



## L'équipe du Carrefour familial L'Intermède 2025-2026

**Directrice :** Emmanuelle Roy

**Intervenante :** Anne-Marie Pilon

**Éducatrices :** Marie-Eve Côté  
Noémie Richer  
Valérie Houle

**Mamie de ♥ :** Mamie Rose  
Mamie Corrinne

Vous trouverez dans les pages suivantes des articles proposés et composés par des membres investies dans la vie active du CFI.

Elles vous offrent témoignage,  
suggestions, recettes et un petit  
clin d'œil à notre sortie plein air.

Bonne lecture!



## Sortie **plein air** du CFI

Le 14 mars dernier, l'équipe du CFI et les 41 personnes participantes ont eu la chance de profiter des installations magnifiquement enneigées du camp. Après avoir tergiversé toute la semaine suite à cette fameuse apocalypse de verglas annoncée, l'activité a été maintenue et, honnêtement, on ne regrette pas une seconde d'y être allé!

Le site était charmant, couvert d'une belle neige, mais tellement glissant! Le fameux verglas caché sous la neige faisait de chaque pas une petite compétition de patinage artistique improvisée. Je crois que tout le monde a au moins chuté 1 fois! Certain.e.s ont même choisi le 4 pattes pour éviter une chute!

Encore une fois cette année, notre fidèle autobus a décidé qu'il n'aimait pas la côte du camp St-Urbain. Notre chauffeur, maître du contrôle et du sang-froid, nous a fait redescendre en douceur après une 2e tentative sur la montée glissante. Le temps de sortir de l'autobus, des véhicules personnels étaient déjà prêts à nous récupérer.

La journée a débuté par la belle glissade sur tube, suivie du dîner dans la salle commune. Les familles ont ensuite pris la direction du lac gelé, cette fois en raquettes! La petite neige tombante rendait la promenade féérique, digne d'un matin de 25 décembre. Les plus courageux ont poursuivi la promenade jusqu'au lac Généreux.

Au retour, chocolat chaud et galettes cuisinées par Emmanuelle puis tire sur la neige pour clore la journée en beauté. Et la route du retour? Disons que c'était plutôt tranquille dans l'autobus!

Merci à toutes les familles pour cette journée remplie de rires, de glissades et merci à l'équipe du CFI qui rend toutes ces folies si douces!

***Par Anne-Marie P.***

# La journée en photos!



# Le coin **recette**

## Galettes à l'avoine, les meilleures!

Ces galettes cuisiner par Emmanuelle à l'occasion de la journée plein air ont eut un tel succès que nous avons décider d'en partager la recette ici. Recette tirée du site de notre Ricardo international!

### Ingrédients

- 225 g (1½ tasse) de farine tout usage
- 150 g (1½ tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 2,5 ml (½ c. à thé) de bicarbonate de soude
- 1 ml (¼ c. à thé) de sel
- 115 g (½ tasse) de beurre non salé, ramolli
- 265 g (1 ¼ tasse) de cassonade
- 60 ml (¼ tasse) d'huile de canola
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille
- 1 œuf

### PRÉPARATION

- Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
- Tapisser deux plaques de cuisson de tapis de silicone ou de papier parchemin.
- Dans un bol, mélanger la farine, l'avoine, le bicarbonate et le sel.
- Dans un autre bol, crémier le beurre avec la cassonade, l'huile et la vanille au batteur électrique. Ajouter l'oeuf et fouetter jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
- À basse vitesse ou à la cuillère de bois, incorporer les ingrédients secs.
- À l'aide d'une cuillère à crème glacée d'environ 60 ml. former des boules de pâte et les répartir sur les plaques en les espaçant. Presser les boules pour qu'elles aient 2 cm d'épaisseur.
- Cuire au four, une plaque à la fois, 12 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées. Laisser refroidir sur une grille.



# Le coin recette du **Cuisinons Rapido**

Quoi de mieux après une journée de plein air qu'une bonne soupe chaude? Voici une recette testée et approuvée lors du **Cuisinons Rapido** de janvier qui assemble des ingrédients surgelés et est donc super simple!

## Ingrédients

- Courge butternut surgelée - 1 sac de 750 g
- Chou-fleur surgelé - 1 sac de 500 g
- Tomates en dés - 1 boîte de 796 ml
- Lentilles corail - 250 ml (1 tasse)
- Haricots blancs en conserve, rincés et égouttés - 1 boîte de 540 ml
- Pâte de cari douce (type Patak's) - 60 ml
- Bouillon de légumes - 1 contenant de 900 ml
- Lait de coco - 1 boîte de 400 ml
- Épinards surgelés - 250 g

## PRÉPARATION

- Dans une grande casserole, déposer la courge, le chou-fleur, les tomates, les lentilles, les haricots, la pâte de cari et le bouillon, bien mélanger;
- Porter à ébullition, couvrir et cuire à feu moyen 30 minutes, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.
- Ajouter le lait de coco et les épinards. Poursuivre la cuisson 5 minutes. Poivrer généreusement et ajouter une pincée de sel, au goût.
- **Pour une cuisson à la mijoteuse**, déposer tous les ingrédients sauf le lait de coco et les épinards dans le récipient, bien mélanger, couvrir et cuire 7 heures à faible intensité. Ajouter ensuite le lait de coco et les épinards, mélanger et poursuivre la cuisson 30 minutes.

# Amie recherchée

Lorsque nous sommes enfants, il suffit d'un regard et d'un jouet partagé pour se dire: veux-tu être mon ami? Rencontrer de nouvelles personnes est beaucoup plus difficile à l'âge adulte. Se faire de nouvelles amies est un défi: entre les enfants, le conjoint et le travail, le temps libre est rare et précieux.

Confidence personnelle: je me suis "réveillée" à 40 ans, ne sachant plus qui j'étais et avec une seule amie. J'avais consacré toutes mes énergies à ma famille et mon travail. Mon équilibre personnel n'était plus bon. Ma vie personnelle (mon JE) avait disparu depuis longtemps. J'avais des bonnes relations au travail, mais une fois mon départ fait, ces liens ne se sont pas maintenus.

Socialiser est un besoin et partager des fous rires et du plaisir avec d'autres personnes que notre conjoint et la famille peut faire un grand bien. Aujourd'hui mes véritables amies sont précieuses.

Fréquenter un organisme comme le CFI permet de rencontrer de nouvelles personnes partageant une réalité similaire. C'est d'ailleurs à la Halte-Allaitement que j'ai rencontré mes amies les plus précieuses des dernières années. Le camp d'été au Camp familial Saint-Urbain m'a permis de tisser d'autres liens avec de formidables personnes que je ne connaissais pas!

Nourrir ses amitiés est aussi important que d'entretenir son couple: les véritables amitiés demandent qu'on leur accorde du temps et de l'énergie. Prendre un café, partager une activité plaisante et s'intéresser sincèrement au vécu de l'autre permet de garder le lien vivant.



***Par Isabelle M.***

# La vision minimaliste

Après 12 ans dans le même appartement, notre déménagement l'été dernier a été révélateur : nous avons accumulé bien plus que ce que je croyais. Malgré les dons et les allers-retours à l'écocentre, le besoin de désencombrer se fait de nouveau sentir neuf mois plus tard. Si vous êtes comme moi, à conserver des objets « au cas où », vous savez à quel point ils peuvent rapidement envahir notre espace!

Pourquoi ne pas profiter du mois d'avril pour relever le **Défi minimaliste**, proposé par Marie-So La Minimaliste? Le concept est simple : se départir d'un objet le 1er avril, de deux le 2, et ainsi de suite jusqu'au 21 avril, pour un total de 231 objets en moins. Un défi concret pour amorcer un réel changement.

Car au fond, le problème n'est souvent pas lié à l'organisation, mais bien à la quantité d'objets que nous possédons. Derrière chaque objet se cache souvent une émotion, un attachement et c'est ce qui rend le processus plus complexe qu'un grand ménage. Pourtant, s'alléger permet de retrouver du temps, de l'espace et de l'énergie pour ce qui compte vraiment. Le minimalisme ne consiste pas à se restreindre, mais à faire de la place pour ce qui a du sens dans notre vie.

Voici quelques statistiques qui illustrent jusqu'à quel point notre problème d'accumulation est devenu absurde.

- Il y a 300,000 objets dans la maison américaine moyenne. ([LA Times](#)).
- Une recherche britannique démontre qu'un enfant de 10 ans possède en moyenne 238 jouets mais qu'il ne joue qu'avec 12 chaque jour. ([The Telegraph](#)).
- Durant le cours de notre vie, nous allons consacrer un total de 3,680 heures ou 153 jours à chercher des objets égarés. ([The Daily Mail](#)).
- Les Américains dépensent plus en chaussures, en bijoux et en montres (\$100 milliards) que pour l'éducation supérieure de leurs enfants. ([Psychology Today](#)).



**Par Anne-Marie P.**

# Organismes de mon cœur

Au fil de mes trois congés de maternité, j'ai découvert une multitude d'organismes communautaires qui ont marqué mon parcours de parent. Sans les avoir tous fréquentés, j'ai eu envie de rassembler ici un petit bōtin pour vous les faire connaître. Ces ressources peuvent faire toute la différence pendant un congé parental, que ce soit pour briser l'isolement, poser des questions ou simplement sortir de la maison. Pour certain·es, ce sera un coup de pouce ponctuel; pour d'autres, un véritable pilier.

## **Quartier Rosemont**

### [Bouffe-Action Rosemont](#)

- S'adresse à toute la population;
- Éducation populaire alimentaire, cuisines collectives, jardins collectifs, cuisines pour femmes enceintes, atelier de purées, cuisine familiale collective.

### [Unis pour les petits](#)

- S'adresse aux familles avec enfant 0-12 mois;
- Répit à domicile, répit repas, causerie, ateliers éducatifs sur la parentalité.

### [Groupe d'entraide maternelle de Rosemont La petite Patrie \(GEM\)](#)

- S'adresse aux familles avec enfant 0-5 ans;
- Ateliers éducatifs sur la parentalité. rencontre prénatales, halte allaitement, halte garderie, répit occasionnel avec activités spéciales pour les enfants, friperie, mariage pour des relevailles, activités parents-enfants.

### [Maison de la famille Petite-Cote](#)

- S'adresse aux familles avec enfant 0-17 ans;
- Joujouthèque, parc d'hiver.

### [Alternative Naissance](#)

- S'adresse aux familles avec enfant 0-2 ans;
- Relevailles, accompagnement à la naissance, cours prénataux, services post-natales, atelier éducatifs sur la parentalité.

### [L'Oasis des Enfants de Rosemont](#)

- S'adresse aux familles avec enfant 0-5 ans;
- Halte-garderie.

### [La Maisonnnette des parents](#)

- S'adresse aux familles avec enfant 0-12 ans;
- Café-rencontre, café-pause-famille, camp d'été, cuisines collectives, halte-garderie, activités parents-enfants, programme préscolaire avec service de garde pour les 3-5 ans.



# Bonnes adresses... la suite!

## Quartier Hochelaga-Maisonneuve

### [Maison à petits pas](#)

- S'adresse aux familles avec enfant 0-17 ans;
- Répit-repas, activités familiales, joujouthèque, atelier de théâtre, atelier de danse, parcours de psychomotricité, atelier d'improvisation, Club pour les ados, ateliers informatifs pour parents d'ados.

### [Répit-Providence](#)

- S'adresse aux familles avec enfant 0-11 ans;
- Café thématique, activités familiales, répit de nuit, suivi psychosocial, atelier d'habiletés parentales, ateliers de cuisine, ateliers avec Neurones atomiques.

### [Entre mamans et papas](#)

- S'adresse aux familles avec enfant 0-5 ans;
- Causerie, relevailles, dépannage vestimentaire, suivi psychosocial, location tire-lait, halte allaitement, session massage à prix modique, répit occasionnel, atelier de cuisine, camp d'été, sortie familiale, atelier de massage pour bébé, atelier signe pour bébé.

### [Carrefour Familial Hochelaga](#)

- S'adresse aux familles avec enfant 0-12 ans;
- Activités parents-enfants, atelier de cuisine, halte-garderie, causerie, déjeuner familial, camp d'été, halte-allaitement, soirée culturelle, atelier de couture, atelier de conversation en français, atelier de création artistique, maison d'hébergement pour les pères et pour les familles à faible revenu.

### [Relevailles de Montréal](#)

- S'adresse aux familles avec enfant 0-2 ans;
- Service de relevailles, ateliers de stimulation bébé, cours de mise en forme, heure du conte, ateliers éducatifs sur la parentalité, cours prénataux, café-jasette, atelier de portage, atelier de secourisme pour bébé.

### [Espace Famille Villeray](#)

- S'adresse aux familles avec enfant 0-5 ans;
- Suivi psychosocial, relevailles, halte allaitement, éveil musical, atelier de stimulation, atelier éducatif sur la parentalité, cours de mise en forme, différents ateliers parent-bébé, halte-garderie, cours prénataux.

### [Autour du bébé \(Ahuntsic\)](#)

- S'adresse aux familles avec enfant 0-2 ans;
- Aide à domicile, halte allaitement, cours prénataux, différents cours parent-enfant, causerie.



## Carrefour familial l'Intermède

5350, rue Lafond  
Montréal (Québec) H1X 2X2  
514 527-5188  
[intervenante@intermede.ca](mailto:intervenante@intermede.ca)  
[www.intermede.ca](http://www.intermede.ca)

### COMITÉ JOURNAL Bulletin

Geneviève Dubuc  
Josiane Beausoleil  
Kelli Camirand  
Laurence Brisson  
Liane Fankhauser  
Maude Côté

Nara Savard  
Natalya Scott-Sandy  
Sabrina St-Laurent  
Selena Ayala  
Sophie Leblanc  
Victoria Tremblay