

Pique-nique familial

Le 6 juin dernier, nous avons eu un beau déjeuner pique-nique au parc Lafond pour souligner la fin de l'année. Autour d'une panoplie de bouchées, salades et desserts, les parents, les enfants et l'équipe du CFI ont pu se souhaiter de belles vacances sous le soleil. Venez nous retrouver lors du déjeuner retrouvailles le 5 septembre 2019. Ce sera l'occasion de se raconter nos vacances et de présenter la programmation pour l'automne.



Vers de nouvelles aventures!



Je profite de cette belle plateforme pour faire mes adieux, puisque j'entame un retour aux études à temps plein en septembre, laissant donc mon poste d'intervenante communautaire au sein du CFI. Mais quelle belle aventure ç'a été! J'ai découvert le CFI en 2015 en tant que stagiaire en sexologie, puis j'y ai travaillé l'été dans le cadre du projet de camp de jour, et finalement j'ai eu la chance d'y être engagée en 2017 comme intervenante. C'est un milieu de vie qui conservera toujours une place bien spéciale dans mon cœur. Le CFI m'a vue grandir en tant que professionnelle mais aussi en tant qu'individuelle, à travers des années importantes de ma vie. Il m'a enseigné l'importance de la collectivité, du partage et de l'entraide, et j'y ai toujours trouvé accueil, ouverture et acceptation. Mais le plus marquant à mes yeux, ce sont les personnes que j'ai eu la chance de côtoyer et de connaître. Toutes uniques, généreuses, inspirantes et si belles! Que ce soient mes collègues ou les membres (que je me plais à appeler affectueusement « mes mamans »), vous avez tous et toutes contribué à former l'intervenante que je suis aujourd'hui. Et je tiens à dire que, même si je n'ai pas encore d'enfant, je sais déjà que je serai une meilleure maman grâce à vous. Oh que oui! Merci pour votre confiance, votre ouverture et votre engagement. Ce fut réellement un privilège de travailler auprès de vous. Au plaisir de vous recroiser!

Evelyne Parent-Trudeau, intervenante communautaire

Toutes les raisons sont bonnes pour jardiner !



La saison de jardinage bat son plein à Montréal tandis que j'entame avec mes enfants une troisième année au Jardin Collectif Parents-Enfants situé dans la cour du Centre Communautaire Petite Côte.

Ce lieu de jardinage mis en place par l'organisme Bouffe Action de Rosemont permet à une douzaine de familles de cultiver un espace commun. Les bénéfices de jardiner en groupe sont multiples, notamment le partage d'information qui est incomparable, mais cette activité estivale apporte à ma famille tellement plus que des notions d'horticulture.

Au cours de nos rencontres hebdomadaires de groupe, des animateurs divertissent les enfants pendant que nous, les mams, avons la chance de jouer dans la terre. Au bout de cet avant-midi de labeur collectif, nous partageons les récoltes de la semaine. C'est toujours une belle surprise de voir ce qui est dans notre "tas", et les commentaires vont bon train. Je quitte presque toujours à la toute fin, la tête pleine de projets pour notre période de soin "individuelle" plus tard dans la semaine.

Nous y retournons afin d'entretenir le jardin, d'arroser et de désherber. Nous avons tous les trois la chance d'y être à un moment de la semaine où le lieu est particulièrement tranquille. Cela nous permet de profiter de cette petite oasis cachée en plein cœur de Rosemont. La grande cour clôturée permet aux enfants d'explorer en sécurité tandis que je complète mes tâches sans soucis.

La récolte peut sembler la principale motivation, mais cette activité nous apporte beaucoup plus. J'ai débuté avec une soif d'apprendre qui continue à grandir et à évoluer grâce au groupe. J'aime regarder le jardin pousser de semaine en semaine et j'en suis toujours fière. L'alimentation organique et consciente me tient à cœur et aucun légume ne goûte aussi bon que celui qu'on a soi-même semé. M'arrêter un moment pour connecter avec la nature est pour moi très thérapeutique, et le "monde extérieur" semble prendre une pause dès que je mets les pieds au jardin.

J'ai décrit ici quelques-unes des raisons pour lesquelles je suis reconnaissante de pouvoir participer à ce projet et ça m'a fait plaisir de partager mon expérience avec vous. Si ça vous intéresse, je vous invite à vous renseigner pour l'été 2020. Pour ma part, je compte bien continuer encore longtemps car tant qu'à moi, toutes les raisons sont bonnes pour jardiner!



Par Haicha S.





Casse-croûtes (c-c) et Microbrasseries (m-b) du Québec



Montréal

C-c :

⇒ *Chez Tousignant* : Le secret le mieux gardé du secteur Marché Jean-Talon ! Leur cheeseburger vaut largement le détour...!!

M-b :

⇒ *Dieu du ciel* : idéal pour une p'tite frette d'après-midi, car c'est souvent bondé en soirée...!

⇒ *Isle de garde* : pub chaleureux de Rosemont qui brassent maintenant leur propre bière...et font de très bons petits plats!

⇒ *Ste-Ambroise* : Je sais, ce n'est pas considéré comme étant une 'micro'brasserie, toutefois leur terrasse sur le bord du canal Lachine est tellement fantastique que je me devais de la mentionner !

Granby

C-c :

⇒ *Chez Ben on s'bour la Bédaine* : Une cantine familiale qui a vu le jour en 1950 ! Vous ne pourrez manquer l'insigne géante...ni la bonne odeur des patates frites !

Drummondville

C-c :

⇒ *Roy Jucep* : Là où la poutine aurait été inventée ...rien de moins !!!

Sherbrooke

C-c :

⇒ *Louis Luncheonette* : D'une roulotte tirée par des chevaux, Louis s'est transformé en cantine motorisée, avant d'avoir pignon sur rue sur la plus célèbre avenue de Sherbrooke : la King. Il y a maintenant trois 'Louis' à Sherbrooke, mais en puriste sherbrookoise que je suis, c'est celle de la King que je vous suggère !

M-b :

⇒ *Siboire* : Né d'une association entre deux étudiants sherbrookoises, le Siboire (maintenant il y en a 2 à Sherbrooke, le premier étant celui ayant élu domicile dans la vieille gare) fait absolument fureur à Sherbrooke, et avec raison ! Heureusement, leurs bières sont bien meilleures que leurs jeux de mots 😊

⇒ *La mare au diable* : Nichée en haut de la 'côte King'.

Saint-Fabien

C-c :

⇒ *Cantine la mer* : Située sur le bord de la 132 quelques minutes avant d'arriver au Bic puis à Rimouski, cette cantine est hors de tout doute la préférée de mon chum et moi. Appartenant à un ancien chef cuisinier des grands hôtels de Montréal qui a voulu ouvrir sa p'tite cantine bien à lui, la Cantine de la mer fait les meilleurs lobster rolls et clams frits...du moonnnndeeeee !!!

Shawinigan

C-c :

⇒ *Roulottes Beauparlant* : Ce sont des historiques Roulottes Beauparlant, ancêtres des camions de bouffe de rue... Les roulottes à patates! Les gens de Shawi vont à la roulotte à patates frisées ou à la roulotte à patates "drettes". Deux options qui offrent le même genre de menu mais qui ne goûtent pas la même chose. Et pourquoi ne pas essayer les deux pour déterminer votre préférée ?

M-b :

⇒ *Le trou du diable*

Rimouski

C-c :

⇒ *Cantine de la gare* : Un de leurs classiques : la poutine à la salade de chou ! Curieusement excellente! Oh, et juste en face il y a une délicieuse crèmerie....menoum !

M-b :

⇒ *Le Bien, le Malt*

Par Monica W.

Recettes faciles à essayer

Gâteau aux bananes facile et délicieux



Ingrédients

- 1/2 tasse beurre fondu
- 1 tasse sucre
- 2 oeufs
- 3 bananes écrasées
- 1 tasse farine
- 1 cuillère à thé poudre à pâte
- 1 cuillère à thé sel

Préparation

1. Préchauffer le four à 350. Mélanger les bananes avec le beurre, sucre, oeufs et ensuite ajouter le reste.
2. Bien mélanger le tout à la mixette pour ne plus qu'il reste de morceaux de bananes ou de farine.
3. Verser le mélange dans un moule à gâteau et mettre au four pendant 35-40 minutes.

Par Haicha S.

Salade russe

Ingrédients

- Patates (une par personne)
- Betteraves (1 par 2 patates)
- 3 carottes
- Mayonnaise
- Sel poivre

Préparation

1. Faire bouillir les patates, les betteraves et les carottes dans l'eau salée jusqu'à ce qu'elles soient al dente.
2. Enlever la pelure et couper en petits cubes de 1 cm.
3. Tout mélanger ensemble. Ajouter un peu de mayonnaise. Saler et poivrer.

Par Yvenardie L.

Salade de pâtes aux tomates rôties et mozzarella fraîche

Ingrédients

- 1 lbs de tomates cerises coupées en 2
- 2 c. à thé d'origan séché
- 3 gousses d'ail émincées
- 1/4 t. d'huile d'olive
- Un paquet de 16 oz de pâtes courtes
- 1/3 t. d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de vinaigre de vin blanc
- 8 oz de boconcinis ou de mozzarella fraîche coupée en cubes
- 1/2 t. de basilic frais
- Sel et poivre

Préparation

1. Préchauffer le four à 450. Placer les tomates cerises, côté coupé vers le haut, sur une plaque recouverte de papier parchemin. Parsemer d'origan, d'ail et de sel, puis arroser du 1/4 tasse d'huile d'olive. Faire rôtir les tomates à découvert de 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient brunies et ratatinées. Réserver.
2. Entre-temps, faire cuire les pâtes selon les indications de l'emballage. Égoutter. Dans un grand bol, fouetter le 1/3 d'huile d'olive, le vinaigre et le poivre. Ajouter les pâtes chaudes et mélanger. Laisser refroidir à température ambiante en remuant de temps en temps.
3. Ajouter les tomates et leur jus de cuisson, la mozzarella et le basilic. Bien mélanger. Servir à température pièce.

Par Haicha S.

Idées d'activités pour l'été



Les mamans du comité journal nous partagent leurs idées pour un été diversifié! Elles recommandent également d'aller consulter la page Facebook *Événements Montréal* où on peut voir tout ce qui se passe à Montréal cet été.

- Le festival d'art pour les tout-petits « Les petits bonheurs » aux Jardins Gamelin les dimanches de 10h à 12h ;
- La Grande Bibliothèque où on peut passer des heures ;
- Les tam-tams au Mont-Royal les dimanches ;
- Les cafés « Bouge Petits » et « Les P'tites Poires » qui ont des sections de jeux ;
- Les samedis au SLAB où on peut bouger ;
- Les jeux d'eau au parc Jean-Duceppe ;
- Les weekends du monde au Parc Jean-Drapeau ;
- Le cinéma en plein air www.cinemasouslestoiles.org ;
- Le Théâtre La Roulotte ;
- L'amphibus au Vieux-Port.

Par l'équipe du comité journal

À voir et à écouter...

Suggestions de films, de séries et de documentaires

- *Vampires en toute intimité* : série humoristique sur une famille de vampires qui tentent de s'adapter à la vie moderne.
- *La montée de lait* : série humoristique sur la vie de nouveaux parents.
- *Jagga Jasoos* : film d'aventure qui se déroule en Inde. À regarder en famille!
- *Dirk Gently, détective holistique* : série sur un détective amateur excentrique qui résout des mystères surnaturels.
- *Searching for Sugar man* : documentaire touchant sur la vie du héros musical des années 1970, Sixto Rodriguez.

Suggestions de balados (podcasts)

- *The Daily* : balado quotidien du New York Time sur l'actualité internationale.
- *Savvy Psychologist* : trucs et conseils faciles pour différents enjeux psychologiques du quotidien.
- *Where should we begin* : on assiste à des sessions de thérapie de couple avec Esther Perel, thérapeute et conférencière renommée.
- *Si j'ai bien compris* : balado québécois animé par Louis T sur différents enjeux d'actualité.

Par l'équipe du comité journal



COMITÉ JOURNAL Bulletin Le Pont

JOSÉE ALARIE

MARYSE DAMECOUR

MARIANA INFANTE

MYLÈNE DESJARDINS

HAICHA SODE

YVENARDIE LUCAS

MONICA WINDSOR

NATHALIE GOYETTE

EVELYNE PARENT-TRUDEAU



CARREFOUR FAMILIAL INTERMÈDE

5350, rue Lafond

Montréal (Québec) H1X 2X2

514 527-5188

cfi@videotron.ca

www.intermede.ca

