

# Programmation Hiver 2023

Du 27 janvier au 6 avril 2023



**Carrefour  
Familial  
Hochelaga**



# Table des matières

- 2 **Mot de la directrice générale**
- 3 **Inscriptions**
- 4 **Frigo-don**
- 4 **Milieu de vie**
- 5 **Activités en famille**
- 6 **Activités entre parents**
- 8 **Activités spéciales pour toustes**
- 10 **Semaine de relâche**
- 12 **Semaine type**
- 13 **L'équipe de la Maison de la Famille**



## Mot de la directrice générale

Ça y est, l'hiver est commencé, c'est doux et calme dans la ville... Mais pas au Carrefour !

L'équipe est à l'écoute et vous propose cet hiver un retour de vos activités préférées. S'ajoute à cela la clinique d'impôts, le Frigo-don, des sorties, des ateliers pour les parents seulement et des activités pour la famille, sans oublier une semaine de relâche des plus festive !

Mise en place par nos intervenantes et pair aidant qualifiées, cette programmation saura sans aucun doute répondre aux besoins des familles du quartier.

N'oubliez pas, tout le monde est invité à venir prendre un café ou un chocolat chaud dans le milieu de vie ! C'est le lieu cet hiver pour se garder au chaud et passer du temps de qualité en famille ou entre parents.

Au plaisir de vous y croiser !

**Lyne Forcier**  
Directrice générale

# Inscriptions

## Ouverture des inscriptions

**Mercredi 18 janvier, de 15 h à 18 h**

Après l'école ou le travail, présentez-vous au Carrefour pour découvrir les activités de la session d'hiver et vous inscrire. Dans une ambiance festive, jeux et collations spéciales seront de la partie pour toute la famille.

**Un dépôt de 5 \$ est requis pour l'inscription aux activités payantes.**

## 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

**Par Facebook**

Via les comptes des intervenantes

Camille Intervenante Parents-enfants

Camille Milieu de vie

Michel Pair Aidant

Gisèle Intervenante Arts créatifs



## 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 toutes  
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 des aliments congelés et de la viande.

## Le milieu de vie, un lieu de rassemblement

**Lundi, mardi, mercredi et vendredi, de 8 h 30 à 17 h**

**Jeudi, de 8 h 30 à 12 h**

**Samedi, de 10 h à 17 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 chaleureux où rencontrer d'autres parents et l'intervenante.

Aménagée pour répondre aux besoins des plus petits, une zone dédiée aux bébés leur permet d'explorer, d'observer et de voir d'autres enfants. Pour les parents, c'est l'occasion de discuter entre eux des défis et des joies qui accompagnent la parentalité!



## À votre disposition

Aire de jeu 0-5 ans, bibliothèque, jeux de société, coloriages, collations, breuvages chauds, et plus encore!



## Activités en famille

Du 27 janvier au 6 avril 2023



## Activités en famille

Du 27 janvier au 6 avril 2023

### L'art en soi - virtuel

Lundi  
18 h à 19 h 30

Gisèle  
Bellemare

Parents avec ou  
sans enfants

Prenez une pause, détendez-vous et créez un journal intime non conventionnel en famille. À votre rythme, vous découvrirez plusieurs médiums artistiques et exercices permettant de faire évoluer votre créativité. Tout le matériel vous est remis en début de session.

Ensemble dans la cuisine



### Ensemble dans la cuisine

Mardi  
17 h à 18 h 30

Michel  
Raymond

Parents-enfants

Les petit-es mettent la main à la pâte pour cuisiner un délicieux repas qui sera ensuite dégusté tous-tes ensemble. C'est l'occasion de transmettre aux enfants les joies de la cuisine et de découvrir des recettes simples à faire en famille.

### Atelier créatif

Mercredi  
16 h 30 à 17 h 30

Camille  
Cormier

Parents-enfants

Chaque semaine, découvrez un nouveau médium et créez des œuvres en famille. La créativité étant à l'honneur, tous-tes sont invité-es à apporter leurs idées! Cet atelier est l'occasion parfaite pour renforcer le lien qui uni le parent avec son enfant, dans un moment rigolo et créatif.

### Zumba familiale

Samedi  
10 h à 11 h

Camille  
Cormier

Parents-enfants

La danse s'installe au Carrefour tous les samedis matin. Venez bouger, danser, sauter au rythme de la musique, c'est parfait pour dépenser de l'énergie!



Atelier créatif

### Samedis découvertes

Samedi  
13 h à 14 h 30

Camille  
Cormier

Parents-enfants

Sciences, activités thématiques et bricolages, découvrez de nouvelles activités à faire en famille, dans une ambiance joviale et décontractée.



Prima danse

### Viens bouger par Prima danse

Samedi  
13 h à 14 h

Camille  
Cormier

Adolescents  
10 à 17 ans

Les ados se donnent rendez-vous pour danser! Les jeunes pourront s'exprimer à travers différents styles, le dancehall, le hip-hop, et plus encore!

Projet possible grâce à **PRIMA DANSE** Québec

### Déjeuner en famille

Samedis 11 février et  
11 mars, 9 h à 11 h 30

Camille  
Cormier

Parents-enfants

Le déjeuner mensuel est l'occasion parfaite pour bien manger et faire de nouvelles rencontres. Vous pouvez même venir en pyjamas!

### Sorties pères-enfants

Samedis 28 janvier  
et 25 février

Michel  
Raymond

Pères-  
enfants

5 \$ / famille

Papas et enfants partageront un moment privilégié et développeront leur lien de confiance lors de ces sorties!  
**28 janvier AM: Biodôme**  
**25 février AM: Insectarium**



## Activités entre parents

Du 27 janvier au 6 avril 2023

**Les participant·es ont accès à une halte-garderie pour leurs enfants, et ce, pour la durée des activités dédiées aux parents seulement.**



L'art en soi

### L'art en soi

Lundi  
13 h à 16 h

Gisèle  
Bellemare

Prenez un moment pour vous, pour vous détendre et créez votre journal intime non conventionnel. Alliant différents médiums, vous serez invitées à développer votre créativité dans une ambiance détendue, où l'expression de soi est priorisée et où toutes créent à leur rythme.

### Parents bienveillants

Mardi  
10 h à 12 h

Camille  
Coudé

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

### Mise en forme, prendre soin de soi

Mercredi  
sur rendez-vous

Michel  
Raymond

Venez profiter d'un programme d'exercices personnalisés. En petit groupe, ou seule, c'est le moment de la semaine pour prendre du temps pour soi.

## Activités entre parents

Du 27 janvier au 6 avril 2023



### Cuisine futée

Jeudi  
9 h 30 à 12 h 30

Camille  
Cormier

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



Cuisine futée

### Déjeuner causerie d'actualité

Jeudis 23 février, 30 mars  
et 6 avril, 9 h à 11 h

Gisèle  
Bellemare

Le dernier jeudi du mois, c'est le rendez-vous pour s'ouvrir sur le monde, échanger, s'informer et débattre de sujets actuels autour d'un savoureux petit déjeuner.

### Atelier de couture

Vendredi  
9 h à 16 h

Camille  
Coudé

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



Atelier de couture

### Soupers entre papas

Vendredis 27 janvier, 24 février  
et 31 mars 18 h à 20 h 30

Michel  
Raymond | Pères  
seulement

Paternité, communication, séparation... Chaque mois, l'intervenant vous propose un bon souper autour d'une thématique. C'est l'occasion de faire connaissance avec d'autres pères du quartier et partager vos expériences.

## Activités spéciales pour toutes

### Dîner communautaire de Saint-Valentin

**14 février, 12 h à 13 h 30** - Avec Camille Coudé

Soulignez en toutes la Saint-Valentin! Journée d'amour et de partage, toutes sont invitées à apporter un repas à partager.

### Soirée Hockey

**Horaire annoncé pendant la session** - Avec Michel Raymond

Quoi de mieux que d'écouter une partie de hockey des Canadiens de Montréal, un hot-dog à la main! Suivez de près les réseaux sociaux afin de connaître les dates de ces soirées sportives.

Frais de 1\$ / personne / événement

### Sortie à la cabane à sucre

**1<sup>er</sup> avril, 10 h à 16 h** - Avec Camille Coudé

Préparez-vous pour la sortie la plus sucrée de l'année! Avec le sirop d'érable à l'honneur et la musique traditionnelle, le plaisir sera au rendez-vous.

Dépôt de 5\$ / famille pour réserver sa place.  
Tarif à venir.

### Clinique d'impôts

**14 et 21 mars, 18 avril - Sur rendez-vous** - Avec Michel Raymond

Ce service est destiné aux personnes qui ne peuvent pas remplir leurs déclarations de revenus ou qui n'ont pas les moyens de confier cette tâche à des professionnelles. Deux bénévoles seront disponibles pour vous accompagner dans vos démarches.

**Prise de rendez-vous : dès le 20 février**

Michel Raymond

Par téléphone : 514 523-9283 poste 113

# Semaine de relâche

28 février au 4 mars

## Mardi 28 février

### Sortie neige dès 13 h 30

Avec Camille Coudé

Fort, glissade et bonhomme de neige seront au rendez-vous au parc Morgan!

## Mercredi 1<sup>er</sup> mars

### Sortie - Glissades sur tubes

Avec Camille Cormier

Dépôt de 5\$ / famille pour réserver  
Tarif et horaire à venir.

### Frigo-don

Horaire régulier

## Jeudi 2 mars

### Jeux libres dès 13 h

Avec Camille Coudé

### Hochelaga sous les étoiles dès 16 h 30

Avec Michel Raymond

Découvrez tout ce qui se passe dans le ciel la nuit.

## Vendredi 3 mars

### Jeux libres dès 10 h

Avec Camille Coudé

### Ciné-pizza dès 14 h

Avec Camille Cormier

Confection de pizzas et film

## Samedi 4 mars

### Programmation régulière

Avec Camille Cormier

Zumba en famille

Samedis découvertes

Prima Danse



# Semaine type



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Matinée		<p><b>Parents bienveillants</b> 10 h à 12 h</p>	<p><b>Frigo-don</b> 9 h à 12 h Pour les familles</p> <p><b>Mise en forme, prendre soin de soi</b> Sur rendez-vous</p>	<p><b>Cuisine futée</b> 9 h 30 à 12 h 30</p> <p><b>Déjeuner causerie d'actualité</b> Jeudis 23 février, 30 mars et 6 avril, 9 h à 11 h</p>	<p><b>Atelier de couture</b> 9 h à 16 h</p>	<p><b>Déjeuner en famille</b> 11 février et 11 mars 9 h à 11 h 30</p> <p><b>Zumba en famille</b> 10 h à 11 h</p> <p><b>Sorties pères-enfants</b> Samedis 28 janvier et 25 février, AM</p>
Après-midi	<p><b>L'art en soi</b> 13 h à 16 h</p>		<p><b>Frigo-don</b> 13 h à 16 h Pour toustes</p> <p><b>Mise en forme, prendre soin de soi</b> Sur rendez-vous</p>		<p><b>Atelier de couture</b> 9 h à 16 h</p>	<p><b>Samedis découvertes</b> 13 h à 14 h 30</p> <p><b>Prima Danse</b> 13 h à 14 h</p>
Soirée	<p><b>L'art en soi - virtuel</b> 18 h à 19 h 30</p>	<p><b>Ensemble dans la cuisine</b> 17 h à 18 h 30</p>	<p><b>Atelier créatif</b> 16 h 30 à 17 h 30</p>		<p><b>Souper entre papas</b> Vendredis 27 janvier, 24 février et 31 mars, 18 h à 20 h 30</p>	

**Légende :** Activités en famille  
Activités entre adultes

## L'équipe de la Maison de la Famille



### Manon Morin

Coordonnatrice Maison de la famille  
514 523-9283 poste 104  
famille@carrefourfamilial.com



### Camille Coudé

Intervenante milieu de vie  
514 523-9283 poste 116  
milieudevie@carrefourfamilial.com



### Camille Cormier

Intervenante parents-enfants  
514 523-9283 poste 114  
parentsenfants@carrefourfamilial.com



### Michel Raymond

Pair aidant  
514 523-9283 poste 113  
pairaidant@carrefourfamilial.com



### Gisèle Bellemare

Intervenante arts créatifs  
514 523-9283 poste 107  
artscreatifs@carrefourfamilial.com

### Besoin de parler ?

Je suis là pour vous !

Par téléphone ou en personne

Sur rendez-vous

Camille, intervenante, 514 523-9283 poste 116

### Besoin d'accompagnement administratif ?

Je suis là pour vous !

Par téléphone ou en personne

Sur rendez-vous

Michel, pair aidant, 514 523-9283 poste 113







**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 un soutien  
psychosocial aux pères et à leurs enfants.

## Suivez-nous !

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

514 523-9283

[info@carrefourfamilial.com](mailto:info@carrefourfamilial.com)



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



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



[carrefourfamilial.com](http://carrefourfamilial.com)