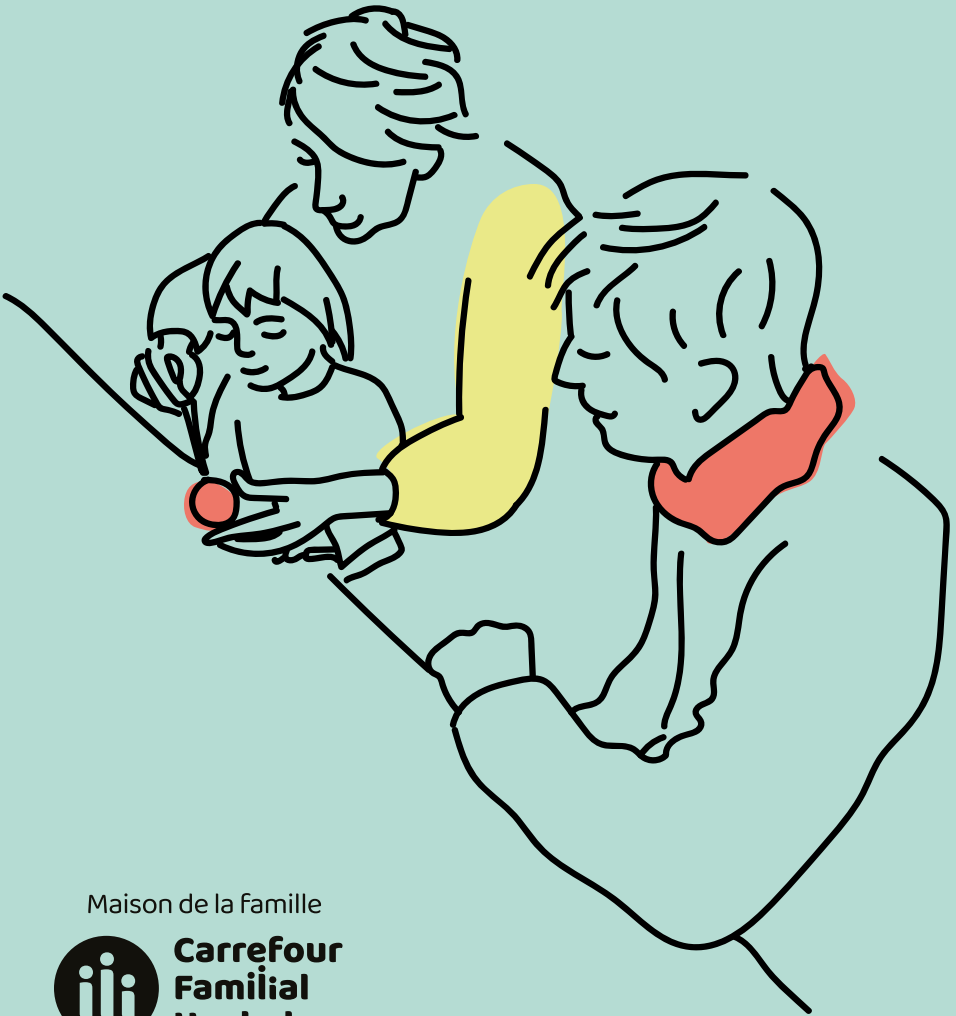


Programmation automne 2024

23 septembre au 7 décembre



Maison de la famille



**Carrefour
Familial
Hochelaga**

Table des matières

- 2 **La Maison de la famille**
- 3 **Horaire et inscriptions**
- 4 **Périnatalité**
- 5 **En famille**
- 6 **Activités spéciales**
- 7 **Parentalité**
- 9 **Services complémentaires**



La Maison de la famille

La Maison de la famille propose un panel d'activités et d'ateliers pour la famille. Les parents bénéficient d'un soutien afin d'améliorer leur qualité de vie.

La Maison de la famille...

- Offre du soutien et favorise l'entraide
- Encourage les familles à agir sur leur vie
- Outils les parents

Ce qu'on y retrouve

- Du soutien individuel
- Des ateliers entre parents
- Des activités en famille
- Un camp familial
- Des sorties et événements rassembleurs
- Et plus encore!

Rencontrez l'équipe!



Mélanie Loiseau

Coordonnatrice

famille@carrefourfamilial.com



Mylène Weier

Intervenante

parentsenfants@carrefourfamilial.com



Camille Coudé

Intervenante

milieudevie@carrefourfamilial.com



Nicodia Gérard

Intervenante

n.gerard@carrefourfamilial.com



Gisèle Bellemare

Intervenante

artscreatifs@carrefourfamilial.com

Horaire

Mardi, 9 h à 12 h - 13 h à 18 h

Mercredi, 9 h à 12 h - 13 h à 18 h

Jedi, 9 h à 12 h

Vendredi, 9 h à 12 h - 13 h à 18 h

Samedi, 9 h à 16 h

En tout temps : Aire de jeu 0-5 ans, aire créative 5 ans et +, bibliothèque, jeux de société, collations, et plus.

Inscriptions

Dès le 10 septembre

En personne

1611 d'Orléans, Montréal, H1W 3R4

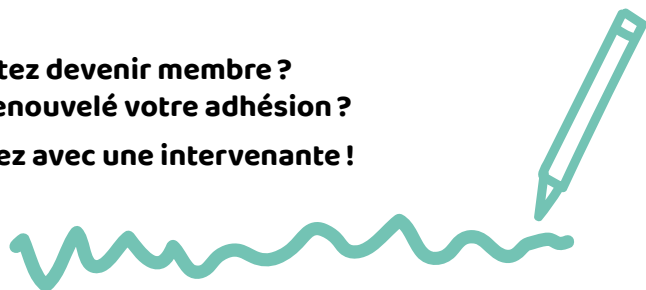
Par téléphone

514 523-9283

Par courriel

inscription@carrefourfamilial.com

**Vous souhaitez devenir membre ?
Avez-vous renouvelé votre adhésion ?
Communiquez avec une intervenante !**



Périnatalité NOUVEAUTÉ!

Olo

Mardis 3 et 24 septembre,
15 octobre, 5 et 26 novembre
13 h à 15 h 30

Référées par le CLSC, les mères et futures mères bénéficient d'un atelier culinaire.

Rencontres prénatales

Jeudis 3, 10, 17 et 24 octobre
et 7 novembre
18 h à 20 h

Accueillir un nouveau bébé est un événement merveilleux qui comporte son lot de défis. L'intervenante spécialisée est là pour aider les nouveaux parents à se préparer et pour répondre à leurs questions.

Jasette allaitement

Jeudis 17 et 31 octobre,
14 et 28 novembre
10 h à 12 h

On peut parfois se sentir seule face aux aléas de l'allaitement. C'est l'occasion d'échanger et de recevoir les précieux conseils de mairaines d'allaitement formées en la matière.



Minis moments

Jeudis 10 et 24 octobre, 7 et 21
novembre, 5 décembre
10 h 30 à 11 h 30
0-18 mois

Consacré aux tout-petits, ce temps d'éveil permet d'aller à la rencontre d'autres familles. Au programme : musique, motricité, jeux sensoriels, lecture, et plus encore !



En famille

Prima danse

Mardis 24 septembre, 15 octobre,
5 novembre et 3 décembre
16 h à 17 h
7 ans et +

Les jeunes se donnent rendez-vous pour danser, s'exprimer et extérioriser leurs émotions à travers le mouvement.

PRIMADANSE

Samedis découvertes

Samedis du 28 septembre
au 30 novembre
13 h 30
5 ans et +

Chaque semaine, découvrez une nouvelle activité thématique à faire en famille !

Déjeuner en famille

Samedis 12 octobre, 9 novembre
et 7 décembre
9 h 30 à 11 h 30
Toute la famille

Le déjeuner mensuel est l'occasion parfaite pour bien manger et faire de nouvelles rencontres. Tout le monde participe à la préparation du repas. Vous pouvez même venir en pyjama !

Bambins curieux

Mercredis du 25 septembre
au 4 décembre
16 h à 17 h 30
2 à 6 ans

Activités sensorielles, arts et expériences seront à l'honneur ! Un moment rigolo qui permet de briser la routine et renforcer les liens parents-enfants.

Heure du conte

Samedis 28 septembre, 26 octobre
et 30 novembre
10 h 30
0 à 5 ans

Pour débiter la fin de semaine en douceur, profitez de ce moment avec votre tout-petit.

Cultive ta différence

NOUVEAUTÉ!

Samedis 12 octobre, 9 novembre
et 7 décembre
13 h 30 à 15 h 30
8 ans et +

Chaque corps est différent ! À travers des projets d'arts, parents et enfants exploreront l'image corporelle.



Activités spéciales !

Sortie automnale

Samedi 5 octobre

Toute la famille profite d'une sortie spéciale pour souligner l'arrivée de l'automne.

Détails de la sortie à venir sur les réseaux sociaux et sur le site Web. Tarifs à venir, transport inclus.

Halloween

Jedi 31 octobre

Découvrez le thème de l'année en suivant les réseaux sociaux !

Soirée culturelle

Vendredi 29 novembre
17 h 30 à 20 h
Toute la famille

Découvrez une nouvelle culture en dégustant des spécialités d'ailleurs. N'hésitez pas à communiquer avec une intervenante afin de proposer votre pays d'origine pour la soirée.

Sortie au Biodôme

Mardi 4 décembre

Parents et enfants profitent de la journée pédagogique pour aller à la rencontre des animaux !

Noël magique

Samedi 14 décembre

Sur invitation seulement. Événement réservé aux membres.



Parentalité

L'art en soi

Lundis du 23 septembre au
2 décembre
13 h 30 à 15 h 30

Prenez un moment pour vous et créez votre journal intime non conventionnel. L'expression de soi est priorisée et toutes les créent à leur rythme.

Café causerie

Vendredis 4 et 18 octobre,
1^{er} et 15 novembre
13 h 30 à 15 h 30

C'est le rendez-vous pour s'informer, débattre et se questionner ! Différents sujets d'actualité tels que l'impact de l'immigration dans la famille, l'accès au logement et le système scolaire québécois seront au cœur des discussions.

Cuisine futée

Vendredis, 11 et 25 octobre,
8 et 22 novembre, 6 décembre
10 h à 12 h

Au menu : des recettes d'ici et d'ailleurs, des astuces et des conseils pour mieux économiser sur les paniers d'épicerie.

Parents bienveillants

Mardis, du 1^{er} octobre au 3 décembre
9 h 30 à 11 h 30

Parents bienveillants, c'est d'abord un groupe d'échange entre parents, un lieu pour parler des défis et des joies quotidiennes qui viennent avec la parentalité.

1^{er} oct. Conflits, agressivité et rivalité
0-5 ans entre enfants

8 oct. L'estime de soi et les réseaux
6-12 ans sociaux

15 oct. Les crises et tempêtes
0-5 ans d'émotions

22 oct. Développement sexuel et
6-12 ans identité de genre

29 oct. La routine et les grands
0-5 ans changements

12 nov. Survivre aux devoirs
6-12 ans

19 nov. Naviguer la coparentalité et
0-5 ans le partage des tâches

26 nov. Limites et conséquences à
6-12 ans la maison

3 dec. Le sommeil et ses défis
0-5 ans



Ateliers de discussion en français

Pour les parents dont la langue
maternelle n'est pas le français.

Débutant : Vendredis, 10 h à 11 h 30
Ateliers axés sur le vocabulaire de base.

Intermédiaire : Jeudis, 18 h à 19 h 30
Ateliers axés sur la conversation.

École Hors Murs



Carrefour
Familial
Hochelaga

Un atelier offert par

Initiation à l'informatique NOUVEAUTÉ!

Mardis du 1^{er} octobre au 3 décembre
13 h 30 à 14 h 30

Ce nouvel atelier pratique permettra
aux parents de se familiariser avec les
logiciels de base à l'ordinateur.

École Hors Murs



Carrefour
Familial
Hochelaga

Un atelier offert par

Atelier de couture

Vendredis du 27 septembre
au 6 décembre
9 h à 12 h
20 \$

Que ce soit pour s'initier, créer ou tout simplement pour effectuer des retouches, une animatrice est là pour vous accompagner dans vos projets. Machines à coudre, tissus, fils et accessoires, sont à votre disposition.

Conférence du CREP Vers un meilleur équilibre travail-études-famille

Jeudi, 17 octobre
18 h à 20 h

Les parents se donnent rendez-vous pour découvrir des stratégies de gestion du temps pour atteindre une vie personnelle, familiale, sociale et scolaire plus satisfaisante.

Conférence du CREP Prévenir l'anxiété chez les 12-16 ans

Pour les pères | souper inclus
Mardi, 14 novembre
17 h à 20 h

Comment bien accompagner son adolescent-e dans la gestion du stress ? Les pères se rassemblent afin d'en apprendre plus.

Maison Oxygène Montréal



Carrefour
Familial
Hochelaga

Un atelier offert par

Conférence du CREP Intimidation : mieux comprendre et agir

Jeudi, 28 novembre
18 h à 20 h

Comment reconnaître les situations d'intimidation ? Comment accompagner son enfant pour y faire face ? Les parents auront l'occasion d'échanger et de se questionner.

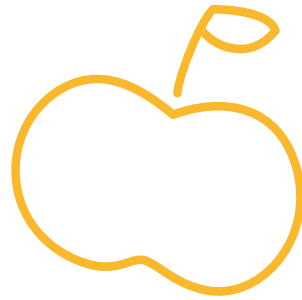
Services complémentaires

Frigo-don

De retour le 4 septembre
Tous les mercredis, 9 h à 12 h
3 \$ / famille avec enfant(s) 0-17 ans

Profitez d'un service d'aide alimentaire et découvrez de nouveaux produits à cuisiner ! N'oubliez pas votre sac réutilisable et votre glacière pour les aliments frais et congelés.

Les portes ouvrent dès 8 h 30, tous-tes sont invité-e-s à prendre un café.



Besoin de soutien ?

Un service individualisé et confidentiel d'écoute et de référence est disponible en semaine. Communiquez avec une intervenante pour prendre un rendez-vous.

- Défis familiaux
- Relations avec la DPJ
- Situations de violence conjugale
- Accompagnement administratif
- Épuisement

514 523-9283
famille@carrefourfamilial.com

NOUVEAUTÉ!

Répit

Jeudis 26 septembre
au 5 décembre
14 h à 17 h

Places limités - 2 à 5 ans

Gratuit

Besoin d'une petite pause ? Vous avez un rendez-vous ? Profitez d'un moment de répit et déposez votre enfant à la Maison de la famille.

Aucune réservation requise

Il est recommandé d'appeler avant de passer, car les places sont limitées.

Service de garde

Pendant les ateliers
pour parents

Gratuit

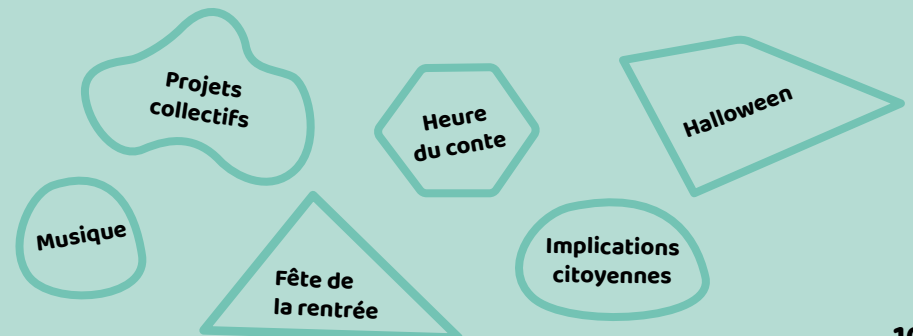
Le service de garde est là pour s'occuper des enfants pendant la durée de l'atelier.

Inscription obligatoire
1 semaine avant l'atelier.

Impliquez-vous dans la mise en place des activités !

L'équipe est toujours à la recherche d'un petit coup de pouce pour l'organisation des activités spéciales. Impliquez-vous dans les projets suivants ou proposez le vôtre !

- Soirée culturelle
- Déjeuners en famille
- Événements
- et plus encore !





**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

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

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

 **[carrefourfamilial.com](https://www.carrefourfamilial.com)**

