



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

Pique-nique familial

Le 20 juin dernier, nous avons souligné la fin de l'année au cœur du parc Lafond avec un beau pique-nique familial. Autour d'une panoplie de bouchées, salades et desserts, les parents, les enfants ainsi que l'équipe du CFI ont pu se souhaiter de belles vacances sous le soleil et la chaleur accablante. Prochain rendez-vous: le déjeuner retrouvailles du 5 septembre 2024. Ce sera l'occasion de se raconter nos vacances et de présenter la programmation à venir pour l'automne. Bon été!



Bilan...

Voilà que l'été s'est installé et que les vacances sont à nos portes. Je me permets ici un petit article personnel témoignant de cette première année en tant qu'intervenante au cœur du CFI. En poste depuis octobre dernier, les derniers mois ont passé à toute vitesse! J'ai appris beaucoup et j'ai côtoyé des personnes formidables... Vous!

À pareil date l'an dernier, l'idée de travailler au sein du CFI a germé dans mon esprit. Je me demandais bien ce que j'allais faire comme boulot après un long congé parental et un passé dans le domaine musical. À la même période, j'ai inscrit mon garçon à la halte et j'ai commencé à participer aux activités du jeudi matin. Je me sentais bien ici en tant que membre et je me disais que ça semblait chouette comme travail d'animer des ateliers, de préparer le Cuisinons Rapido... Mais le rôle d'intervenante communautaire est bien plus vaste que l'élaboration des activités du jeudi matin. C'est faire partie d'une équipe comme un espèce de couteau suisse, un petit canif qu'on sort quand un besoin se pointe pour faire... mais pour faire quoi? Écrire beaucoup de courriels, faire un peu d'infographie, réfléchir à la logistique du DeuZio, rechercher des bénévoles, accueillir les nouveaux membres, accompagner certaines familles dans leurs démarches, remplacer à la halte, rédiger et corriger des articles pour *Le Pont*, faire des courses, identifier les ressources du quartier qui pourraient correspondre aux besoins de nos membres, organiser la fête de Noël ou le brunch de la fête des mères.. C'est un emploi très varié et c'est ce qui me plaît particulièrement.

J'ai déjà hâte de vous retrouver en septembre, connaître vos moments forts des vacances et voir à quel point les enfants ont grandi. Je vous souhaite à tous et à toutes du temps doux en famille cet été. Je nous souhaite des éclats de rires et des câlins à ne plus finir. À bientôt!

Par Anne-Marie P.

Profiter des vacances sans stresser...

Il nous faut toujours quelques jours pour décrocher et se sentir réellement en vacances. Voici quelques trucs pour y parvenir plus rapidement afin de profiter le plus longtemps possible des belles journées!

Quand arrive les vacances, on a soudainement un regain d'énergie et on s'imagine faire plein d'activités. Partir en randonnée tout sourire aux lèvres, visiter des musées, voir de nouveaux parcs, manger là, visiter telle amie... **Avoir des attentes réalistes** et envisager moins d'activités par semaine pour se garder des journées de « farniente ».

Il peut être pratique de se **créer une banque d'idées d'activités** pour les jours de pluie ou pour ces journées où on n'a envie de rien. Si vos enfants sont assez grands, invitez-les à participer à « cette tempête d'idées », ils seront davantage interpellés et curieux quand arrivera le moment de choisir la sortie du jour.

Prévoyez des collations excitantes ou un petit budget pour manger sur le pouce lors des déplacements qui vous permettront une certaine flexibilité par rapport au déroulement de votre journée. C'est les vacances, oui on va s'arrêter pour une (autre) **crème glacée!**

Offrez-vous **du temps sans écran**, résistez à l'envie de regarder votre téléphone pour regarder vos enfants jouer avec d'autres au parc. Ça vous fera le plus grand bien et vos enfants seront heureux d'avoir toute votre attention. En contrepartie, pourquoi ne pas planifier un moment « **full** » **écran** en regardant un film en famille avec pop-corn et friandises?

Ce sont ces petites activités peu coûteuses et même banales qui laisseront de bons souvenirs à tout le monde. On fait une cabane avec des coussins et quelques couvertures, on ajoute des lumières et ... on a 2 activités en 1!



Et ces idées, on les liste?

On sort même s'il pleut!

- ⇒ Enfilez imperméable et bottes de pluie pour aller sauter dans les flaques d'eau ou observer les escargots;
- ⇒ Promenez-vous dans votre quartier avec des parapluies et arrêter dans un café pour une collation sucrée;
- ⇒ Profitez de cette journée d'accalmie pour aller faire un tour à la bibliothèque, pourquoi ne pas essayer un nouvel endroit? La bibliothèque Marc-Favreau et la bibliothèque Maisonneuve ont des espaces fantastiques dédiés aux enfants;
- ⇒ Visitez le biodôme ou l'insectarium;
Si vos enfants ont besoin de bouger, optez pour une piscine intérieure;
- ⇒ Faites une balade en transport en commun.

Profitons de la maison!

- ⇒ Cuisinez des pizzas maison, des biscuits ou des sucettes glacées;
- ⇒ C'est le bon moment pour un cinéma maison;
- ⇒ Pique-niquer dans le salon;
- ⇒ Profitez de la journée de pluie pour sortir un jeu de société ou pour jouer aux cartes;
- ⇒ Écrivez une lettre aux grands-parents ou à des cousins qui habitent loin de chez vous;
- ⇒ Faites une recherche en écrivant « comment dessiner un... » ou « how to draw... » et vous obtiendrez les étapes pour confectionner un dessin réussi;
- ⇒ Préparez une chasse aux trésors. Vous pourriez par exemple proposer une chasse aux bas. Séparez plusieurs paires de bas. Cachez un bas de chacune des paires et remettez le deuxième à votre enfant. La chasse se termine lorsque toutes les paires de bas sont complètes.
- ⇒ Sortez des déguisements et faites un défilé de mode. Vous pourriez ajouter un thème (ex: plage, pirate, etc.).



Le coin des recettes...

Lors d'une activité du jeudi matin, Imane a partagé une routine de « self-care » qui a piqué la curiosité de toutes les participantes présentes. On veut les recettes! Nous connaissons ses talents culinaires et voici maintenant son penchant DIY pour prendre soin de notre peau.

Masque purifiant pour les pores:

- ⇒ 1/2 cuillère argile rouge;
- ⇒ 1/2 cuillère argile blanc;
- ⇒ 1/2 cuillère poudre de riz blanc;

Mélangez le tout avec de l'eau de rose ou de l'eau minérale. Laissez reposer sur le visage 10 à 15 minutes puis rincez à l'eau tiède puis à l'eau froide.



Il existe plusieurs types d'argile, dont la plus répandue pour une utilisation en soins du corps et du visage est l'argile verte. Parce qu'elle contient des matières organiques ainsi que des minéraux, l'argile possède plusieurs propriétés intéressantes pour la peau :

- ⇒ Cicatrisante : elle limite la prolifération des microbes et aide la peau à se résorber et se régénérer, notamment en cas de boutons ou petites cicatrices dues à des imperfections.
- ⇒ Purifiante : elle absorbe les toxines, nettoie la peau et la rend moins grasse en régulant le sébum. Elle assainit la peau et réduit les imperfections (points noirs, boutons, etc.).
- ⇒ Adoucissante : elle laisse la peau douce, lisse le grain et rend le teint plus net. Elle permet en outre de matifier la peau et éviter de briller.

Le coin des recettes...

Gommage pour le corps:

- ⇒ 1 cuillère de henné;
 - ⇒ 1/2 cuillère de poudre de pois chiche;
 - ⇒ 1/2 cuillère de poudre de riz;
 - ⇒ 1/2 cuillère de poudre de lavande;
 - ⇒ 1/2 cuillère de poudre de rose;
 - ⇒ 1/2 cuillère d'argile;
 - ⇒ 1/2 cuillère curcuma;
- ⇒ Mélangez le tout avec de l'eau chaude
laisser le mélange reposer. Mettre sur tout
le corps et laisser agir pendant quelques
minutes puis rincer en gommant.



Le henné est un arbuste épineux pouvant atteindre plusieurs mètres de haut. Ses feuilles sont principalement utilisées comme colorant ou tatouage mais la tradition lui octroie également d'autres

Par Imane S.

Assemblée générale annuelle

Le 13 juin dernier s'est tenue l'assemblée générale annuelle du CFI, quel plaisir de vous avoir eu parmi nous! Une telle rencontre est un moment parfait pour vous offrir une vision globale de la dernière année et pour les membres de poser des questions afin de mieux comprendre le fonctionnement de notre organisme.

Nous saluons le travail de Marie-Hélène D'entremont qui quitte ses fonctions après 4 ans au sein du C.A. dont ses 2 dernières années à titre de présidente.

Voici la mouture 2024-2025 du C.A.:

Kimberley Kelemen : présidente

Kelli Camirand : vice-présidente

Michelle Maupin : trésorière

Valérie Houle : secrétaire

Imane Semlali : administratrice

Marie-Ève Côté : administratrice

Sabrina Saint-Laurent : administratrice



La gratitude...

J'ai passé une grande partie de ma vie à être malheureuse, à ne voir que le négatif et à me concentrer sur ce que je n'avais pas.

C'est seulement après avoir tout perdu que j'ai réalisé ce que j'avais et que j'ai appris qu'être une personne reconnaissante rend heureux, à l'inverse, être une personne ingrate rend amer et insatisfait.

La gratitude est une source de bonheur et de richesse dans ma vie. Elle m'aide à me concentrer sur les belles et bonnes choses que je vis et non sur ce que je n'ai pas.

C'est pourquoi je souhaite vous partager un texte sur ce sujet qui m'a beaucoup interpellée:

Si vous vous êtes levé ce matin avec plus de santé que de maladie, vous êtes plus chanceux que le million de personnes qui ne verra pas la semaine prochaine.

Si vous n'êtes pas dans le danger d'une bataille, la solitude d'un emprisonnement, l'agonie de la torture, l'étau de la faim, vous êtes mieux lotis que 500 millions d'êtres humains sur terre.

Si vous avez de la nourriture dans votre frigo, des habits sur vous, un toit sur votre tête et un endroit pour dormir, vous êtes plus riche que 75% des habitants de la terre.

Si vous avez de l'argent à la banque, dans votre portefeuille et un peu de monnaie dans une petite boîte, vous faites partie des 8% des plus privilégiés du monde.

Et si vous avez lu ce message, c'est parce que vous ne faites pas partie des deux milliards de personnes qui ne savent pas lire.

Lorsque nous prenons conscience des nombreux privilèges que nous avons, et en apprenant à les apprécier, nous développons de la gratitude et cette gratitude embellit nos vies.

Par Kelli C.

Comité journal

Bulletin Le Pont

Sabrina St-Laurent

Geneviève Hélie

Kelli Camirand

Cambo-Nara Savard

Valérie Houle

Kimberley Kelemen

Marie Ève Côté

Imane Semlali

Liane Fankhauser

Oumeima Imami



**CARREFOUR
FAMILIAL
INTERMÈDE**

5350, rue Lafond

Montréal (Québec) H1X 2X2

514 527-5188

direction@intermede.ca

www.intermede.ca

