec déjà 127 abonnés.

Facebook plus de 3300 abonnés.

Mises à jour du site - Relevailles, événements payants, contacts.

Mises à jour sur la carte **Google Maps**.

Infolettre - plus de 1700 abonnés

Salon de maternité Ste-Julie - 15 octobre 2022

Défi allaitement virtuel - 01 octobre 2022

Soirée des nouvelles entreprises Desjardins

Gagnantes **Défi Ose Entreprendre** pour entreprise en économie sociale

Nouveau numéro de téléphone **438-772-CALM**



Revue de presse

La Relève, 22 janvier 2023



Le Contrecoeurant, 22 janvier 2023



Partenariats

CALM est membre actif de :

- ♥ Table Enfance Famille des Seigneuries
- ♥ Table des ressources communautaires de Boucherville
- ♥ Table des ressources communautaires de Varennes
- ♥ Table de concertation des organismes de Sainte Julie
- ♥ AQSMN Association québécoise de la santé mentale des nourrissons
- ♥ AQC Association québécoise des consultantes en lactation
- ♥ MAQ Mouvement allaitement Québec
- ♥ RAM Regroupement allaitement Montérégie
- ♥ Comité d'organisation de la SMAM (volet provincial)
- ♥ CDC Marguerite d'Youville
- ♥ AQD Association Québécoise des doulas
- ♥ Nous avons adhéré à la TROCM
- ♥ Le comité d'allaitement Pierre Boucher a renouvelé sa concertation

Nos partenaires collaborateurs :

- ♥ L'Arc en ciel des Seigneuries, groupe d'entraide en santé mentale
- ♥ La Boussole : Centre de ressources à la famille
- ♥ Maison de la famille Joli-Cœur
- ♥ L'Escale familiale de Boucherville
- ♥ Carrefour Familial de Sainte-Julie
- ♥ Ville de Boucherville
- ♥ Ville de Sainte-Julie
- ♥ Ville de Varennes
- ♥ Ville de Contrecoeur
- ♥ CISSS-Montérégie Est
- ♥ Centre hospitalier Pierre-Boucher
- ♥ MAM autour de la maternité
- ♥ Nourri-Source Montréal
- ♥ Lactéa
- ♥ CRP Le Berceau
- ♥ Centre de femmes Entre ailes
- ♥ CDCMY



Sincères remerciements



Remorques et accessoires
Longueuil
450 670-2020



Yvanie Brosseau
designer



Situation financière

L'année 2022-2023 a été une année financière très chargée pour CALM qui se termine avec une légère insuffisance des produits sur les charges. CALM dispose encore d'un surplus accumulé au courant des dernières années, ce qui nous permet d'engager plus de dépenses que de revenus.

L'insuffisance des produits sur les charges de 2,224\$ s'explique principalement par le nouvel engagement de CALM dans un contrat de location pour le nouvel Espace CALM. Effectivement, le nouveau loyer est entré en vigueur au 1^{er} janvier 2023 et CALM a dû engager des dépenses afin d'aménager et d'équiper le local dans le but de pouvoir y accueillir les familles pour les diverses activités. CALM a également reçu plusieurs dons de matériel pour équiper le local (meublier de bureau, étagères, jouets, livres de références, etc.).

Un autre fait marquant de l'exercice 2022-2023 a été le lancement d'un volet d'économie sociale. En effet, CALM a commencé à offrir une programmation payante destinée aux familles du territoire incluant, entre autres, des cours de yoga ainsi que divers cours d'éveil sensoriel. Les revenus ainsi générés sont utilisés pour augmenter l'offre de services offerts gratuitement.

Au courant de l'exercice 2022-2023, CALM a également pris un virage technologique au niveau de la comptabilité en utilisant le logiciel comptable SAGE ainsi qu'en effectuant des virements électroniques pour payer ses dépenses.

Finalement, CALM a lancé sa première campagne de financement en collaboration avec l'entreprise Colle à Moi. CALM espère aller chercher un montant plus significatif lors des prochains exercices en lançant sa campagne bien avant la rentrée scolaire.

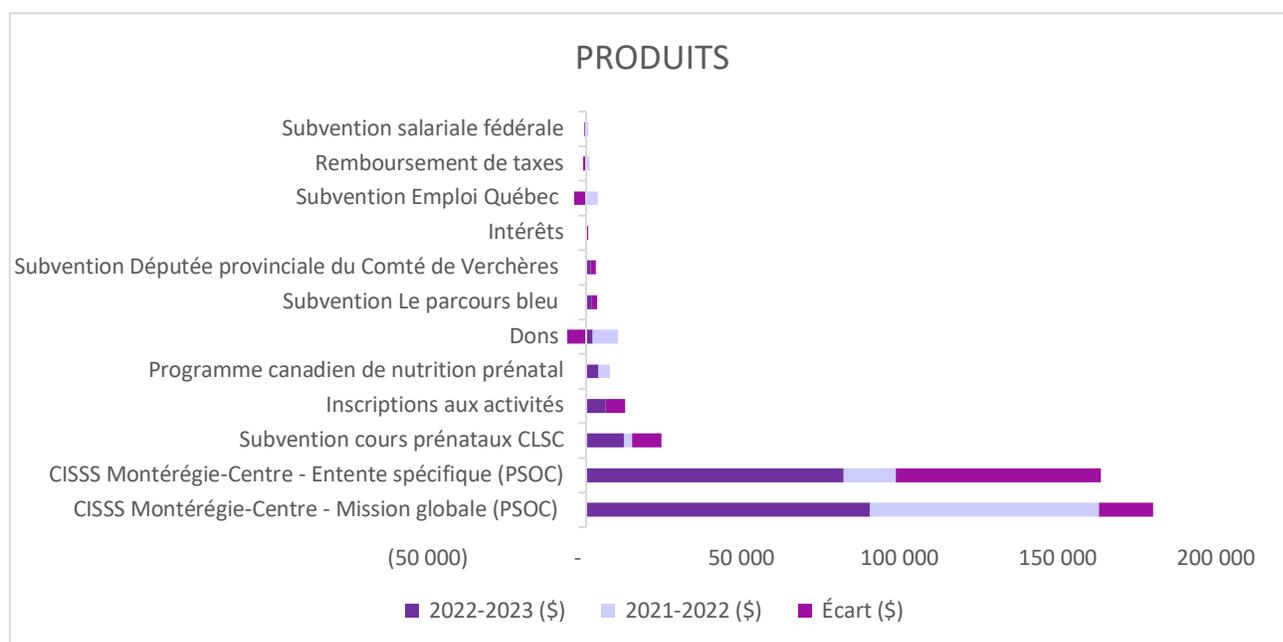
Pour 2023-2024 CALM a renouvelé sa demande de rehaussement de son financement auprès du PSOC afin de financer une portion des dépenses du nouveau local qui est le cœur de CALM, pour augmenter les heures consacrées au service de relevailles et ainsi desservir davantage de familles et également pour assurer la pérennité de ses activités.



Résumé des états des résultats sommaire

Exercices se terminant le 31 mars 2023 et 2022

PRODUITS	2022-2023 (\$)	2021-2022 (\$)	Écart (\$)
CISSS Montérégie-Centre - Mission globale (PSOC)	89 664	72 396	17 268
CISSS Montérégie-Centre - Entente spécifique (PSOC)	81 342	16 550	64 792
Subvention cours prénataux CLSC	11 885	2 750	9 135
Inscriptions aux activités	6 139	-	6 139
Programme canadien de nutrition prénatal	3 780	3 780	-
Dons	1 979	8 066	(6 087)
Subvention Le parcours bleu	1 751	-	1 751
Subvention Députée provinciale du Comté de Verchères	1 500	-	1 500
Intérêts	283	56	227
Subvention Emploi Québec	-	3 750	(3 750)
Remboursement de taxes	-	1 006	(1 006)
Subvention salariale fédérale	-	638	(638)
Total des produits	198 323	108 992	89 331



CHARGES	2022-2023 (\$)	2021-2022 (\$)	Écart (\$)
Salaires et charges sociales	113 429	47 497	65 932
Loyer et aménagement	13 895	-	13 895
Cours prénataux	11 930	2 550	9 380
Moment CALM	7 767	3 648	4 119
Coussin d'allaitement et clinique d'allaitement	6 423	-	6 423
Formation - Marraines actives	5 806	3 557	2 249
Activités de marrainage et filleules	5 001	2 686	2 315
Frais d'activités	4 039	-	4 039
Coordonnatrice	3 375	1 228	2 147
Déplacements	3 309	11	3 298
Honoraires professionnels	2 838	2 070	768
Formation des nouvelles marraines	2 239	1 695	544
Planification stratégique	2 141	5 208	(3 067)
Journées CALM	2 055	-	2 055
Autres dépenses	1 898	496	1 402
Le parcours bleu	1 751	1 907	(156)
Publicité et matériel promotionnel	1 710	52	1 658
Frais de réunion - Assemblée générale annuelle	1 642	525	1 117
Frais informatiques	1 554	104	1 450
Assurances	1 134	604	530
Frais du service de paie	933	904	29
Cadeaux de remerciement des marraines	757	361	396
Adjointe administrative	561	540	21
Télécommunications	563	460	103
Atelier - Besoins du nouveau-né	500	610	(110)
Cotisations d'adhésion	415	-	415
Fournitures de bureau	216	6 310	(6 094)
Frais de réunion - Conseil d'administration	202	97	105
Café Bedons-poupons et café au lait	140	180	(40)
Frais bancaires	284	35	249
Amortissement des immobilisations	2 040	2 032	8
Total des charges	200 547	85 367	115 180
Total des produits	198 323	112 442	85 881
Excédent (insuffisance) des produits sur les charges	(2 224)	27 075	(29 299)

Prévision budgétaire

CALM propose des prévisions budgétaires sur 3 ans. Puisqu'une grande partie des surplus doivent être affectés, CALM utilisera ceux-ci pour le loyer du nouveau local, la halte-allaitement, la formation des marraines ainsi que pour la licence de l'application de jumelage.

CALM devra tout de même trouver du nouveau financement au cours des deux prochaines années pour rééquilibrer son budget en assurant la pérennité de l'organisme notamment pour payer le loyer et frais reliés à notre nouveau milieu de vie et pour embaucher une nouvelle employée pour animer les activités dans le nouveau local. Pour cela une **demande de rehaussement du financement a été fait au PSOC de 89 662\$.**

	BUDGET 2023-24	BUDGET 2024-25	BUDGET 2025-26
Revenus et Subvention			
Subventions récurrentes (PSOC et PCNP)	176 761 \$	180 201 \$	183 768 \$
Autres suventions	21 751 \$	23 817 \$	24 867 \$
Inscriptions aux activités	12 277 \$	13 000 \$	14 000 \$
Autres revenus	3 210 \$	4 270 \$	6 270 \$
●Total des revenus	213 999 \$	221 288 \$	228 905 \$
Dépenses			
●Général	7 942 \$	8 642 \$	9 342 \$
●Site Internet	586 \$	340 \$	350 \$
●Total Frais de gestion (bureau et matériel)	8 528 \$	8 982 \$	9 692 \$
Employée			
●Coordonatrice Salaire	50 460 \$	52 489 \$	54 345 \$
●Adjointe Administrative Salaire	27 795 \$	28 795 \$	29 833 \$
●Relavaille Salaire	37 144 \$	38 731 \$	40 327 \$
●Charge social	11 228 \$	11 643 \$	12 074 \$
●Frais Fixe	1 091 \$	1 127 \$	1 164 \$
●Total Employée -	127 718 \$	132 785 \$	137 743 \$
Frais généraux et main d'œuvre			
●Formation Nouvelle mairaines	2 040 \$	2 140 \$	2 240 \$
●Formation Mairaines Actives	7 190 \$	7 190 \$	7 190 \$
●Réunion C.A.	746 \$	746 \$	746 \$
●Réunion Sous-Comité	100 \$	100 \$	100 \$
●Assemblée générale annuelle	1 350 \$	1 350 \$	1 350 \$
●Autres frais généraux et main d'œuvre	3 780 \$	2 305 \$	2 305 \$
●Total Frais généraux et main d'œuvre	15 206 \$	13 831 \$	13 931 \$
Frais d'activités			
●Activité de marrainage et filleule	4 050 \$	5 050 \$	5 050 \$
●Clinique Allaitement - CLSC suspendue	- \$	- \$	- \$
●Atelier besoin du nv née	- \$	- \$	- \$
●Moment CALM	7 100 \$	7 700 \$	8 300 \$
●Cadeau remerciement mairaines	1 500 \$	1 500 \$	1 500 \$
●Journée CALM	2 500 \$	2 650 \$	2 850 \$
●Projet Spécial	39 590 \$	22 031 \$	22 231 \$
●Local CALM	40 589 \$	39 763 \$	40 932 \$
●Autres frais d'activité	9 540 \$	10 780 \$	11 880 \$
●Total Frais d'activités	104 869 \$	89 474 \$	92 743 \$
Total des produits	213 999 \$	221 288 \$	228 905 \$
Total des charges	256 321 \$	245 072 \$	254 109 \$
Excédent (insuffisance) des produits sur les charges	(42 322) \$	(23 784) \$	(25 203) \$
Actif net exercice précédent	89 584 \$	47 262 \$	23 478 \$
Solde actif net à la fin	47 262 \$	23 478 \$	(1 725) \$

Priorités 2023-2024

Assurer la stabilité financière de l'organisme.

Engager une personne de plus pour l'équipe pour animer les activités dans le local.

Maintenir la qualité des services offertes en soutien à l'allaitement.

Travailler sur la création de lieux favorables à l'allaitement incluant la Route du lait.

Renforcer le rayonnement et les partenariats.

S'accréditer en tant que Centre de ressources périnatales.

Développer des services de soir et de fin de semaine pour faciliter la participation des parents après leur retour au travail.

Révision des règlements généraux ainsi que certaines politiques et procédures pour la gestion des ressources humaines, la saine gestion financière, le calendrier des communications etc.

Améliorer ou changer notre site web.

S'enregistrer en tant qu'organisme de bienfaisance.

Offrir des accompagnements à la naissance à faible coût ou même gratuitement aux mamans vulnérables.

Rafraichir notre bibliothèque de livres de références.

Faire une nouvelle planification stratégique.



*Merci de changer le
monde une goutte de
lait à la fois!*





Comité d'allaitement maternel



438 772 CALM (2256)



1463, boul. Lionel-Boulet, bureau 101-B
Varenes (Québec) J3X 1P7



coordo@allaiteementcalm.org



allaiteementcalm.org



facebook.com/allaiteementCALM



instagram.com/allaiteementcalm



Accueillir - Renseigner - Accompagner