



**Carrefour
Familial
Hochelaga**



**Programmation
Automne 2022**

Table des matières

Activités en famille	3
Activités entre parents	6
Activités spéciales	8
Semaine type	9
S'inscrire	10
Le Carrefour Familial Hochelaga, c'est quoi ?	11



Le frigo don

Mercredi 9 h à 12 h - pour les familles
3 \$ / famille avec enfant(s) 0-17 ans

Mercredi 13 h à 16 h - pour tous les
2 \$ / personne

Profitez d'un service d'aide alimentaire et découvrez de nouveaux produits à cuisiner! N'oubliez pas votre sac réutilisable et votre glacière pour rapporter de la viande.

Besoin de parler ?

Nous sommes là pour vous !

Par téléphone ou en personne

Du lundi au vendredi, de 9 h à 16 h

Contactez **Michel**, pair aidant au **514 523-9283 poste 113**

Contactez **Camille**, intervenante au **514 523-9283 poste 116**

Mot de la coordonnatrice de la Maison de la famille

Un, deux, trois, c'est parti !

Après deux ans de pandémie, nous passons dès maintenant en mode action pour donner vie à la prochaine session d'activités.

Nous sommes de retour en force avec une programmation riche qui saura certainement plaire aux familles. Atelier culinaire, expériences scientifiques et sorties culturelles ne sont que des exemples de projets à l'horaire bien rempli. Que ce soit pour prendre un café ou assister à une rencontre, vous êtes toujours les bienvenus au Carrefour !

Au plaisir de se voir !

Manon Morin

Coordonnatrice de la Maison de la famille



Le milieu de vie, un lieu de rassemblement Ouvert du mardi au vendredi de 9 h à 16 h

N'attendez pas d'invitation, vous n'avez qu'à franchir la porte du Carrefour ! Le milieu de vie, c'est le lieu de rassemblement pour les parents et leurs enfants. Que ce soit avant et/ou après une activité, ou simplement de façon spontanée, profitez d'un espace ensoleillé où rencontrer d'autres parents et l'intervenante.

À votre disposition :

Aire de jeu 0-5 ans, bibliothèque, accès à un ordinateur, jeux de société, et plus encore !



Activités en famille

Du 26 septembre au 2 décembre

Activités en famille

Du 26 septembre au 2 décembre

Ensemble dans la cuisine

**Lundis, 26 septembre, 24 octobre,
28 novembre, 17 h à 18 h 30 - Parents-enfants**

Petit-es et grand-es mettent la main à la pâte pour cuisiner de nouvelles recettes. Suite à l'élaboration du repas, vous pourrez le déguster en compagnie des autres familles présentes.

Journal créatif familial

**Lundi, 18 h à 19 h 30 - en virtuel
Parents avec ou sans enfants**

Petit-es et grand-es, venez prendre le temps pour créer un journal intime non conventionnel. Alliant collage et écriture, tous-tes auront l'occasion de faire évoluer leur créativité.

Espace parents-bébés

Mardi, 9 h à 12 h - Parents-bébés 0-2 ans

Suivez le rythme de l'enfant et présentez vous au moment souhaité. Pour les bébés, c'est l'occasion de voir d'autres enfants, d'observer et d'explorer de nouveaux jouets. Pour les parents, c'est l'occasion de discuter entre eux des défis et joies qui accompagnent la parentalité!

Activités parents-enfants

**Mardi, 16 h 30 à 17 h 30
Parents-enfants 3 à 12 ans**

Chaque semaine, découvrez une nouvelle activité à faire en famille pour briser la routine! En passant par le bricolage ou les sciences, petit-es et grand-es profiteront ensemble d'un moment rigolo et créatif en famille.

Mise en forme - Ados

**Mercredi, 16 h 30 à 17 h 30
Adolescent-es 13 à 17 ans**

Dépensez de l'énergie au Carrefour! Ce rendez-vous aura pour effet d'améliorer la concentration et la maîtrise de ses émotions. Venez faire de nouvelles rencontres et découvrez le jiu-jitsu, le muay thai, et plus encore!

Mise en forme en famille

Jeudi, 16 h 30 à 17 h 30- Parents-enfants 7 à 12 ans

Les enfants prennent possession du local de sport! Accompagnés de leurs parents, tous-tes pourront faire de l'activité physique tout en s'amusant!

Déjeuner en famille

**Samedis 8 octobre et 19 novembre, 9 h à 11 h 30
Parents-enfants**

L'intervenante et les bénévoles reçoivent en grand les familles pour le déjeuner mensuel au Carrefour. Si vous le souhaitez, venez en pyjamas et partagez un délicieux repas avec les autres familles présentes!

Sorties pères-enfants

**Samedis, 29 octobre et 26 novembre
Pères-enfants**

Papas et enfants partageront un moment privilégié et développeront leur lien de confiance lors de ces sorties!
Jardin botanique - 29 octobre 17 h 30 à 20 h - 5 \$ par famille
Salon de quilles - 26 novembre PM - 5 \$ par famille



Activités entre parents

Du 26 septembre au 2 décembre

Halte-garderie disponible
pour la durée des activités

Activités entre parents

Du 26 septembre au 2 décembre

Déjeuner causerie d'actualité

Jeudis 29 septembre, 27 octobre et 24 novembre
9 h à 11 h

Un matin par mois, joignez-vous à nous pour un savoureux petit déjeuner. L'opportunité parfaite pour discuter de différents sujets d'actualité dans un espace sans jugement.

Journal créatif

Lundi, 13 h à 16 h

Venez créer un journal intime non conventionnel. Dans une ambiance détendue, où l'expression de soi est priorisée, c'est le moment de se poser et de laisser aller sa créativité. Alliant l'écriture, le dessin et le collage, tous-tes pourront créer à leur rythme.

Échange : L'intelligence émotionnelle, la gestion de soi et de ses relations

Lundi 24 octobre, 18 h 30 à 19 h 30

Apprenez à reconnaître, comprendre et maîtriser vos émotions et à composer avec celles des autres. C'est l'occasion de poser des questions et cheminer personnellement.

Mise en forme, prendre soin de soi

Mercredi - Sur rendez-vous

Accompagné-e de Michel, énumérez vos besoins pour ensuite profiter d'un programme d'exercices personnalisé et sur mesure. En petit groupe, ou seule, c'est le moment de la semaine de prendre le temps pour prendre soin de soi.

Parents bienveillants

Jeudi, 10 h à 12 h - Parents d'enfants 0-5 ans

Rejoignez ce groupe de parents dans lequel les échanges et les discussions ont leur place, sans jugement. L'intervenante sur place sera à l'écoute et guidera le groupe vers une parentalité positive favorisant un quotidien à la maison plus simple et léger.

Atelier de couture

Vendredi, 9 h à 16 h

Venez profiter des machines à coudre sur place et de l'expertise de France pour avancer vos projets déjà entamés ou bien en commencer de nouveaux ! Dans une ambiance sympathique ou l'entraide est la bienvenue, c'est la journée pour s'initier ou s'améliorer à la couture.

Cuisine futée

Vendredi, 10 h à 13 h

C'est l'heure des découvertes culinaires. Expérimentez des recettes à petits prix, faites danser vos papilles gustatives avec de nouveaux aliments et ramenez vos recettes préférées afin de les reproduire à la maison. C'est aussi un moment informel pour manger entre adultes !

Soupers entre papas

Vendredis 30 septembre, 28 octobre et le 25 novembre, 18 h à 20 h 30 - Pères seulement

Entre pères, c'est le moment de se rassembler autour d'une thématique différente chaque mois. Accompagné de Michel, profitez d'un souper dans un environnement sans jugement et dans le respect, où tous sont écoutés.



Atelier de couture



Parents bienveillants



Cuisine futée

Activités spéciales

Fête de la rentrée

22 septembre - 16 h à 19 h

Pour tous-tes

Venez festoyer la rentrée du Carrefour avec des animations de rue, du maquillage, de la nourriture et de la musique!

Soirée culturelle

11 novembre, 18 h à 20 h

Parents-enfants

Dégustez des petites bouchées et découvrez la culture d'ailleurs! Le choix du pays à l'honneur sera annoncé quelques semaines avant.

Karaoké

3 décembre, 18 h à 21 h

Pour tous-tes

Petit-es et grand-es, venez faire vibrer vos cordes vocales au rythme de la musique lors de cet événement rigolo!

Noël magique

10 décembre

Le père Noël accueille les familles du Carrefour pour une journée de festivités!

Sur invitation seulement.

Sortie aux pommes

1^{er} octobre 9 h à 16 h 30

Parents-enfants - \$

En famille, venez cueillir des pommes avec le Carrefour!

Transport offert

Halloween

31 octobre, 17 h 30

Parents-enfants

Monstres, fées, et chevaliers sont tous-tes invité-es à festoyer l'Halloween! Surveillez la distribution de bonbons.

Souper spaghetti

5 novembre, 18 h à 21 h

Pour tous-tes - \$

Contribuez à la mission du Carrefour en participant au repas rassembleur qu'est le souper spaghetti!

Semaine type

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Matinée		Espace parents-bébés 9 h à 12 h	Frigo don 9 h à 12 h Mise en forme prendre soin de soi Sur rdv	Parents bienveillants 10 h à 12 h Déjeuner causerie d'actualité 1 X par mois	Atelier de couture 9 h à 16 h Cuisine futée 10 h à 13 h	Déjeuner en famille 9 h à 11 h 30 1 X par mois
Après-midi	Journal créatif 13 h à 16 h		Frigo don 13 h à 16 h Mise en forme prendre soin de soi Sur rdv		Atelier de couture 9 h à 16 h	Sorties pères-enfants 1 X par mois Horaire variable
Soirée	Journal créatif familial virtuel 18 h à 19 h 30 Ensemble dans la cuisine 17 h à 18 h 30 1 X par mois	Activité parents-enfants 16 h 30 à 17 h 30	Mise en forme ados 16 h 30 à 17 h 30	Mise en forme en famille 16 h 30 à 17 h 30	Souper entre papas 18 h à 20 h 30 1 X par mois	Sorties pères-enfants 1 X par mois Horaire variable

S'inscrire

4 à 7 d'inscriptions

Vendredi 9 septembre, 16 h à 19 h

Venez rencontrer l'équipe du Carrefour et vous inscrire aux activités de la session d'automne. Dans une ambiance festive, jeux et collations spéciales seront de la partie pour toute la famille.

Mardi au vendredi, de 9 h à 16 h

En personne

1611 d'Orléans, Montréal, H1W 3R4

Par téléphone

514 523-9283

En tout temps

Par courriel

info@carrefourfamilial.com

Venez me rencontrer
dans le milieu de vie !



**Carrefour
Familial
Hochelaga**

C'est quoi ?



Maison de la Famille propose une foule d'activités et d'ateliers pour la famille.



École Hors Murs permet aux parents d'être accompagnés pendant leur retour aux études.



Maison Oxygène Montréal offre un hébergement et aide les pères et leurs enfants.

3 bâtisses

4 appartements

3 services... et bientôt
un quatrième !

Suivez-nous !

1611 av. d'Orléans
Montréal, Qc H1W 3R4

514 523-9283

info@carrefourfamilial.com

 [@carrefourfamilialhochelaga](https://www.instagram.com/carrefourfamilialhochelaga)

 [Carrefour Familial Hochelaga](https://www.facebook.com/CarrefourFamilialHochelaga)

 carrefourfamilial.com