

Une année structurante

Rapport annuel
2023-2024

Calm
Comité d'allaitement maternel



EN MÉMOIRE DE
Marie-Caroline Bourgouignan

1968 - 2023

IBCLC, conférencière et
marraine d'allaitement



Nos plus sincères condoléances
à la famille et aux proches
de Marie-Caroline
-De la part de
sa grande famille
CALM



Table des matières

En mémoire de Marie-Caroline Bourguignan.....	2
Mot de la présidente	4
Mot de la directrice générale.....	5
Conseil d'administration.....	6
Équipe de travail	6
Membres	6
Mission, Vision, Valeurs, Principes	7
Territoire desservi.....	7
Réalisations	8
L'année en chiffres.....	9
Vie associative	10
Milieu de vie.....	13
Services en prénatal	14
Services en postnatal.....	16
Services en tout temps	19
Services en allaitement	21
Volet économie sociale	25
Témoignages	27
Rayonnement	31
Partenariats et collaborations	32
Sincères remerciements.....	34
Sources de financement.....	36
Priorités 2024-2025	36

Mot de la présidente



En réfléchissant sur notre dernière année ensemble, je suis remplie d'une immense gratitude pour chacune d'entre vous. Votre dévouement, votre travail acharné et votre passion ont été la force mobilisante de CALM. Je suis privilégiée et touchée d'être entourée de femmes et de mères aussi extraordinaires. Chacune d'entre vous amener un sentiment de bienveillance, de compassion et de dévouement qui est au cœur de la mission de notre organisme.

Aux familles qui nous font confiance, que ce soit en pre ou post natal, nous tenons à cœur les moments que vous choisissez de partager avec nous, et nous ne les prenons pas à la légère. Notre souhait est que votre implication, votre engagement et vos commentaires vont continuer à nourrir l'évolution de notre organisme.

Au cours de la dernière année, nous avons travaillé sans relâche pour augmenter nos sources de financement, ce qui nous a permis de nous développer d'avantage en introduisant des nouveaux services et programmes. Nous sommes fier d'avoir accueilli Chantal Brisebois dans notre équipe pour soutenir l'expansion de nos services dans notre centre. En outre, nous tenons à souligner Olga Todorova pour sa vision et son immense contribution félicitations dans ton nouveau rôle de directrice générale. Nous sommes convaincus que l'équipe en place, Olga, Stefanye, Laurence et Chantal, continuera à développer nos offres et de soutenir les familles de nos communautés.

Enfin, je tiens à remercier chaleureusement les membres du conseil d'administration : Jessie Carrier, Martine Hautcoeur, Marie-Ève Seguin, Alejandra Ortega, Émilie Champagne et Émilie Guay. CALM a une immense chance d'avoir un conseil d'administration qui apporte non seulement une richesse d'expérience et d'expertise, mais aussi une véritable passion pour notre cause. Vos efforts collectifs ont renforcé nos fondations et nous ont permis de nous positionner en vue d'une croissance et d'un impact.

À l'aube de notre 40e anniversaire, nous devons nous tourner vers l'avenir et continuer à nous adapter aux besoins de nos communautés. Nous voulons canaliser notre passion dans le support des familles, les nouvelles opportunités, le partenariats et sur l'amélioration continues. N'oublions jamais l'impact incroyable que nous pouvons avoir lorsque nous nous rassemblons en tant que communauté unie par un objectif et une passion.

Merci à tous pour ce que vous faites. Votre dévouement et votre passion est au cœur de notre organisme, et c'est un privilège de vous compter parmi nous. Ensemble, nous continuerons à faire la différence dans la vie de ceux que nous servons....

Stephanie Embriaco, présidente

Mot de la directrice générale

C'est un honneur très spécial pour moi de pouvoir adresser ce premier mot de la direction dans l'histoire de CALM. La création de ce nouveau poste n'est pas preuve de mérite personnelle de ma part, mais de la croissance de l'organisme et de la volonté de gérer nos ressources de la manière la plus saine et optimale.

Le poste de direction générale est l'huile qui fait en sorte que toutes les petites roues qui composent CALM fonctionnent en harmonie et à leur meilleur.

Quelle année 2023-2024 - une année où les forces de chacun ont été mises en valeurs, les faiblesses soutenues, et là nous avons besoin nous nous sommes faites accompagnées.

Une année où nous nous sommes soutenues et senties soutenues. Nous avons vu beaucoup d'entraide et humanité autant entre les mairaines bénévoles, qu'entre les parents participants aux activités et nos partenaires.

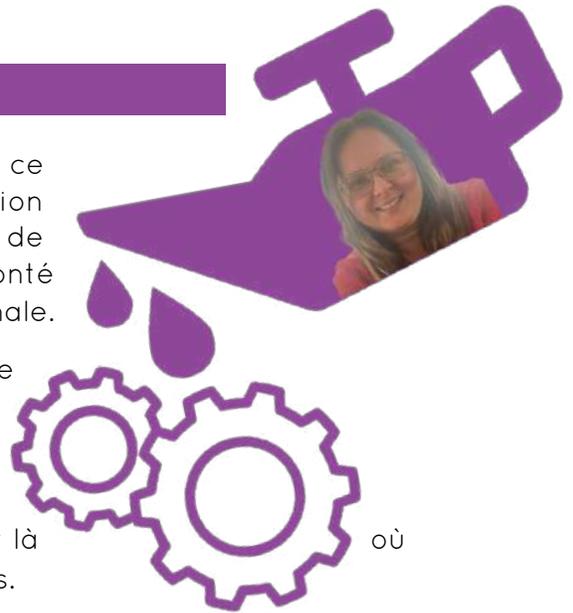
Je voudrais remercier toutes les petites roues CALMes pour leur dévouement, autonomie et bienveillance et pardonnez-mois si j'en oublie:

- Stefanye et Laurence qui effectuent un travail remarquable et qui sont mon équipe de rêve avec l'arrivée de Chantal
- Marilynne pour piloter les cours prénataux, les services d'IBCLC en halte allaitement et à domicile
- Macarena pour sa sagesse inépuisable
- Les animatrices des activités payantes du volet économie sociale : Roxanne, Yvanie, Stefanye, Érika et Nolwenn.
- Toutes les mairaines qui ont été actives et ont pris des jumelages
- Les mairaines présentes aux haltes allaitement
- Les mairaines qui ont participé aux comités de travail
- Les parents qui ont utilisé nos services et toute la communauté de CALMe.
- À Luz et Lise de la CDCMY et l'organisatrice communautaire Joana Doirilus pour le soutien
- Nos partenaires et nos bailleurs de fonds

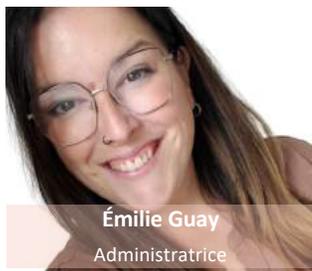
Enfin je voudrais remercier spécialement le CA pour leur grande capacité d'adaptation aux changements et surtout pour leur capacité de tout remettre en question pour prendre les meilleures décisions dans l'intérêt de CALM même lorsque cela ne s'enligne pas avec mes idées.

Pour l'année à venir je nous souhaite à ralentir le rythme et d'avoir beaucoup de plaisir dans les célébrations du 40^{ème} anniversaire de CALM et dans le processus de planification stratégique.

Olga Fodorova, directrice générale



Conseil d'administration



Équipe de travail



Membres



Mission



Comité d'allaitement maternel

Le Comité d'allaitement maternel CALM est un organisme communautaire ayant pour mission d'accueillir, renseigner et accompagner les familles pendant l'allaitement maternel et la période périnatale.

Accueillir Renseigner Accompagner

Pour les familles de Boucherville, Saint-Amable, Sainte-Julie, Calixa-Lavallée, Varennes, Verchères et Contrecoeur.

www.allaitementcalm.org

  @allaitementCALM

Vision

Grâce au dynamisme et à l'engagement de ses marraines, CALM est reconnu comme l'ambassadeur de l'allaitement maternel et la périnatalité 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

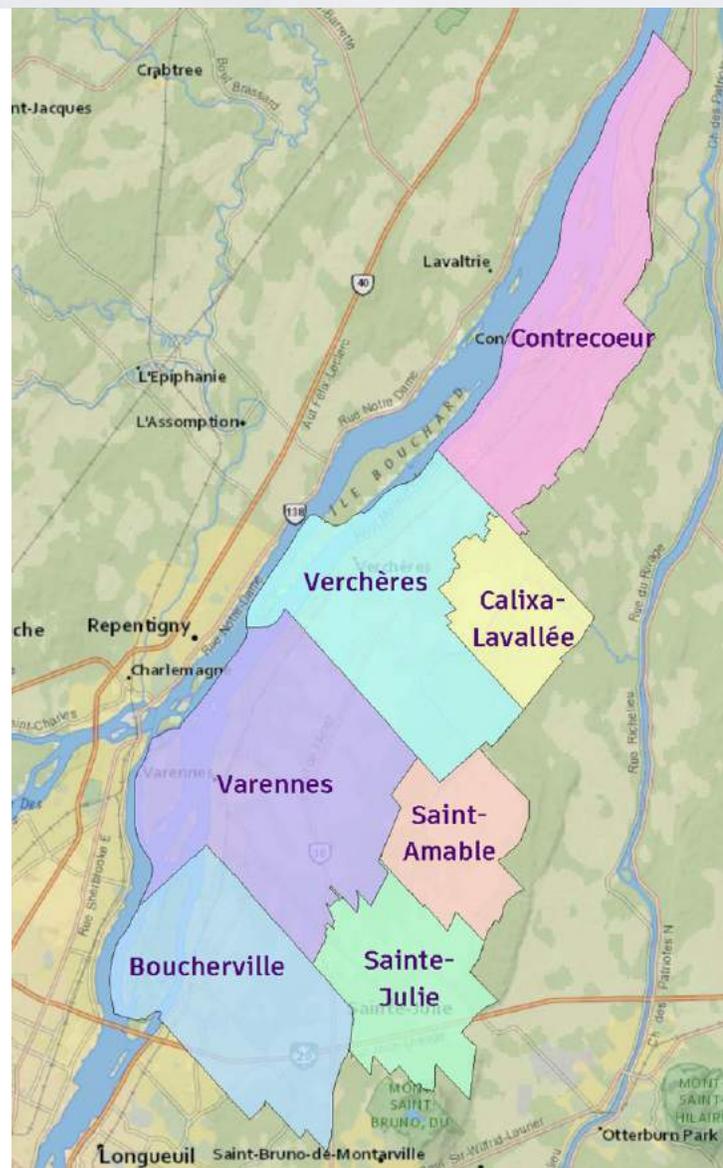
Autonomie de la personne
Bienveillance
Non-malfaisance
Justice

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.



Réalisations

Sans être exhaustif, voici quelques accomplissements de CALM pour 2023-2024 qui nous rendent très fières et pour lesquelles nous avons travaillé très fort:

- Début de la démarche pour devenir Centre de ressources périnatales (CRP)
- Embauche d'une quatrième employée au titre d'animatrice-intervenante périnatale, bienvenue Chantal au 4 roues de CALM ☺
- Un nouveau service de mesure des mamelons avec prêt des coupoles nécessaires de la bonne grandeur pour le tire-allaitement
- Renouvellement de l'entente spécifique avec CISSS Montérégie-Est pour des services en périnatalité
- Renouvellement de l'entente de services avec CISSS Montérégie-Est pour l'animation des rencontres prénatales sur l'entièreté du territoire du RLS Pierre Boucher.
- Nouvelles activités à la programmation payante volet économie sociale : ballon forme, circuit, barre ainsi plus de 10% des revenus de CALM proviennent du volet économie sociale.
- Café-rencontre mensuelle samedi pour accommoder les parents qui travaillent durant la semaine
- Nouveau site web intégré avec CRM, nouveau système comptable etc.
- Accompagnement en ressources humaines incluant révision des descriptions de poste, des conditions de travail, de la gestion interne des employés et du CA
- Révision du cycle annuel des gestion
- Une équipe de marraines stable avec une demande pour les jumelages stable
- Le milieu de vie de CALM est bien habité avec 2 à 3 activités à chaque jour de la semaine et souvent la fin de semaine aussi
- Préparatifs pour la planification stratégique à venir
- Belles collaborations avec les partenaires dont on va vous parler plus en détails plus loin dans ce rapport
- Nouvelle formation aux marraines – une première propre à CALM et un calendrier annuel de rencontres et formation continue allégé
- Rénovations du local de CALM – merci à la Caisse Desjardins des Patriotes pour le support financier
- Révision des règlements généraux et les types de membres
- Lettre collective du RAM au députés fédéraux « Demande d'appui de la réglementation et de l'application du code »
- Nouveau : accompagnement à la naissance par une doula pour des mères vulnérables



L'année en chiffres

Pour une autre année consécutive CALM se dépasse dans la majorité des indicateurs des services fournies à la communauté.

	39 actives (+9 en pause) marraines d'allaitement		10 Nouvelles marraines formées
	173 Nouveaux jumelages avec une marraine d'allaitement CALM		40 Référencements pour des demandes de marraine hors CALM
	218 consultations IBCLC lors de 52 haltes-allaitement en présentiel		11 Consultations gratuites avec une consultante en lactation IBCLC à domicile
	48 rencontres prénatales avec plus de 35 couples en moyenne		439 (dont 218 en virtuel) participants aux 43 Moments CALM
	12 Ateliers des besoins du nouveau-né et l'allaitement avec 333 participants		3 Cohortes du Parcours Bleu avec 21 mamans participantes
	3 Lieux de la route du lait		22 Familles accompagnées en Relevailles
	45 Cafés au lait en personne		21 Prêts de tire-lait
	3800+ Followers Facebook de CALM		300+ Followers Instagram



Vie associative

Assemblée générale

L'assemblée générale a eu lieu le 8 juin 2023 pour la première fois dans notre nouveau milieu de vie à Varennes

Plénières

Nous avons une belle participation aux rencontres mensuelles des marraines. Le calendrier annuel de plénières, formation continue, journée d'orientation et journée CALM a été allégé pour mieux répondre aux nouvelles réalités des marraines bénévoles. Ce changement est fort apprécié par les membres tout en préservant les processus de vie démocratique et participative et la qualité de la formation continue.

Conseil d'administration

Le fonctionnement des réunions du conseil d'administration a été optimisé pour des rencontres plus courtes et efficaces. Nous avons aussi revu les rôles du CA et la direction générale pour mieux répartir les responsabilités et élaboré un guide du CA.

Comités

Gouvernance (révision des règlements généraux, de la politique de traitement des plaintes, politique contre le harcèlement) – Anne-Claire Charbonneau, Jessie Carrier, Marie-Ève Séguin, Stéphanie Embriaco, Stéphanie Veilleux, Véronique Hébert.

Vie Associative (organiser le souper de Noël, la journée CALM et souper de fin d'année) – Alejandra Ortega, Jessie Carrier



Ressources humaines – Jessie Carrier, Martine Hautcoeur, Stéphanie Embriaco,

Planification stratégique – Stéphanie Embriaco

Site-Web – Anne Claire Charbonneau, Marilou Léger, Audrey Provencher

Photo : Comité Gouvernance à l'œuvre

Membres honoraires

En été 2023 nous avons effectué un sondage sur l'appréciation des services de CALM. Céline a pris sa retraite. Nous lui souhaitons une retraite CALMe mais pas ennuyeuse 😊 Comme cadeau Céline a reçu une carte spéciale, un bijou de lait maternel et une plante « mother of thousands ». Symboliquement chaque marraine à la journée CALM a pu repartir avec un bébé plantule pour continuer la mission CALM à son tour.



Sondage d'appréciation des services de CALM

En été 2023 nous avons effectué un sondage sur l'appréciation des services de CALM. À l'unanimité les services de CALM sont grandement appréciés. Ce que les parents chérissent le plus c'est l'accueil bienveillant et le non-jugement ainsi eu les sources fiables d'information. Plusieurs propositions de nouveaux services ont été partagés par les participants au sondage. Enfin une multitude de partages d'appréciation qu'on vous partage dans la partie Témoignages du présent rapport (voir p. 27).



Souper de fin d'année et Souper de Noël

La machine à Karaoké s'avère le meilleur investissement pour l'appréciation des bénévoles 😊

Formations de l'équipe de CALM

- ♥ Journée des organismes en allaitement du CISSS Montérégie
- ♥ MAQ journée RCA
- ♥ Colloque en immigration D'Intégration compétences 5 mai 2023
- ♥ Journée AQSMN 12 mai 2023
- ♥ Loi 25
- ♥ Responsabilités légales des employeurs en milieu communautaire
- ♥ TROCM et MIRS Accueil des nouveaux immigrants
- ♥ WIC breastfeeding basics
- ♥ Ça va maman - allaitement et parentalité
- ♥ Réunions de CA efficaces
- ♥ Relation CA- DG
- ♥ Défis des projets en partenariats



Photo : Déjeuner de Noël entre mamans

Milieu de vie

Ce milieu de vie chaleureux et accueillant permet aux mères et leur entourage de briser l'isolement, de créer des connaissances, d'échanger des informations, de déposer ses questions et ses doutes, avoir l'espace de partager sa joie, ses difficultés, ses deuils. Le climat de confiance et d'entraide. Ils disent que ça prend un village pour élever un enfant et notre milieu de vie se veut exactement ce village de personnes bienveillantes et soutenantes.

L'année 2023-2024 fût la première année où la programmation avait lieu entièrement dans notre nouveau milieu de vie - notre espace CALM. Nous nous sentons privilégiées d'avoir cet espace où les parents se sentent accueillis, écoutés, non jugés et soutenus. Une année où nous avons habité cet espace avec des activités pleines de sens pour les futures et nouveaux parents et leur entourage.

En moyenne on a 2 à 3 activités dans le local dont au moins une gratuite, c'est vraiment beaucoup de vie dans notre milieu de vie.



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

C'était super!! Les animatrices (Macarena est incroyable!!!) savent garder leur auditoire intéressé! Merci!!

(témoignage des participants aux rencontres prénatales)

Services en prénatal

Rencontres prénatales

Pour une troisième année consécutive CALM anime les rencontres prénatales pour les parents du territoire du RLS Pierre Boucher.

Le contenu des rencontres est très apprécié par les parents et il est constamment mis à jour avec les informations les plus à jour du domaine de la périnatalité.

Atelier Bonapace

Complémentaire aux rencontres prénatales cet atelier offre aux futures parents d'apprendre et appliquer diverses techniques de gestion de la douleur. Il peut être offert gratuitement à la demande.

Yoga prénatal

Une activité coup de cœur pour la nouvelle maman. En plus de permettre de bouger en conscience pour le bien-être de la maman et du bébé, cet atelier permet aussi de tisser des liens avec d'autres futures mamans. Une place est réservée à la discussion.

Plan de naissance

Cet atelier complémentaire aux rencontres prénatales permet aux futures parents de mieux comprendre ce qui peut faire partie ou pas du plan de naissance. Convient autant aux accouchements par voie basse que les accouchements par césarienne.

Plan postnatal

Nous avons entamé le travail sur un canevas de plan postnatal puisque nous croyons qu'un des facteurs principaux pour que le postpartum se passe du mieux possible – c'est de bien le préparer. Sera disponible à l'automne 2024 pour téléchargement gratuit et sera fourni à tous les parents qui suivent les rencontres prénatales.

Ballon-forme prénatal, postnatal et couple

Nouveauté en 2023-2024, cette approche québécoise permet aux futures mamans de préparer leurs corps pour l'accouchement.



Services en postnatal

Tente rouge

Pèse-bébé

Parcours Bleu

Relevailles

Massage bébé

Éveil parent-bébé

Yoga postnatal

Ballon-forme postnatal

Barre postnatal

Entraînement en circuit

Relevailles



Mot de l'accompagnante périnatale

2023: encore une belle grande année remplie d'accomplissements. Nous avons évidemment continué le service de relevailles, mais nous avons aussi remis à l'horaire les tentes rouges qui sont un autre bel espace pour prendre soin des personnes ayant accouché.

Durant ces mois, nous avons accompagné 22 familles pour un total de 102 rencontres pour une moyenne de 4.6 rencontres par famille. Nous avons accompagné beaucoup de familles isolées et qui n'ont pas d'entourage présent ou dont la famille vit outremer. Des parents solos, des multi naissances, des dépressions postnatales ... trop. Une année difficile économiquement et cela se fait sentir. Le besoin à tout prix de retourner au travail, car il le faut pour le budget familial, et le manque de places en garderie n'aide en rien les inquiétudes des nouveaux parents... et c'est pire quand ils sont solos.

Malgré tout ça, il y a des victoires. Des papas, des mamans qui surmontent ces épreuves, et qui, au fil des semaines, prennent plus d'assurance, trouvent des solutions et sont plus reposés. Il n'en relève pas simplement des relevailles, mais de tous les outils que CALM leur apporte. J'ai croisé beaucoup de mamans de relevailles qui participaient aux activités au local. J'ai des beaux feedbacks de ce que la communauté de CALM leur a apportées. Un refuge où elles peuvent partager, être écoutées et comprises.

Pour ma part, j'ai encore une fois appris beaucoup et évolué au courant de l'année. J'ai été confrontée à des situations plus difficiles selon MON expérience de vie. Ce qui m'a amenée/obligée à prendre soin de moi après certaines visites. Beaucoup de gratitude pour cette prise de conscience et une nouvelle compréhension de « l'importance de prendre soin de soi » pour ensuite prendre soin de l'autre.

Je suis toujours touchée 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

Témoignages de quelques familles :

“Je suis une maman qui a bénéficié du service de relevailles et j'aimerais remercier du fond de mon cœur la personne qui a instauré cette initiative.

Stéfanye est formidable, aux petits soins, à l'écoute, et a les bons mots sans jugement.

Elle m'a apporté le soutien de la famille que je n'ai pas au Canada et juste pour ça je lui en serai reconnaissante toute la vie.

Milles mercis!”

Maman R

“Pour moi, le service Relevailles a été une ressource merveilleuse. Avoir quelqu'un pour me soutenir, m'écouter, me donner des conseils pratiques, m'aider à tenir mon bébé a été d'un grand soutien.

Avoir le soutien de Calm en la personne de Stefanye a été formidable. Stefanye est une personne merveilleuse qui a tant de connaissances à offrir aux personnes qu'elle soutient. J'admire vraiment son sens du contact, sa disponibilité, son soutien.

Merci pour ce merveilleux service. ”

Maman K

“L'expérience des relevailles a été pour moi un aspect de survie à la première année de vie tumultueuse de ma fille.

Cette aide était tellement attendu et apprécié chaque fois, c'était essentiel à mon bien-être de maman.

Que dire de Stefanye... une personne de confiance à qui l'on peut tout dire sans jugement, douce, à l'écoute, prête à tout pour aider, aimante des enfants, et bien plus encore. Elle est même, pour moi, devenue une amie. Sa présence était littéralement un rayon de soleil à chaque fois.

Je n'avais pas utilisé ce service lors de mon premier bébé car je n'en connaissais pas l'existence, mais cela m'aurait grandement aidé à ne pas vivre un épuisement.

J'espère que Stefanye aura la chance de poursuivre ce merveilleux travail qui est selon moi un indispensable à chaque parent de nouveau-né.

Merci mille fois pour tout. ”

Maman N

Services en tout temps

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 400 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!

Café rencontres

Les cafés rencontres sont hebdomadaires et permettent un espace pour les futurs et nouveaux parents un espace pour :

- briser l'isolement, socialiser et échanger avec d'autres parents
- choisir les sujets selon leur besoins du moment et recevoir des informations de qualité et à jour et au besoin du référencement.
- les bébés présents trouvent aussi leur compte pour se socialiser avec d'autres bébés et adultes et pour développer leur motricité avec notre matériel de motricité libre.

Pendant l'été 2023, les cafés-rencontres avaient lieu dans différents parcs.

Depuis l'hiver 2024 nous avons ajouté un café par mois le samedi matin pour ouvrir cet espace aux parents qui travaillent la semaine et les papas/autres parents.



Bibliothèque

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.

Atelier d'initiation au portage

Les bénéfices du portage sont innombrables autant pour les deux parents que pour le bébé. Cet atelier permet de s'initier aux techniques de base de portage sécuritaire.

Vérification de siège d'auto

Suite au sondage sur les services de CALM de l'été 2023 nous avons identifié un grand besoin d'un service de vérification de siège d'auto.



Services en allaitement

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 marraine 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 mairaines 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);

Au cours de l'année, dix nouvelles marraines ont été formées. Notre groupe est stable depuis quelques années. Une nouvelle formation a été créée et adaptée pour mieux répondre aux besoins des futures marraines et à la vision de CALM.

Jumelage prénatal et postnatal

Au cours de l'année, plus de **166** 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 40 demandes hors territoire en mettant ces mamans en contact avec l'organisme de leur territoire.

Exercice 2022-2023

	Marraines		Filleules		Naissances 2022		Population 2021		Enfants 0-4 ans		Personnes âgées		% des n: avec ma
	Nombre	%	Nombre	%	Nombre	%	Nombre	%	Nombre	%	Nombre	%	
Boucherville	18	38%	60	34%	278	27%	41743	34%	1705	4%	10385	25%	22%
Varenes	10	21%	21	12%	167	16%	21198	17%	1150	5%	3480	16%	13%
Verchères	5	10%	12	7%	45	4%	5759	5%	315	5%	1175	20%	27%
Contrecoeur	5	10%	13	7%	144	14%	9480	8%	735	8%	1720	18%	9%
Sainte-Julie	8	17%	38	22%	212	20%	30045	25%	1255	4%	5405	18%	18%
Saint-Amable	2	4%	27	15%	188	18%	13322	11%	955	7%	1325	10%	14%
Calixa-Lavallée	0	0%	0	0%	4	0%	509	0%	30	6%	110	22%	0%
Hors territoire	0	0%	4	2%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	
Total	48		175	100%	1038		122056		6145		23600		

16.86% % des naissances avec marraine CALM

4.49 moyenne filleules par marraine

Exercice 2023-2024

	Marraines		Filleules		Naissances 2023		Population 2021		Enfants 0-4 ans		Personnes âgées		% des n: avec ma
	Nombre	%	Nombre	%	Nombre	%	Nombre	%	Nombre	%	Nombre	%	
Boucherville	14	36%	57	34%	282	27%	41743	34%	1705	4%	10385	25%	20%
Varenes	7	18%	38	23%	163	16%	21198	17%	1150	5%	3480	16%	23%
Verchères	2	5%	13	8%	54	5%	5759	5%	315	5%	1175	20%	24%
Contrecoeur	5	13%	16	10%	147	14%	9480	8%	735	8%	1720	18%	11%
Sainte-Julie	9	23%	28	17%	228	22%	30045	25%	1255	4%	5405	18%	12%
Saint-Amable	2	5%	13	8%	166	16%	13322	11%	955	7%	1325	10%	8%
Calixa-Lavallée	0	0%	1	1%	8	1%	509	0%	30	6%	110	22%	13%
Hors territoire	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	
Total	39		166	100%	1048		122056		6145		23600		

15.84% % des naissances avec marraine CALM

4.26 moyenne filleules par marraine

Halte allaitement

La halte allaitement a œuvré à toutes les 52 semaines de l'année, sans vacances, sans relâche comme l'allaitement ne connaît pas de fêtes et de vacances. Merci aux marraines qui s'impliquent régulièrement à la halte-allaitement.



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.

Visites à domicile par une consultantes en lactation

Les visites à domiciles sont particulièrement recommandées aux mamans qui ne peuvent pas se déplacer à la halte allaitement pour un problème physique ou d'isolement (manque d'accès au transport).

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.

Formation continue offerte aux marraines

Les marraines 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 marraines. 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 marraines 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.

- ♥ Colloque Allaitement Simple 2022
- ♥ Colloque Maison de la famille Drummondville 202
- ♥ Colloque Nourri-Souri-Source
- ♥ Grande conférence de l'AQC
- ♥ Symposium LLL
- ♥ Sommet du postnatal 2023
- ♥ Formations continues en plénière
- ♥ CA rôles et responsabilités
- ♥ Journée des professionnels en allaitement - CISSS Montréal



Volet économie sociale

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 suivants :

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

Nouveautés 2023-2024

- ♥ Circuit
- ♥ Barre
- ♥ Ballon forme



Accessibilité

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.

De plus nous pouvons trouver des solutions pour les parents qui n'ont pas accès au transport



Lieux favorables à l'allaitement

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, le comité RCA et le comité d'environnements favorables à l'allaitement. De plus nous offrons la trousse du MAQ gratuitement aux garderies et un accompagnement.

Semaine mondiale de l'allaitement SMAM

Traditionnellement pour 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.

De plus en octobre 2023 CALM a rejoint deux initiatives organisés par nos collègues de Lactéa :

- Tringles : Ici on affiche notre support à l'allaitement
- Et Exposition d'œuvres d'Art reliés à l'allaitement où nos marraines de CALM Laetitia Toussaint et Pascale Brassard ont exposé leurs œuvres



Témoignages

CALM m'a aidé à...
Chez CALM j'ai trouvé....
Chez CALM je me suis senti.e....
Ce que j'aime chez CALM...
Sans CALM....

CALM m'a apporté une c

ommunauté de marraine incroyable ou chacune est unique, mais chacune d'entre nous trouve sa place 🤗

Mélanie d'Amour

CALM a été pour moi d'abord et avant tout un lieu où je peux être moi-même, transparente, tant dans les bonnes journées que dans les moments plus difficiles. Je me suis toujours sentie accueillie dans la douceur, l'écoute et le non-jugement. Un lieu où j'ai pu me poser et prendre le temps d'être, tout simplement. Dans un monde où la vie roule à toute vitesse, CALM a été ma halte douceur dans cette nouvelle aventure qu'est la maternité. Commençant par les cours prénataux, en passant par la halte-allaitement, les cafés au lait et les conférences, merci pour votre soutien! J'ai eu une première année de maternité extraordinaire, et sachez que vous y avez grandement contribué!

Virginie Tittley

Moigna

CALM m'a accompagnée dans plusieurs étapes charnières. J'ai reçu de merveilleux conseils lors de la préparation de notre plan de naissance : ça m'a assurément aidé à me préparer à un premier accouchement et à me sentir en contrôle. Ensuite, avec les cafés au lait au parc et l'aide de ma marraine d'allaitement, je me suis sentie appuyée et soutenue à travers les montagnes russes des premières semaines post-partum. Grâce à cet entraide, j'ai pu vivre pleinement les joies de l'allaitement jusqu'à ce que mon fils soit presque atteint l'âge d'un an. 

Marie-Charlotte Dampousse

J'ai découvert CALM via mon ostéopathe à la naissance de ma fille il y a quelques semaines et J'adore !!! Un endroit rempli de ressources, de respect, d'échange entre mamans, de formations pertinentes ! On s'y fait des amies 😊. Cela aurait tout changé pour moi de connaître cet endroit à mon premier bébé il y a 7 ans. Merci!!!

Caroline Lemire

J'ai d'abord connu CALM par l'entremise du CLSC qui m'y a référée pour une marraine d'allaitement. Celle-ci continue de m'appuyer dans mon allaitement 4 mois postpartum. Ma première sortie seule avec bébé, je l'ai fait lors d'une halte-allaitement du vendredi. Puis, j'ai assisté à plusieurs conférences et ateliers. Pour apprendre, mais aussi pour sortir de l'isolement que peut parfois devenir le congé de maternité. Lundi prochain, je commence les cours d'activités physique et j'aurai mon cours de secourisme en mai également! J'aime mes moments chez Comité d'allaitement maternel CALM, où j'aime l'ambiance des lieux, le support des mairaines et où je me sens toujours bien accueillie, sans jugement, avec douceur et réconfort  Merci d'exister 

A-Claude Sintours

CALM est une association extrêmement précieuse dans notre secteur. Au-delà de la formation obtenue avant l'accouchement (cours prénataux, entre autres), nous y avons obtenu un soutien de qualité exceptionnelle. L'accueil est formidable, les intervenantes très bienveillantes et compréhensives. J'ai eu de gros problèmes avec mon allaitement après l'accouchement, et elles m'ont offert des conseils et un suivi serré et adapté lors des haltes allaitement, qui m'ont permis de voir plus clair. Et lorsque j'ai décidé de cesser mon allaitement, elles m'ont accompagné avec cela sans jugement.

Le soutien offert par les rencontres entre mamans est aussi excellent, et extrêmement important dans la vie d'une jeune maman.

Laura Mirzoyan

Je suis tombé en amour avec tout de CALM

CALM m'a aidé à accueillir mon nouveau rôle de maman ;

Chez CALM j'ai trouvé l'écoute et la bienveillance que j'avais besoin dans les moments difficiles;

Chez CALM je me suis sentie apaisée et toujours plus forte après une visite au local;

J'aime chez CALM les cercles d'écoute, l'entraide et la pleine reconnaissance et la célébration de notre puissance féminine ;

Sans CALM les montagnes russes de la maternité seraient difficile à surmonter, cette organisme me donne des ailes 🧡🙏

Josia Laberge

Quelle belle découverte ! Une seule visite et je sens déjà que je fais partie de la grande famille CALM. Soutien, écoute et professionnalisme, tout ça dans le respect. C'est une réelle chance d'avoir un tel organisme de qualité chez nous. Je sens que ce sera un facteur de changement positif dans ma maternité. 💜

Ann-Derha Aucoin

J'ai fait à plusieurs ateliers avant l'accouchement car je n'ai toujours pas accouché encore mais déjà la j'ai adoré l'accueil et le service toujours chaleureux et aimable. Il répond toujours à toutes les questions qu'on peut leur poser et je vais continuer d'y aller après mon accouchement pour faire d'autres activités avec eux je vous les recommande grandement et merci pour tout ce que vous avez fait pour moi

Emelyne Julien

CALM m'a aidé de tellement de façons différentes. J'ai d'abord découvert l'organisme au travers des cours prénataux. Les animatrices étaient fabuleuses et ont su répondre à mes nombreuses questions. J'avais beaucoup d'anxiété envers l'allaitement avant même de mettre au monde mon bébé, ce qui m'empêchait de bien dormir. J'ai pu être mise en contact avec une marraine par l'entremise de CALM ce qui m'a aidé grandement. J'ai aussi pu participer à différentes activités offertes chez CALM comme la pause-café, le secourisme bébé-enfant, le langage des signes. Le local est très bien équipé et accueillant en plus d'avoir des merveilleuses personnes présentes pour nous assister. Merci CALM

Lolo Falardeau

Étant une personne très réservée et ayant quelques appréhensions face à ce lieu, je me suis tout de suite sentie bien chez CALM. Mon bébé et moi avons toujours été bien accueillis et je me suis surprise à avoir envie d'y retourner. J'y suis allée à quelques reprises dans la dernière année pour assister à une conférence DME et pour les ateliers sur le portage. J'aurais aussi aimé assister à une Tente Rouge, mais avec le retour au travail, mon horaire ne me le permet plus.

Pour toutes celles qui suivent, ce lieu se doit de continuer à exister 🙏

CALM m'a grandement aidé pour l'isolement pendant mon congé de maternité. Personne que je connaissais était en congé de maternité en même temps que moi donc en allant au CALM, j'ai pu rencontré d'autres mamans et socialiser. J'ai aussi beaucoup aimé les cours de Yoga qui m'ont permis de mieux relaxer puisque je peux les faire avec mon bébé. Pas de stress à savoir comment va mon bébé puisqu'il est à côté de moi.

Catherine

Merci pour tous les services que vous offrez chez Calm.

Premièrement, les cours prénataux nous ont bien préparé à l'arrivée de notre premier bébé.

Ensuite, grâce aux précieux conseils et soutien de ma marraine d'allaitement et des haltes, j'ai pu persévérer et allaiter plus de 12 mois mon garçon. Merci Martine d'avoir été si disponible pour les premières semaines où ce n'était pas toujours évident.

Aussi, les diverses conférences offertes m'ont permises de me sentir mieux outillé comme nouvelle maman.

Et finalement, sans oublier les cours de yoga postnatal. Moment de pur bonheur, où j'ai pu prendre un moment pour moi et où j'ai pu partager ma réalité avec d'autres mamans. Merci Stefanye pour ses cours.

Merci Calm, de m'avoir accompagnée dans ma matrescence et dans la découverte de mon rôle de maman.

Anne-Li Tremblay

Comité d'allaitement maternel CALM m'a aidé à me préparer à l'allaitement, m'a permis de me sentir forte et capable de relever ce beau défi. La marraine d'allaitement m'a aidé lorsque j'avais des petits pépins et cela m'a permis de me sentir soutenue et de persévérer. Merci

Laurie MA

Rayonnement

Nous avons un nouveau compte **Instagram** et avec déjà plus de 300 abonnés.

Facebook plus de 3800 abonnées.

Nouveau site web - intégré avec le système comptable, le CRM etc.

Infolettre - plus de 1700 abonnés

Salon de maternité Verchères

SMAM - octobre 2023

Soirée des nouvelles entreprises Desjardins

Fêtes de quartier Varennes

Prix pour **Anne-Claire par l'Assemblée générale** et la députée de Verchères Madame Suzanne Roy - bravo Anne-Claire





Partenariats et collaborations

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
- ♥ Table de développement sociale de la MRC Marguerite d'Youville
- ♥ AQSMN Association québécoise de la santé mentale des nourrissons
- ♥ AQC Association québécoise des consultantes en lactation
- ♥ MAQ Mouvement allaitement Québec
- ♥ RAM Regroupement allaitement Montérégie
- ♥ CDC Marguerite d'Youville
- ♥ Nous avons adhéré à la TROCM
- ♥ Le comité d'allaitement du RLS Pierre Boucher

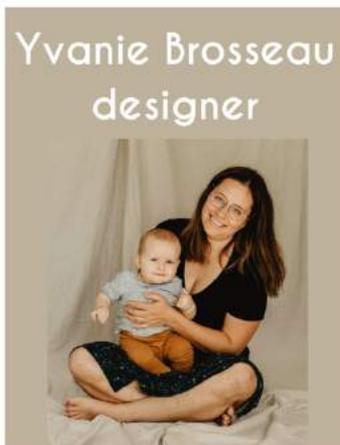
Nos partenaires collaborateurs du milieu:

- ♥ 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 (photo en bas)
- ♥ CDCMY
- ♥ Cercle des fermières de Sainte-Julie (photo à droite)



Sincères remerciements

Nous remercions nos précieux partenaires financiers et de services pour leur soutien généreux à la réalisation de la mission de CALM :



Remorques et accessoires:

Longueuil
450 670-2020



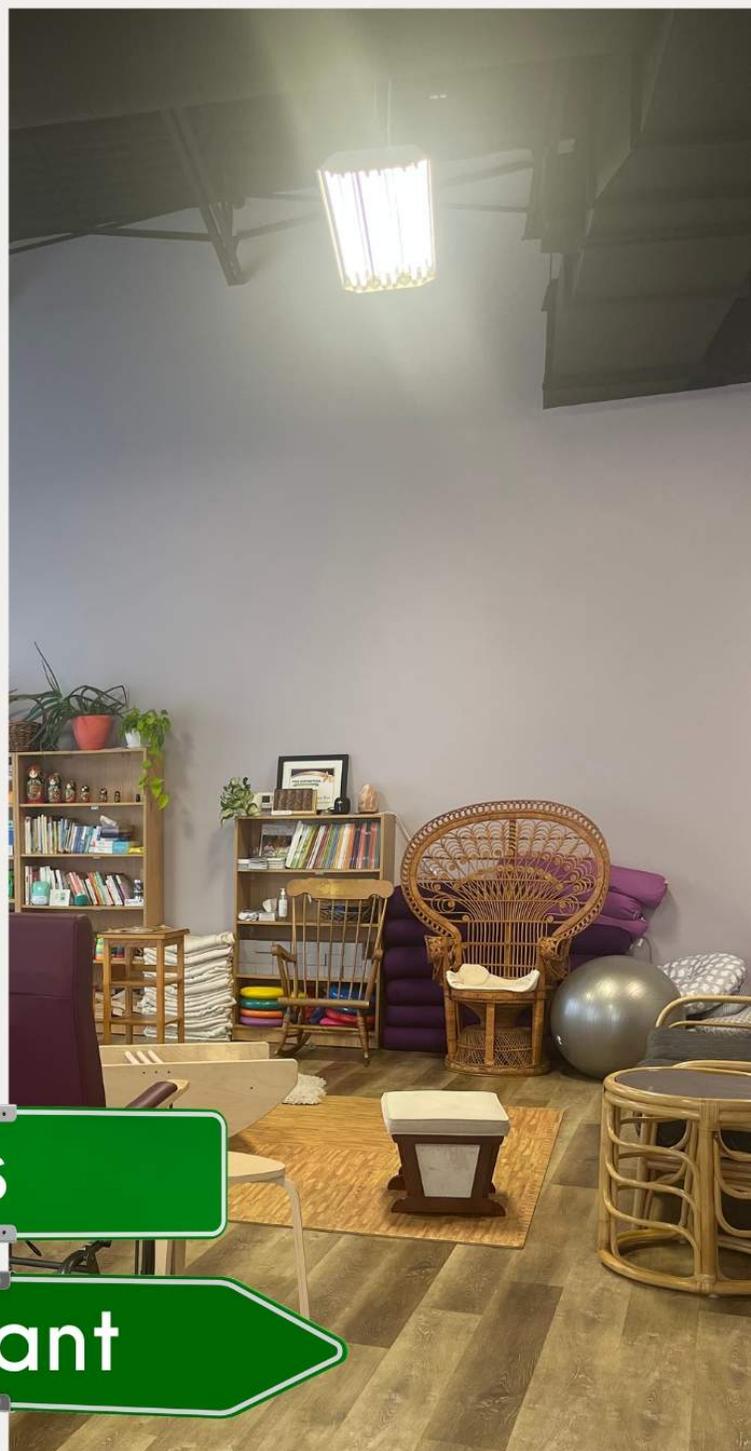
Nous aimerions remercier spécialement la Caisse Desjardins des Patriotes pour leur soutien financier qui a nous a permis de remplacer l'éclairage de néons trop forts par un éclairage plus doux et chaleureux.

Nous avons aussi réaménagé le bureau avec des bureaux et chaises ergonomiques.

Comité d'allaitement

Merci spécial à

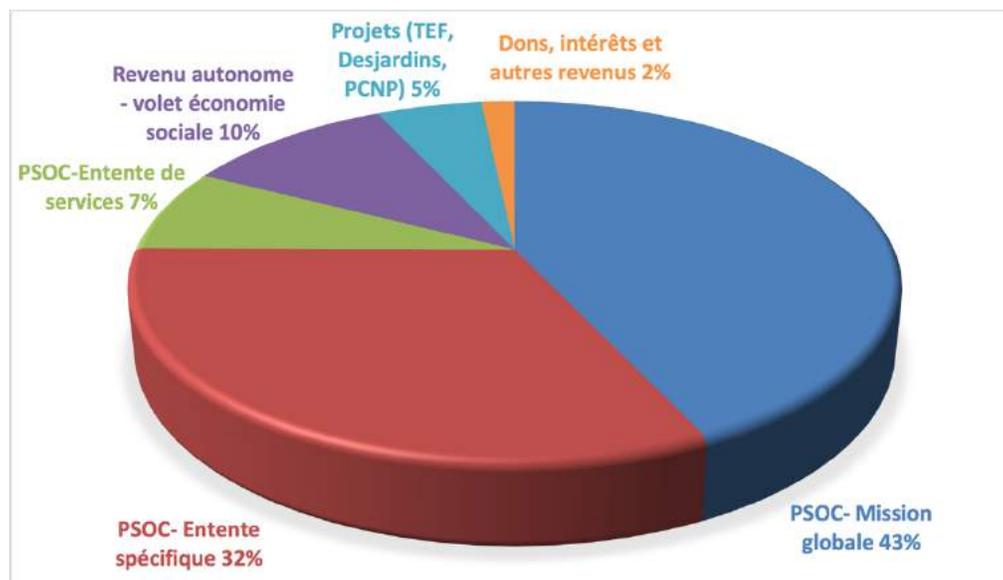
 **Desjardins**
Caisse des Patriotes



Après

Avant

Sources de financement



Pour réaliser sa mission CALM demande un rehaussement du financement à la mission de 140 606\$ de plus que le financement actuel qui n'atteint même pas 50% pour notre typologie d'organisme.

<p>CA\$\$\$H!</p> <p>REVENDIQUE L'INDEXATION DES SUBVENTIONS À LA MISSION GLOBALE SELON L'INDICE DES COÛTS DE FONCTIONNEMENT DU COMMUNAUTAIRE</p>	<p>CA\$\$\$H!</p> <p>POUR 2024-2025, ÇA PREND UNE INDEXATION SELON L'ICFC DE 3,6%</p> <p>LE MSSS VERSERA SÛREMENT MOINS</p>	<p>CA\$\$\$H!</p> <p>L'ATTEINTE DE L'ÉQUITÉ DE FINANCEMENT ET DE TRAITEMENT, NOTAMMENT PAR L'APPLICATION DE SEUILS PLANCHERS COMMUNS, ADAPTÉS AUX OCASSS</p>	<p>CA\$\$\$H!</p> <p>REVENDIQUE L'AJOUT DE 1,7 G\$ À L'ENVELOPPE ANNUELLE DU PSOC À LA MISSION GLOBALE</p>
---	---	--	--

Priorités 2024-2025

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. Célébrer le 40^{ème} anniversaire de CALM



S'engager dans un processus de planification stratégique

S'accréditer en tant que CRP - Centre de ressources périnatales

Renforcer le rayonnement et les partenariats stratégiques

Réviser la politique de protection des renseignements personnels

« Chez CALM il n'y pas de pression ressentie, juste un phare vers lequel se tourner quand on a besoin de conseils et d'aide. »

Maman A.





Comité d'allaitement maternel



438 772 CALM (2256)



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



info@allaiteementcalm.org



www.allaiteementcalm.org



facebook.com/allaiteementCALM



instagram.com/allaiteementcalm

r.

