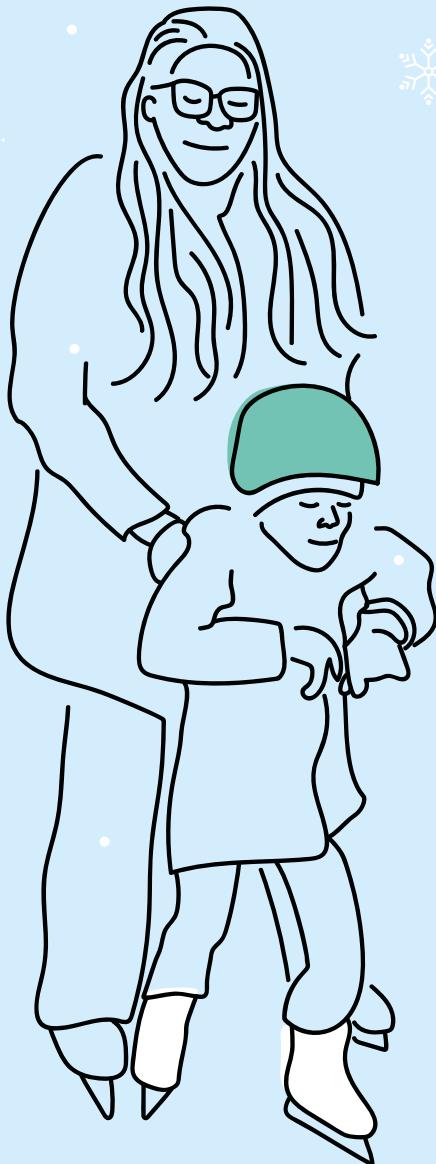


Programmation hiver 2025

27 janvier au 30 avril



Maison de la famille



**Carrefour
Familial
Hochelaga**

Table des matières

- 3 La Maison de la famille**
- 4 Horaire et inscriptions**
- 5 Périnatalité**
- 6 En famille**
- 7 Activités spéciales**
- 8 Parentalité**
- 10 Services aux familles**

La Maison de la famille

La Maison de la famille propose une panoplie 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
- Outille les parents

Ce qu'on y retrouve

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

Une équipe à l'écoute de vos besoins !



Mélanie Loiselle

Coordonnatrice

famille@carrefourfamilial.com



Gisèle Bellemare

Intervenante

artscreatifs@carrefourfamilial.com



Camille Coudé

Intervenante

milieudevie@carrefourfamilial.com



Mylène Weier

Intervenante

parentsenfants@carrefourfamilial.com



Leidys Guerra Aldana

Intervenante

laldana@carrefourfamilial.com



Horaire

Lundi, 9 h à 12 h - 13 h à 16 h

Mardi, 9 h à 12 h - 13 h à 18 h

Mercredi, 9 h à 12 h - 13 h à 18 h

Jeudi, 9 h à 12 h

Vendredi, 9 h à 12 h - 13 h à 16 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 14 janvier

En personne

1611 d'Orléans, Montréal, H1W 3R4

Par téléphone

514 523-9283

Par courriel

inscription@carrefourfamilial.com



Périnatalité

Minis moments

Les jeudis
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 !

Rencontres prénatales

Jeudis 30 janvier,
6, 13, 20 et 27 février
18 h à 20 h

Pères, coparents ou personnes accompagnatrices bienvenus

Série de cinq cours prénataux qui laissent place à l'échange et aux rencontres. L'intervenante spécialisée est là pour aider les parents à se préparer à l'accouchement et aux premières semaines avec bébé.

Jasette allaitement

Vendredis 31 janvier, 14 et 28 février,
21 mars, 4 avril
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 de précieux conseils des marraines d'allaitement formées en la matière.



Olo

Mardis 4 et 25 février, 18 mars
et 8 avril
13 h à 15 h 30

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



En famille



Bambins curieux

Les mercredis
16 h à 17 h 30
2 à 6 ans

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

Conte et chocolat chaud

Samedis 1^{er} février, 15 mars, 12 avril
10 h 30
0 à 5 ans

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



Samedis découvertes

Les samedis
13 h 30
5 ans et +

Chaque semaine, découvrez une nouvelle activité thématique à faire en famille ! Consultez le site Web pour la planification détaillée.

Déjeuner en famille

Samedi 26 avril
9 h 30 à 11 h 30
Toute la famille

Le déjeuner en famille est l'occasion parfaite pour faire de nouvelles rencontres. Contribuez à ce moment de partage en apportant un plat fait maison !

Activités spéciales !

Sorties hivernale

Samedi 8 février

Toute la famille profite d'une sortie spéciale.
Détails de la sortie à venir sur les réseaux sociaux et sur le site Web. Tarifs à venir, transport inclus.

Semaine de relâche

Samedi 1^{er} au vendredi 7 mars
Toute la famille

Profitez d'activités uniques, de sorties spéciales et d'un moment fort : une sortie à la base de plein air St-Urbain. Restez à l'affût sur nos réseaux sociaux et notre site Web pour tous les détails !

La cabane à sucre s'invite au Carrefour !

Jeudi 17 avril
17 h à 19 h 30
Toute la famille

Cette année, nous changeons les traditions et recevons la cabane à sucre au Carrefour ! Vous y retrouverez les saveurs, la musique et les danses tant aimées de tous-tes.

Dîner des cœurs gourmands

Vendredi 14 février
12 h à 13 h
Toute la famille



Apportez votre repas préféré à partager lors de ce dîner collectif de la St-Valentin.

Journée pédagogique

Vendredi 25 avril
Toute la famille

Journée de congé = plus d'activités ! L'équipe de la Maison de la Famille vous prépare une journée mouvementée afin d'occuper toute la Famille ! Restez à l'affût sur nos réseaux sociaux et notre site Web pour tous les détails !

Rencontres d'information pour le camp familial

Mardi 11 février, 13 h 30 - en présentiel
Mercredi 12 février, 18 h 30 - en virtuel

Pour tout savoir sur le camp familial, assistez à l'une des deux rencontres d'informations. Inscrivez-vous afin de recevoir par courriel le lien pour la rencontre en virtuel.

Parentalité

L'art en soi

Les lundis
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 tous-tes créent à leur rythme.

Ateliers de discussion en français

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

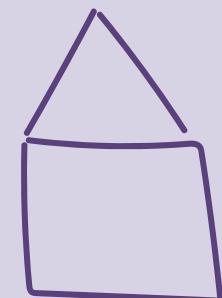
Débutant : Vendredis, 10 h à 11 h 30
Ateliers axés sur le vocabulaire de base.

Intermédiaire : Jeudis, 17 h à 18 h 30
Ateliers axés sur la conversation.

Atelier de couture

Vendredis 31 janvier au 28 mars
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.



Parents bienveillants

Mardis, 4 février au 1^{er} avril
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.

4 Fév. Entretenir une relation saine
0-5 ans avec l'alimentation

11 Fév. Tisser une relation
6-12 ans de confiance

18 Fév. Autonomie dans le jeu et
0-5 ans les apprentissages

25 fév. Estime de soi
6-12 ans

11 mars Intimité et apprentissage
0-5 ans de la propriété

18 mars Naviguer la coparentalité
6-12 ans

25 mars Besoin d'attention
0-5 ans et mensonges

1^{er} avril Prendre soin de soi d'abord
0-12 ans

Initiation à l'informatique

Les mardis
13 h 30 à 14 h 30

Cet atelier pratique permettra aux parents de se familiariser avec les logiciels de base à l'ordinateur, dont Word, Excel et Powerpoint.

Conférence du CREP
Prévenir et résoudre les conflits (6-12 ans)

Pour les pères | souper inclus
Jeudi 13 février
17 h

Comment être et comment faire afin de favoriser la résolution de conflits ? Découvrez des astuces afin de prévenir et résoudre les situations conflictuelles.

Conférence avec Marie Pages **Le burnout parental**

Jeudi 13 mars
18 h à 19 h 30

Le burnout parental se manifeste par de la fatigue intense et de l'insatisfaction dans le rôle de parent. Découvrez des outils concrets pour prévenir, équilibrer et renforcer vos compétences.

Conférence du CREP
Construire l'estime de soi chez son enfant

Pour les pères | souper inclus
Jeudi, 10 avril, 17 h

L'estime de soi joue un rôle clé dans le développement des enfants dès leur plus jeune âge. Cette conférence propose des actions concrètes à intégrer au quotidien pour renforcer l'estime de soi de votre enfant.



Services aux familles

Frigo-don

De retour le 15 janvier
Tous les mercredis, 9 h à 12 h
3 \$ / famille avec enfant(s) 0-17 ans

Profitez d'un service d'aide alimentaire. 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.

Clinique d'impôts

Inscriptions par téléphone dès le 12 février, 13 h

Clinique d'impôts les 11 mars, 25 mars et 15 avril

Service dédié aux parents à faible revenu.



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

Service de répit

Les jeudis
14 h à 17 h
Places limitées - 2 à 5 ans
Gratuit

Besoin d'une petite pause ? Vous avez un rendez-vous ? Profitez d'un moment de répit et confiez-nous votre enfant.

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

Des éducatrices sont là pour s'occuper des enfants pendant la durée de l'atelier.

Inscription obligatoire 1 semaine avant l'atelier.

Impliquez-vous !

Notre équipe a toujours besoin d'un coup de main. Que vous ayez quelques heures ou plus à offrir, votre aide est précieuse.

Envie de vous engager comme bénévole ?

Découvrez comment vous pouvez contribuer :

- Frigo-don : Triez et distribuez la nourriture
- Tutorat : Accompagnez et soutenez des parents dans leurs apprentissages
- Événements spéciaux : Donnez vie à des moments rassembleurs
- Animation : Soutenez l'équipe dans l'animation d'activités dédiées aux familles

Communiquez avec nous !



**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/Carrefour-Familial-Hochelaga-102141111111111/)

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

