

La vague de changement causée par la pandémie et le confinement a transformé le monde dans lequel nous vivons n'épargnant pas le milieu communautaire. L'équipe du Carrefour familial l'Intermède a mis tout en œuvre pour préserver la mission de l'organisme et continuer d'offrir ses services aux familles de Rosemont.

Alors que les mesures se multiplient, Amélie quitte pour son congé parental au printemps 2021. Emmanuelle relève tous les défis au long de la période estivale et ceci ne ralentit en rien son dévouement au sein de l'organisme.

Comme les années précédentes, la saison s'amorce avec l'annuelle semaine au camp familial St-Urbain.

Dès le retour du camp, L'organisme met sur pied des répits sous forme de camp de jour qui se poursuivront jusqu'à la reprise des classes.

C'est enfin au mois de septembre que j'ai la chance de rejoindre l'équipe du CFI en tant qu'animatrice afin de combler le poste toujours vacant d'Amélie. Pas facile de trouver des employés en temps de pandémie et c'est pour moi la chance de me replonger dans le monde du travail.

Au cours des semaines qui suivent deux nouvelles employées se joignent à l'équipe, nous accueillons d'abord Chloë et finalement Nathalie qui se joignent à Radidja pour former une équipe des plus dynamique à la halte.

Du côté des Mamies, la situation n'étant pas simple dû à la covid nous soulignons particulièrement le dévouement de « Mamie » Rose Marin qui est présente deux avant-midi par semaine. C'est ainsi que nous avons le bonheur d'accueillir vos enfants.

Nous reprenons avec joie nos activités parentales et de bénévolat et annonçons la reprise du Bazar DeuZio dès le mois d'octobre 2021.

L'année 2021 se bouclera en beauté avec la fête de Noël, un événement très attendu à chaque année qui rassemble les familles et l'équipe du CFI pour un moment magique.

Haicha S.

Votre équipe 2021-2022

Emmanuelle Roy *Directrice*
Haicha Sode *Animatrice Communautaire*

Photo:

Radidja Laricha *Éducatrice*
Nathalie Raymond *Aide-éducatrice*
Chloë Loilier *Aide-éducatrice*
Rose Marin *Mamie bénévole*



**L'équipe du Carrefour
familial l'Intermède vous
souhaite de Joyeuses Fêtes!**



Des activités à faire à Montréal durant le temps des fêtes

-  Cité mémoire - Les fins de semaine de novembre et tous les soirs du 18 décembre au 2 janvier, plongez dans l'histoire de la métropole grâce aux projections de Cité Mémoire sur les façades des immeubles.
-  Marché de Noël de Jean-Talon Dans la Petite Italie - Du 27 novembre au 23 décembre
-  La patinoire du Vieux-Port
-  MINI MONDO - L'espace des 0-7 ans Au Centre des Sciences - Dans cette toute nouvelle exposition, vos tout-petits partiront à la découverte de leur environnement grâce à 3 zones : la forêt, la rivière et la ville.
-  La place Nordique - Sous le signe de l'hiver québécois, Montréal en Fêtes transforme la Place Jacques-Cartier en un lieu de passage humain et féérique.
-  Le Grand Marché de Noël de Montréal - Du 20 novembre 2021 au 2 janvier 2022 au quartier des spectacles, Quelques 30 chalets d'artisans locaux et régionaux tandis qu'une belle sélection de stations gourmandes veillera à combler les appétits des petits et des grands.

Dans le quartier Rosemont

-  Les bibliothèques de Rosemont offrent une programmation jeunesse via la plateforme zoom. Consulter le site pour la programmation: <https://nelligan.ville.montreal.qc.ca/>
-  Glisser au Parc Pélican - On ne s'en lasse pas!
-  Ciné spectacle casse-noisette au Cinéma Beaubien - De 10-12h15 tous les jours entre le 16 décembre et le 4 janvier. Un classique de Noël à venir voir en famille au Cinéma Beaubien!

L'équipe du comité journal

*Des recettes proposées par nos
mamans pour des repas simples et appréciés de toute la
famille*

Pâté au poulet Pillsbury



Ingrédients:

- 3 tasses de poulet cuit coupé en petits morceaux
- 3 tasses de macédoine congelée
- 2 tasses de fromage cheddar blanc râpé
- 10 onces (284ml) de crème de poulet
- 1 rouleau de pâte (235gr) à croissant Pillsbury

Préparation:

1. Dans un grand bol, mélanger tout les ingrédients sauf la pâte à croissant. Dans un plat à lasagne verser ce mélange.
2. Déposer la pâte à croissant en la déroulant tout simplement sur le mélange.
3. Cuire au four à 375°f pour 20 à 25 minutes. Déguster!

**Kelli nous propose cette
recette pour faire chan-
gement du pâté au pou-
let traditionnel.**

***Une très belle façon de
faire vite et super bon!***

Kelli C.

**Des recettes proposées par nos
mamans pour des repas simples et appréciés de toute la
famille**

Orzo crémeux aux saucisses



Ingrédients:

- 2 tasses d'orzo
- 450g chair de saucisses italiennes douces
- 2 tasses (500ml) de macédoine de légumes surgelés
- 1/4 tasse (60ml) de pâte de tomates
- 1 1/2 tasses (375ml) crème de cuisson 15%
- 1/2 tasse (125ml) bouillon de légumes

Préparation:

1. Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire l'orzo al dente. Égoutter.
2. Dans la même casserole, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Cuire la chair de saucisses de 5 à 7 minutes en égrainant la viande à l'aide d'une cuillère en bois, jusqu'à ce qu'elle ait perdu sa teinte rosée.
3. Ajouter la macédoine de légumes dans la casserole et poursuivre la cuisson de 4 à 5 minutes.
4. Ajouter la pâte de tomates et cuire de 1 à 2 minutes en remuant.
5. Verser la crème et le bouillon dans la casserole. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 4 à 5 minutes.
6. Remettre l'orzo dans la casserole. Saler, poivrer et remuer et déguster!

Pour une version moins riche en calories, j'utilise de la crème belsoy au lieu de la crème fraîche.

On peut aussi utiliser de la sauce tomate au lieu de la pâte de tomate.

Donc c'est un plat qui peut être transformé selon les goûts, différentes sortes de saucisses (même végété si on veut!).

On utilise la sauce qu'on veut, fait maison ou commerciale.

J'adore cette recette, c'est copieux et très savoureux, parfait pour l'automne et l'hiver!

Approuvés par les enfants!

Valérie H.

Yuka - Scan de produits



L'application qui dévoile la composition des aliments et cosmétiques.

Yuka scanne le code-barres des produits alimentaires & cosmétiques et décrypte leur composition.

L'application évalue l'impact des produits sur la santé via un code de couleur allant du vert au rouge.

Additifs, ingrédients, valeurs nutritionnelles : une fiche détaillée vous permet ensuite de comprendre l'évaluation de chaque produit et propose en plus des alternatives.

Valérie H.



AllTrails - Plein air

Plateforme d'activités de plein air qui permet aux utilisateurs d'accéder et d'utiliser une base de données d'itinéraires variés en fonction de votre localisation.

Je partage avec vous mon application favorite de l'année 2021... Alltrails.

En plus de proposer tout plein d'activités de plein air, on y trouve des randonnées et des excursions bien cachées partout sur l'île de Montréal! Ça donne vraiment envie d'explorer!

Haicha S.

Suggestion de lecture

J'AI TOUT ESSAYÉ de Isabelle Filliozate

En vente sur Amazon.ca



Opposition, pleurs et crise de rage : traverser sans dommage la période de 1 à 5 ans. Les parents ont tendance à interpréter les comportements excessifs ou énervants des enfants comme des manifestations d'opposition, de mauvaise volonté, d'insolence. D'autres se culpabilisent et cherchent le traumatisme.

Et s'il y avait d'autres causes? Les récentes découvertes de la neurophysiologie et de la psychologie expérimentale éclairent d'un jour nouveau ces comportements exaspérants. Dans cet ouvrage : Des dessins qui parlent à tous, Des éclairages scientifiques pour mieux comprendre et des directions nouvelles pour agir concrètement selon son âge.

Valérie H.

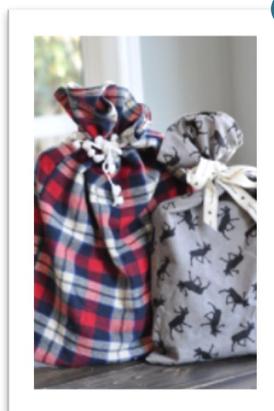
Emballages cadeau écolos

Le temps des fêtes approche et nous savons tous que cela rime trop souvent avec gaspillage et rarement avec écologie. Pourtant il y a une multitude de petits changements possible pour faire sa part en plus d'économiser. Le papier cadeau ne laissant pas sa place, j'ai réuni mes idées préférées d'emballage cadeaux recyclés facilement réalisables pour les partager avec vous et vous inspirer. Les options sont illimitées, laissez aller votre imagination.

Boîte à bijoux en écale de noix de Grenoble.



Réutiliser tissus et sacs de magasinage...



Utiliser des cartons d'emballages, papier journaux etc, et ajouter un ruban ou autre pour une finition attrayante et originale!



