



L'équipe du Carrefour familial

Directrice : Emmanuelle Roy

Intervenante : Anne-Marie Pilon

Éducatrices : Radidja Lahricha
Noémie Richer
Fatim Fomba

Bénévoles ❤️ Mamie Rose

Pique-nique familial

Voilà que l'été s'installe pendant que se conclut ce 30e printemps pour le CFI. Une année remplie de festivités, de nouvelles rencontres et de nouveaux commencements. Le 19 juin dernier, nous avons souligné la fin de l'année au cœur du parc Lafond avec notre pique-nique annuel. Saviez-vous que cette tradition est en place depuis 15 ans déjà? Nous nous sommes retrouvées très nombreuses et nombreux autour d'un magnifique buffet concocté par les membres. De quoi se régaler! Les parents, les enfants ainsi que l'équipe du CFI ont pu se souhaiter de belles vacances sous un ciel instable promettant une averse imminente.

Prochain rendez-vous: le déjeuner retrouvailles du **4 septembre 2025**. Ce sera l'occasion de se raconter nos vacances et de présenter la programmation à venir pour l'automne. Bon été!

Le CFI et cette 30e année!

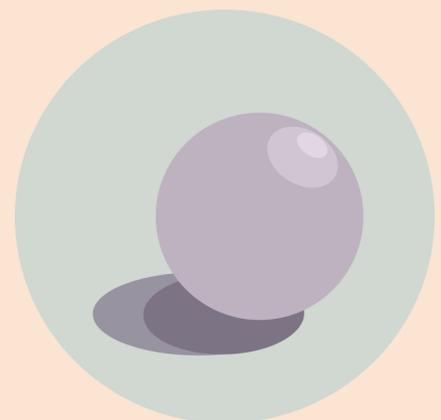
Nous avons eu le plaisir de festoyer toute l'année sous le prétexte de ces noces de perles. 30 ans, ça se fête! Il n'en fallait pas plus pour attirer nos vaillantes membres à s'investir dans l'organisation des différents événements: BBQ de la rentrée, fête de Noël, souper des bénévoles, soirée chic et AGA. Nous avons été témoin de votre implication et de votre aisance à dire **oui** quand le CFI a besoin de vous, **merci!**

Lors de ces différents événements, nous avons entendu de précieux témoignages touchants et sincères. Vous allez pouvoir lire dans les prochaines pages, ces mots livrés en toute honnêteté par des membres qui sont convaincues de la nécessité de notre organisme et qui souligne par le fait même, l'ouverture que chaque participante offre lors des discussions des jeudis matins.

Je vous souhaite un été doux et rempli de beaux moments. La vie passe vite, les enfants grandissent... il faut saisir ces moments précieux, simples et purs comme pour se fabriquer son propre collier de **moments perles**.

Anne-Marie P.

Intervenante communautaire



Le CFI pour moi...

C'est le 1er avril 2023 que j'ai accouché de mon deuxième enfant, Jasmine. Mon aîné, Nathan, avait à l'époque 4 ans et demi. Ce fût pour moi un réel choc à l'arrivée de ma fille, car m'occuper d'un nouveau né était très loin derrière moi. C'était un bébé beaucoup plus réactif, tonique et les nuits étaient très difficiles, tout le contraire de son frère. Sans m'en rendre compte, je me suis beaucoup isolée. Je n'allais pas dans des endroits publics, car j'avais peur de ne pas être capable de gérer les crises de ma fille et faire face aux regards des autres. J'avais la crainte de ne pas pouvoir confier mon enfant à une autre personne, car j'avais moi-même de la difficulté à la calmer. J'ai malgré tout osé demander des services à la halte répit du CFI pensant qu'il n'y aurait pas de place et finalement ma fille a pu intégrer la halte assez rapidement.

Lorsque je l'ai inscrite, j'ai bien mis en garde que ma fille était un bébé qui pleurait beaucoup et qui était difficile à calmer. Après sa première demi-journée à la halte, la directrice Emmanuelle m'a raconté que ça c'était bien passé et que la prochaine fois elle pourrait même rester pour le dîner comme elle semble être un bébé facile. J'en croyais pas mes oreilles, elle ne parlait sûrement pas de mon bébé! Ça m'a fait un grand bien d'entendre cela de ma fille et ça m'a surtout soulagée de savoir que je pourrais la confier sans m'inquiéter, car ça se passerait bien.

Elle n'a fréquenté la halte que durant deux mois, mais l'impact que cela a eu dans ma vie de maman a été énorme. Ce service m'a permis de réduire ma dette de sommeil, de reprendre confiance en mes compétences parentales et d'améliorer ma relation avec mon enfant. Il y a eu des matins où Emmanuelle m'a vu amener Jasmine à la halte en étant à fleur de peau et qu'elle m'a proposé de prolonger mon répit, ce que je n'aurais jamais osé demander par moi-même.

Malgré ma courte expérience, le CFI a laissé une marque indélébile dans mon cœur. Aujourd'hui devenue maman pour une 3e fois, je profite plus de l'aspect social de l'organisme auquel je retrouve une petite communauté bienveillante et à l'écoute que j'apprécie tout autant. Merci au Carrefour familial Intermédiaire pour l'impact que vous avez dans les familles du quartier.

Daisy D.



Le coin des recettes...

Cette recette est parfaite pour accompagner les brochettes, sandwichs ou même comme repas léger. Je vous la présente de façon végétarienne mais on peut ajouter du poulet pour une option avec protéines. C'est la salade parfaite pour ton été.

Salade Orzo à la grecque:

- 1 1/2 tasse orzo;
- 1 barquette de tomates colorées coupées en 4;
- 1/2 piment rouge coupé en dés;
- 1/2 piment jaune coupé en dés;
- 1/2 conserve d'olive noire coupées en rondelle;
- 200g de fromage fêta coupé en cube;
- 3 concombres libanais coupé en dés .

Vinaigrette:

- Le jus de 1 citron;
- 1/4 tasse d'huile d'olive;
- 1/4 tasse de vinaigre de vin rouge;
- 1 gousse d'ail râpé à la microplane;
- 1 c à s de moutarde de Dijon;
- 1 c à s de sirop d'érable;
- Sel et poivre au goût;
- 1 c à t de Sambal oelek.



L'orzo est une petite pâte de blé dur, de forme allongée et rappelant celle d'un grain de riz ou d'orge.

Instructions:

- Ajouter l'orzo dans une casserole d'eau bouillante salée et cuire 8 minutes;
- Égoutter et réserver;
- Mélanger dans un grand saladier tous les ingrédients de la salade;
- Ajouter l'orzo refroidi;
- Mélanger dans un petit pot Mason les ingrédients de la vinaigrette.
- Ajouter la vinaigrette à la salade.

Par Stéphanie M-C

Le CFI pour moi...

J'ai commencé à fréquenter le CFI il y a 6 ans, quand j'étais enceinte de ma fille Emma-Jade. Je n'ai malheureusement pas pu y aller après mon accouchement puisqu'un mois après il y a eu la pandémie. Mais dès que les activités du jeudi matin ont repris, je me suis inscrite presque tous les jeudis matin. J'ai trouvé une famille. Un groupe de mamans exceptionnelles, dans lequel je me suis toujours sentie à l'aise d'être moi-même. J'ai tissé de beaux liens. Ça m'a permis de sortir de ma solitude et de partager ma réalité avec d'autres mamans. Avec les différentes activités, j'ai pu trouver une écoute, de la compassion, développer ma confiance en moi et mes compétences parentales.

Le CFI m'a aussi permis de réintégrer graduellement le travail avec mon poste d'intervenante à la halte allaitement et au café famille. Le CFI m'a donné envie de m'investir et de collaborer avec les membres. C'est pourquoi j'ai effectué deux mandats consécutifs comme secrétaire au sein du CA et que je me suis proposée à quelques occasions pour du bénévolat.

Mon passage au CFI tire bientôt à sa fin aussi. Ma fille commencera la maternelle en septembre. Donc la vie m'emmènera vers d'autres horizons. Mais le CFI restera à tout jamais gravé dans mon cœur. Et surtout, toutes les occasions seront bonnes pour moi d'y retourner!

Valérie H.



Coin brico

Le beau temps est enfin arrivé! Laissez-moi vous présenter une activité estivale qui, si vous ne la connaissez pas déjà, deviendra assurément un hit sous votre toit! Rien de moins!

Je vous explique aujourd'hui comment faire de la peinture de craies. C'est tellement simple que vous vous demanderez pourquoi vous ne l'aviez jamais faite!

Pour préparer votre peinture de craies, vous aurez besoin de:

- 2 c. à soupe de féculé de maïs;
- 4 c. à soupe d'eau;
- Du colorant alimentaire.

1. Voici votre matériel de base.



2. Idéalement, pour faciliter le transport à l'extérieur, utilisez un moule à muffins. Dans chaque trou, mélangez 2 c. à soupe de féculé de maïs et 4 c. à soupe d'eau.



3. Ajoutez ensuite du colorant dans chaque trou pour créer votre palette de couleurs.



4. Et voilà! Vous êtes prêts à laisser aller votre créativité!



Par Marie-Ève C.

Le CFI pour moi...

J'ai connu le CFI grâce à *Bouffe Action* en 2011. Puis, c'est lors de ma grossesse suivante, en 2013, que je suis finalement devenue membre de l'organisme.

Lorsque j'ai commencé à bénéficier des répits offerts par la halte-garderie du CFI, j'ai pu constater et comprendre tout le bien que ça m'apportait. Ils m'ont permis d'avoir des pauses pour souffler au travers du tourbillon de la petite-enfance. Et donc, d'être plus calme, réceptive et surtout, patiente avec mes enfants. Et puisque le CFI est un organisme dévoué, les bénéfices ne s'arrêtent pas là.

Les multiples activités du CFI m'ont permis de briser l'isolement, mais aussi et surtout, de défaire de fausses croyances que je portais, malgré moi, concernant l'éducation des enfants. J'ai pu y faire des apprentissages dans le non-jugement et la douceur. Un de ces ateliers m'aura transformée comme mère ou, devrais-je dire, m'aura permis de m'épanouir et d'être en accord avec la mère que je souhaitais être.

Ça a changé ma vie.

Le CFI m'a donné le plus beau des cadeaux. Celui d'avoir trouvé un chemin vers la meilleure version de maman que je puisse être. Que ce soit par des gestes concrets ou du support moral, le CFI m'aura permis de me sentir rassurée et de croire en moi suffisamment pour me permettre de continuer à avancer. Pour m'aider à passer au travers des plus petites, aux plus grandes difficultés auxquelles j'ai eue à faire face. J'éprouve une gratitude infinie envers le CFI qui représente pour moi, un lieu sûr, un refuge et un repère. C'est une communauté bienveillante de soutien, de solidarité, de partage, de plaisir, et j'en passe. Je suis aussi touché de pouvoir être témoin de la différence qu'apporte le CFI auprès de plusieurs autres familles. Je ne dirai jamais assez, merci!

Geneviève H.



Assemblée générale annuelle

Carrefour familial l'Intermède



Rapport annuel 2024-2025



Le 12 juin dernier s'est tenue l'assemblée générale annuelle du CFI avec une assemblée record! Cette rencontre est le moment parfait pour vous offrir une vision globale de l'année et pour permettre aux membres de poser des questions afin de mieux comprendre le fonctionnement de notre organisme.

Mouture de votre C.A. 2025-2026

Geneviève Hélie

Liane Fankhauser

Imane Semlali

Sabrina Saint-Laurent

Kelli Camirand

Selena Ayala

Kimberley Kelemen

Nous saluons le travail de Valérie Houle et de Michelle Maupin qui quittent leurs fonctions après 4 ans au sein du C.A., **merci mesdames!**

Mot de la présidente

En cherchant à exprimer avec des mots ce qu'est le CFI pour moi, j'ai découvert plusieurs pistes qui m'ont permis de mieux comprendre ce qu'est réellement le CFI.

Le CFI est bien plus qu'un simple centre familial. Bien plus qu'une simple halte-garderie. C'est notre communauté, notre écosystème !

Le CFI est un lieu où l'on tisse des liens et des amitiés. Un lieu où l'on partage des objectifs et des ressources communes. Un lieu où l'on instaure la confiance et où l'on se soutient mutuellement. Comme vous le savez, le CFI est un endroit qui peut changer une vie.

Si jamais tu t'es déjà senti-e seul-e, isolé-e ou incompris-e, sache qu'il y a toujours quelqu'un prêt à t'écouter. Si ton quotidien te semble fade, les jeudis matin sont là pour ajouter un peu d'assaisonnement à une semaine qui manquerait de saveur. Ils savent comment saupoudrer de la joie.

Si tu as envie de bouger, mais que tu n'aimes pas les gyms, le Bazar Deuzio est un endroit génial pour te muscler tout en développant une belle fierté de travail d'équipe accompli.

Mon coup de cœur, à moi.

Pour conclure, notre communauté, notre écosystème, existent grâce à chaque membre fidèle et à chaque employée passionnée.

On mérite bien des applaudissements

Merci, merci beaucoup !

Kimberley Kelemen

Présidente

Sorties gratuites à faire en famille cet été

Parcs et espaces verts

⇒ Parc du Mont-Royal:

Sentiers de randonnée, aires de pique-nique et vue imprenable depuis le belvédère *Kondiaronk*. Idéal pour une journée active et relaxante en famille.

⇒ Parc La Fontaine:

Modules de jeux, grandes zones de gazon pour pique-niquer et spectacles extérieurs gratuits l'été au Théâtre de la Verdure.

⇒ Parc Jarry:

Immense terrain avec jeux d'eau, jeux pour enfants, sentiers, zones ombragées et un étang pour observer les canards.

Musés et activités culturelles

⇒ Musée des beaux-arts de Montréal:

Entre gratuite pour les enfants de 12 ans et moins. Ateliers familiaux gratuits offerts certains week-ends.

⇒ Musée McCord Stewart:

Expositions pour enfants et coin jeu. Entre gratuite pour les jeunes. Activités interactives selon la saison.

Évènements et festivals

⇒ Festivals d'été:

Le Festival International de Jazz, les Francos, et plusieurs autres proposent des concerts et animations gratuits pour tous.

⇒ Spectacles dans les parcs:

Des animations gratuites pour les enfants sont organisés dans les parcs (contes, théâtre, marionnettes).

Ressources utiles

Un site web rempli d'idées d'activités gratuites et amusantes : www.montrealpourenfants.com

Calendrier Loisirs et sports de la Ville

Activités sportives, ateliers et événements gratuits listés selon les arrondissements

sur : www.montreal.ca

Apportez toujours une couverture, de l'eau, et une collation pour profiter pleinement de votre sortie familiale!

Par Marie-Ève C.

Comité journal
Bulletin Le Pont

Sabrina St-Laurent

Daisy Dolan

Ubah Ahmed

Cambo-Nara Savard

Kadidja BenSoda

Geneviève Dubuc

Marie-Ève Côté

Laurence Brisson

Kelli Camirand

Valérie Houle

Valérie Houle

Liane Fankhauser

Selena Ayala

Josiane Beausoleil

Stéphanie Morin-Chevarie



**CARREFOUR
FAMILIAL
INTERMÈDE**

5350, rue Lafond

Montréal (Québec) H1X 2X2

514 527-5188

intervenante@intermede.ca

www.intermede.ca

