

## L'équipe du Carrefour familial

Directrice : Emmanuelle Roy

Intervenante : Anne-Marie Pilon

Éducatrices : Radidja Lahricha  
Noémie Richer  
Fatim Fomba

Bénévoles ♥ Mamie Rose  
Mamie Louise  
Tatie Marie-Eve

La neige a fondu, le temps doux s'installe, les enfants sortent plus souvent au parc... C'est le printemps!

Voici votre édition printanière du Journal interne du CFI.

Bonne lecture!

Depuis mars, nous avons la chance d'avoir à la halte Fatim. Grande amatrice de pizza, elle adore les petits et est très rigoureuse.



# La vie dans un petit studio avec des enfants

Mes deux enfants, mes deux chats et moi, vivons dans un petit studio que j'aime pour beaucoup de raisons et avec le temps, j'ai trouvé plusieurs astuces pour rendre notre vie agréable.

## **Commençons par les avantages de vivre dans un petit espace:**

### **1. Développe la créativité**

Je trouve toujours de nouvelles idées pour rendre notre logement le plus confortable possible et pour mieux l'adapter au besoin des enfants qui grandissent, j'adore trouver encore de la marge là où je pensais avoir atteint les limites.

### **2. Faire des économies**

Le coût du loyer est le plus grand avantage, mais pas le seul. Comme je n'ai pas la place de garder "pour plus tard" ni d'acheter "au cas où", mes achats sont réfléchis.

### **3. Faire moins de ménage**

La superficie étant petite, le ménage se fait assez rapidement. Qui plus est, tout doit être ranger au fur et à mesure, car il n'y a simplement aucune place pour se laisser traîner.

### **4. Être ensemble**

Nous sommes littéralement toujours ensemble dans la même pièce, au grand bonheur des enfants qui peuvent me voir en tout temps, ce qui leur apporte un sentiment de sécurité et qui renforce nos liens.

### **5. Le dodo**

Je n'ai aucun problème à endormir les enfants, car je m'organise pour avoir terminé toute les tâches avant le coucher, ce qui permet au enfants de s'endormir dans un environnement calme, sans distraction. Et cela me permet aussi d'avoir un peu de temps pour écouter mes séries (avec des écouteurs) ou pour lire un roman tranquille.

Ce n'est pas évident de vivre dans un petit espace, j'ai dû développer quelques astuces pour rendre notre quotidien agréable.

### **1. Adopter le mode vie minimalisme**

Le seul moyen d'avoir de la place en vivant avec deux enfants dans un petit espace est d'avoir peu d'affaires. Peu de meubles, peu de vêtements, peu de livres, etc. Pour chaque objet qui rentre, un doit sortir.

### **2. Exploiter tout les espaces existants**

J'utilise tout les espaces disponibles, les au-dessus et au-dessous, les derrières de porte.

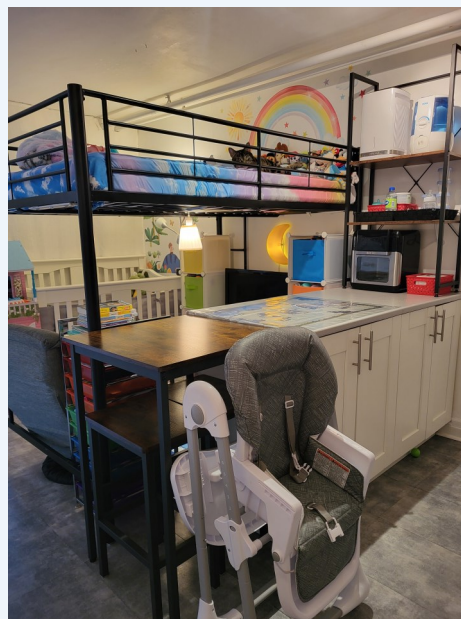
Un exemple, ma grande dort dans un lit mezzanine, ce qui nous permet d'utiliser l'espace du dessous comme salle de jeux/salon.

### **3. Être organiser**

Il est essentiel d'être bien organisé et d'avoir une routine, car il suffit de peu pour que se soit le chaos. Et cela à l'avantage de ne jamais chercher ses choses.

Évidemment, il y a aussi des inconvénients, entre autre, l'absence d'intimité et le partage de l'espace qui ce trouve à être difficile avec deux enfants d'âges différents.

J'ai conscience que les enfants vont grandir et qu'il nous faudra déménager dans plus grand. Mais en attendant, nous sommes heureux et reconnaissants d'avoir ce petit studio qui nous apporte un grand bonheur.



*Par Kelli C.*

# Séjour au camp d'hiver

Durant la fin de semaine du 8 au 10 mars, mon chum, mes deux filles et moi sommes allés (pour la première fois !!! - je suis membre depuis 2019) à un camp organisé par le CFI. Dans ce cas-ci, il s'agissait d'un camp d'hiver. Nous passions notre séjour au Havre Familial à Sainte-Béatrix.

Nous étions dans une magnifique auberge nommée Katimavik. Il y avait une salle communautaire avec un foyer, 6 unités pour 4 ou 5 personnes composée chacune de 2 chambres, une salle de bain complète et une petite salle de séjour ainsi que 2 unités pour 2 ou 3 personnes comprenant chacune une grande chambre, une salle de bain et une petite salle de séjour.

Rien n'était obligatoire, nous étions libres de faire l'activité souhaitée au moment voulu. On pouvait aussi être une patate et se reposer en lisant un livre, faire un casse-tête ou tricoter. On le mérite grandement! Il était juste important de respecter les heures pour la cafétéria et l'heure de départ.

Notre super directrice Emmanuelle avait fait un merveilleux travail pour nous permettre de vivre cette expérience presque clé en main. Fallait juste apporter nos draps et serviettes et l'équipement nécessaires pour pouvoir jouer à l'extérieur.

Puisque c'était ma première expérience dans un camp, j'avais quelques appréhensions. J'avais peur d'oublier des choses. J'ai même regardé sur google « quoi emmener dans un camp d'hiver ». Une page de la Sépaq m'a été

très utile. Nous sommes arrivés avec 3 caisses en plastiques pour y mettre les vêtements et draps (je trouvais cela plus pratique que d'avoir des valises standards). C'était plus facile pour fouiller aussi, et à déplacer sur un chariot.

Cela peut stresser plusieurs parents de se dire qu'ils vont devoir gérer le séjour en plus de la gestion des enfants. Au contraire, rendu à un certain âge, les enfants s'entretiennent entre eux. J'ai eu l'impression d'avoir perdu mes enfants la moitié du temps. Elles se sont faites de nouveaux amis, elles jouaient aussi avec des enfants plus vieux. C'était très mignon à voir. Ma plus grande voulait « rester pour toujours » au camp.

En conclusion, je suis très heureuse d'avoir (enfin) pu participer à ce camp organisé par le CFI avec mon chum Justin. On était tous les quatre super satisfaits de ce moment en famille. Même si je ne connaissais que la moitié des membres, je me suis rapidement sentie à ma place. Tout le monde était ouvert et à l'écoute. On était une grande famille et on s'entraidait beaucoup même si pour certains, on ne se connaissait pas du tout. De nouvelles amitiés se sont créées, autant entre les parents que les enfants. Mon inscription est déjà envoyée pour le camp d'été qui se passera à la fin juin. La différence avec le camp d'été à Saint-Urbain est qu'il y a de l'animation pour les enfants. Ils partent à la garderie pour les petits et font des activités avec des moniteurs pour les plus grands. Les parents sont donc « libres » de profiter des activités offerts au camp. Une bonne manière d'avoir des vacances et que toute la famille en profite.

## Conseils et astuces pour vos prochains séjours :

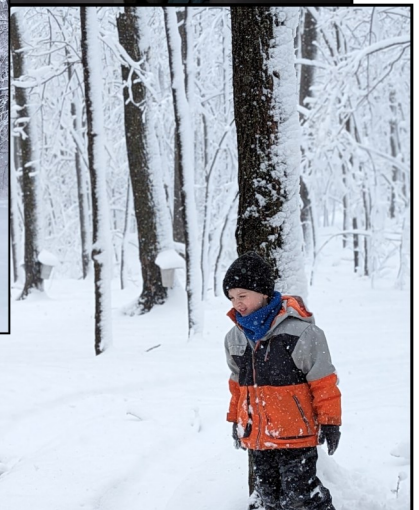
- Amener plein de collations. (Dans notre cas, le pop corn et les mangues séchées étaient pas mal populaires!)
- Apporter des pantoufles ou des souliers d'intérieur pour la salle commune et la cafétéria.
- Des lunettes de soleil, la neige réfléchit beaucoup
- Plein de chaussettes de rechanges
- Amener plein de crayons et de cahiers de coloriage (merci Kimberly!)



Par Kim-Ly N.

# L'aventure acéricole 2024

Après un parcours plutôt éprouvant en autobus, notre courageux chauffeur Jean-Claude nous a menés à bon port. En ce 4 avril 2024, l'équipe du CFI et les 12 familles participantes à l'activité ont pu profiter des installations magnifiquement enneigées de l'Érablière du Sous-Bois. Après avoir englouti le copieux dîner, les enfants ont pris d'assaut la piste de danse pour courir et lâcher leur fou! C'est dans le petit bâtiment juxtaposé à la Cabane à Sucre appelé la « Sucrerie » que nous avons dégusté la fameuse tire d'érable. C'était une première pour plusieurs de nos membres et certainement pas la dernière!



## Basboussa

### Ingrédients

#### **Sirop:**

- 1 verre d'eau
- 1 verre sucre granulé
- 1 verre de jus d'orange

#### **Cake**

- 3 œufs
- 3/4 verre de sucre granulé
- 3/4 verre d'huile
- 3/4 verre jus d'orange
- 100g de yogourt vanille
- un peu d'essence de vanille
- zeste orange
- 1 et 1/2 verre semoule fine
- 1/2 verre farine
- 16g levure chimique
- une pincée de sel



#### **Marche à suivre pour le sirop:**

- Mélanger tous les ingrédients dans une petite casserole;
- Porter à ébullition pendant 10min;
- Laisser refroidir.

#### **Marche à suivre pour le Cake:**

- Préchauffer le four à 175°C (350°F);
- Dans un grand bol, mélanger les œufs avec le sucre;
- Incorporer les liquides;
- Ajouter la farine, la semoule et la levure chimique puis bien mélanger;
- Verser dans un moule et laisser le mélange se reposer 3 minutes avant d'enfourner;
- Cuire environ 30 minutes;
- Démouler doucement puis verser le sirop progressivement;
- Décorer selon votre goût!



*Pssit! Pour l'unité de mesure, un verre à café ou une tasse moyenne convient parfaitement.*

Par Imane S.

# Les enfants et les tâches ménagères

Un enfant peut commencer tôt à faire de petites tâches ménagères avec ses parents. En plus d'être une bonne habitude à développer, avoir de petites responsabilités comporte plusieurs bienfaits pour un tout-petit.



Lorsqu'il vous aide, votre tout-petit se sent également grand et utile, ce qui contribue à bâtir sa confiance. Faire participer votre enfant aux tâches de la maison renforce aussi son sentiment d'appartenance et son esprit de collaboration. Il ne faut pas oublier que, pour votre tout-petit, vous aider avec les tâches ménagères est une occasion de passer du bon temps avec vous et de renforcer le lien d'attachement qui vous unit.

## Avant 3 ans

- Ranger ses jouets.
- Placer ses bottes ou ses souliers à côté de la porte d'entrée.
- Accrocher son manteau à un crochet qui est à sa hauteur.
- Nettoyer la table ou d'autres objets avec un linge humide.
- Mettre un déchet dans la poubelle.
- Placer des livres dans une bibliothèque basse.
- Laver des légumes, déchirer des feuilles de laitue, verser des ingrédients dans un bol.
- Trouver les chaussettes semblables parmi celles qui sortent de la sècheuse afin que vous puissiez les assembler.



### De 3 ans à 5 ans

- Ranger ses jouets.
- Mettre ses vêtements sales dans le panier à linge.
- Déposer ses vêtements pliés dans un tiroir à sa portée.
- Mettre sa vaisselle sale sur le comptoir, près du lavabo.
- Mesurer les ingrédients secs d'une recette, verser dans un bol et mélanger.
- Aider à mettre la table en plaçant les ustensiles et les serviettes de table.
- Aider à déneiger le balcon avec une petite pelle.
- Passer le balai sous la table après le repas.
- Arroser les plantes, avec votre supervision.

### À retenir

- Participer aux tâches ménagères aide les enfants à renforcer leur sentiment d'appartenance à leur famille et leur esprit de collaboration.
- Proposer des tâches adaptées à l'âge de l'enfant lui permet de développer des compétences.
- Comme votre enfant est en apprentissage, il est important de valoriser ses efforts et de ne pas lui faire de reproches si la tâche n'a pas été aussi bien faite que vous l'auriez souhaité.

# Histoire de mémoire...

C'est le printemps, je me suis levée ce matin. J'ouvre la fenêtre. Tout est triste. Le ciel est gris, sombre. Je retourne à ma place et j'ouvre une page du livre à côté de mon lit. Le titre est : « Comment passer le temps en solitude? » Je me dépêche vers la salle de bain et je me regarde dans le miroir. Je me vois avec plein de rides, le visage triste, sérieux. Je me rapproche plus près du miroir, je vois ma cicatrice de quand je suis tombée à vélo quand j'avais huit ans. Alors, c'est bien moi! Je descends à l'étage, c'est tellement grand et vide. J'ouvre le frigo, c'est vide. Il y a une moitié de citron, on dirait que ça fait plus qu'un mois qu'il est là. Je descends au sous-sol, plein de boîtes et plein de poussière. Je me demande à qui est tout ça? Est-ce que c'est à moi? Si oui, comment j'ai réussi à ramasser tout ça? Moi qui ai toujours pensé de ne rien garder comme souvenir. J'avais tellement confiance à ma mémoire de chameau. Je ne me rappelle rien, ma mémoire m'a trahie.

Je monte à l'étage et j'ouvre la porte de balcon. Il y a un jardin magnifique comme j'ai toujours rêvé : un pommier, deux cerisiers du japon en fleur, un citronnier...

Je rentre et je trouve des lunettes de vue sur un comptoir. À côté, il y a plein de courrier. Les mains tremblantes, je me dépêche d'ouvrir une lettre sur lequel il est écrit : « Bonne fête de 90 ans! Vous avez un cadeau-surprise dans le magasin, profitez... »

Je me regarde encore dans le miroir avec mes lunettes. Cette fois, je n'ai pas besoin de me rapprocher, c'est bien moi, veille, mais encore si jolie. Mais pourquoi cette tristesse? Cette solitude? Surtout pourquoi je ne me rappelle rien?

Je redescends au sous-sol et j'ouvre la première boîte. Il y a plein de lettres d'amour. Sur ces lettres, il est toujours écrit le nom d'un homme. On dirait que je le connais, mon cœur bat vite. Je me dépêche de monter l'escalier pour trouver plus d'indices de qui suis-je? Je me demande si je suis un fantôme. Je suis en confusion mentale, je n'arrive pas à me raisonner. Soudainement, un téléphone sonne et je décroche sans parler.

J'entends : « Bonjour maman! ». La personne me parle avec une voix familière. Elle continue : « Ça fait déjà un an qu'on a perdu papa chéri. Dans notre plein de tristesse, Dieu nous a envoyé de la joie. On a aujourd'hui une très bonne nouvelle. Mon grand fils a eu un garçon. Il lui a donné le nom de papa, Ali. Il a eu les mêmes yeux que lui. Tu es devenue une arrière grand-maman. » Je ne réponds pas. Ma fille : « Ça va? »

Je lui répondis finalement : « Oui merci mon dieu... »

Ma fille : « Les vacances d'été se rapprochent. On va passer tout l'été avec toi et mes frères aussi. Je me demande si tu peux nous envoyer de l'argent que papa nous a laissé... »

Moi : « ok »

Ma fille : « Je te laisse, je devrais prendre ma marche. S'il-vous-plait, n'oublie pas de l'argent. J'ai déjà parlé avec l'agent de mon père et il va passer ce soir pour que tu puisses signer... »

Moi : « OK bye. »

Je me sens mélancolique, pourtant je ne me rappelle même pas de ma fille. Je me parle, alors, je m'appelle Fatima. Je suis bien vivante, veuve et tous mes enfants sont à l'autre bout du monde.

Je redescends au sous-sol, mais cette fois, j'ai la misère à respirer, mon cœur bat plus vite, mais je me suis rendue. J'ouvre des boîtes, une après l'autre. J'ai remarqué que je ne suis pas beaucoup prise en photo. Ah, je viens de me rappeler que je déteste me voir en photo. On dirait que j'avais une belle famille, mon mari et mes quatre enfants, deux garçons jumeaux et deux filles. Je prends une longue respiration. Je ferme mes yeux, et ma cassette de vie passe... Quand j'étais petite avec mes parents, je souris, on était une famille pauvre, mais heureuse. Après, mes études, mes amis. Ensuite, ma journée de mariage, dans une tempête de neige. Je sens que je rajeunis ou que je voyage dans le temps. Je me rappelle mon premier accouchement avec les jumeaux, jusqu'à l'accouchement de ma belle-fille, avec qui j'étais sur un bateau, pendant une croisière en Europe en famille. Ah, quand je suis devenue grand-mère, ma main était sur la main de mon mari que j'ai tant aimé. Mon histoire avec lui, ce n'était pas qu'une histoire d'amour comme Romeo et Juliette, mais c'est bien plus que ça. Un mariage qui a duré 60 ans. Je commence à me rappeler des dernières années à la maison. C'était plein de petits enfants, mais l'année dernière j'ai perdu mon conjoint.

Le nid construit par moi et Ali est vide. Mes fruits d'amours sont partis loin. Le plus triste est que mon oiseau a fait sa migration sans retour. Je suis toute seule pour la première fois.

Je commence à avoir des regrets de tout mon passé. On dirait que ma vie n'a duré qu'une heure. Je pleure en sanglotant...

Soudainement, une petite voix me réveille, une petite fille avec des yeux bleus. Elle me dit : « Bon matin Maman! J'ai rêvé d'un oiseau qui est parti au

Mexique pour l'hiver. » Je souris. Je me rends compte que ce n'était qu'un cauchemar. Je me lève rapidement et je la câline en souriant. Je regarde l'horloge, il est six heures du matin. J'ouvre les rideaux, il y a encore de la neige dehors. Je regarde mon téléphone : « Profitez du soleil, six degrés aujourd'hui. » Je lis le titre du livre à côté de moi : « Enlever l'insomnie », ça explique tout. Je descends en bas, et je ne dis aucun mot, je suis en euphorie. Mes ados sont déjà réveillés avec le papa, qui prépare le petit déjeuner. Ma fille de dix ans, cherche son hamster partout, il paraît qu'il s'est échappé pendant la nuit. Elle pleure, parce que son frère lui dit qu'il a vu son chat manger quelque chose. Ma petite fille est toujours collée sur mon pyjama avec son toutou tout sale. Je la regarde comme si je la vois pour la première fois.

Après un moment avec ma famille, j'ai pris mon tapis de prière et j'ai remercié mon dieu pour ces bienfaits, pour la vie que j'ai, pour la chance et la joie que je vis.

Je me suis promis de me changer, de prendre soins de moi et de mon entourage, famille et amis. Je me suis promise aussi d'écrire ces lettres d'amour à mon mari qui n'était que dans mon rêve, que dans ma tête.

*Par Oumeima I.*

# La réduflation à bas prix dans Rosepatrie!

Eh oui, comme tout le monde, je n'échappe pas à la hausse des prix ni à la *réduflation*. Et même si j'ai les moyens de me gâter, il y a toujours en moi ce petit côté «économe freak» qui me pousse à jouer les superhéros des économies. Étant donné que je suis aussi une gourmande, une adepte des bons petits plats et une «foodie» sans pareille, je me dois donc de trouver des astuces pour maintenir cette passion de la nourriture sans que j'aie à y laisser un bras. Alors voilà donc mes petites trouvailles en ce qui concerne l'achat de nourriture à petit prix.

## Too good to go et Sauvegarde



Too Good To Go



Ces applications offrent d'acheter les invendus des commerces et restaurants à un prix plus qu'acceptable. Le principe est simple, tu ouvres l'application, tu filtres les commerces qui ont des paniers à se départir, tu paies en ligne et tu vas le récupérer en t'assurant de bien respecter la plage horaire indiquée. Tu auras alors en main un panier surprise du commerce choisi, car oui, on ne sait jamais exactement ce que l'on recevra. C'est un bon moyen pour essayer de nouveaux endroits. Certains commerces se retrouvent donc sur les deux plateformes alors que certains préfèrent Sauvegarde puisqu'elle a été conçue à Montréal. Vous pourrez déguster des viennoiseries, gâteaux et sandwiches de chez Premières Moisson et boulangerie Ange, des salades du Café de l'Artisanat, des beignes de chez Tim Hortons, des tisanes de chez Floèm, des pâtes fraîches de chez Pâtes et compagnie, etc. Bon appétit!

## Foodhero et Flashfood

Ces deux applications œuvrent aussi dans la lutte contre le gaspillage en offrant aux consommateurs des produits d'épicerie dont la date d'expiration est rapprochée à des prix modiques. La liste des produits disponibles se retrouve directement sur l'application donc on choisit ce que l'on veut, on paie en ligne et le tout est récupéré dans les grandes épiceries telles que IGA, Maxi, Métro, marché Traditions, etc. Sur place, vous annoncez votre achat à la caisse et on vous apportera les produits qui vous reviennent. Plusieurs articles ont été congelés avant leur date de péremption donc il est possible de les garder au congélateur. C'est un bon moyen de commencer l'épicerie en sauvant quelques sous pour ensuite compléter en circulant dans les rayons.



## Flip



Connais-tu les principes de prix imbattables qu'offrent les épiceries Maxi et WalMart? C'est une manière d'égaliser les prix qui sont plus bas ailleurs. Eh bien si tu veux éviter d'accumuler des piles de publisac, de feuilleter les pages, entourer les produits à acheter et étaler le tout rendu à la caisse, j'ai la solution pour toi, Flipp! Eh oui cette application te permet de visualiser les circulaires de la plupart des commerces de ton quartier en mode virtuel. Tu peux cliquer sur les produits qui t'intéressent afin d'en faire une liste d'épicerie automatique. Tu peux aussi rechercher un produit en particulier et on te montrera à combien il se vend dans les différents magasins pour que tu puisses choisir l'endroit où il te reviendra moins cher.

## Mes bons choix d'épiceries

**Kim Phat** : Pour tous les bons produits asiatiques à bons prix ainsi que des produits plus traditionnels à prix compétitifs.

**Sami fruit** : Pour l'achat de fruits et légumes à prix moindre et surtout pour me procurer des noix et des fruits séchés en vrac pour quelques dollars.

**Maxi** : Si vous profitez du concept des prix imbattables, il y a moyen de s'en sortir avec des économies substantielles.

## Pour un congé de cuisine, voici ce que j'ai essayé...

**Les Jumeleurs** : organisme qui vend des plats congelés au prix de 3,50\$ par portion et qui offre la livraison à domicile.

**La cantine pour tous** : une plateforme web qui permet de commander des repas de différents traiteurs/organismes à des prix plus que raisonnables.

**Chic resto pop** : Restaurant communautaire dans le quartier d'Hochelaga qui offre un repas complet au prix de 4,50\$ par adulte et gratuitement pour les enfants. Il offre aussi de repartir avec des plats familiaux congelés pour environ 7\$.

**Bouffe-Action** : organisme communautaire dans Rosemont qui offre des ateliers de cuisine pour les femmes enceintes, des ateliers de conception de purées de bébé, des cuisines collectives et des activités pour les familles. Un belle manière de bien s'entourer en cuisinant, de découvrir de nouveaux plats et de rapporter

En espérant avoir piqué ta curiosité, je t'invite à essayer ces diverses manières de manger pour moins cher et à trouver ce qui correspond le mieux à ton mode de vie. Sur ce, bon appétit et bonnes économies!

Par Catherine P-B.

# Comité journal

Bulletin Le Pont

Michelle Maupin

Kim-Ly Nguyen

Valérie Houle

Sabrina St-Laurent

Marie Ève Côté

Imane Semlali

Kelli Camirand

Geneviève Hélie

Oumeima Imami



## **CARREFOUR FAMILIAL INTERMÈDE**

5350, rue Lafond

Montréal (Québec) H1X 2X2

514 527-5188

[direction@intermede.ca](mailto:direction@intermede.ca)

[www.intermede.ca](http://www.intermede.ca)

