

Rapport d'activités
2018-2019



**LE CENTRE
FAMILLE
HAUTE-VILLE**



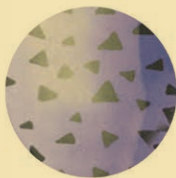
la famille se tisse fil par fil

Table des matières

Mot de la présidente	1
Notre mission	2
Notre équipe	3
Coucou maman !	4
Récit d'un milieu de vie	5
Un milieu de vie	6
Les activités	6 - 7
Certifié Famille	8
Activités spéciales	9
Priorités d'actions	10
Comités et partenariats	11
Table de concertation	12
Un immense merci	13



2,940 VISITES
DANS NOTRE MILIEU DE VIE



1,318 HEURES
DE BÉNÉVOLATS



2,225 REPAS OFFERTS



Graphisme réalisé par
Gabrielle Harrisson

Mot de la présidente



Déjà plus de six ans que ma famille participe à diverses activités au Centre Famille Haute-Ville; des activités variées, riches et stimulantes proposées et animées par des personnes dévouées et attachantes. Le Centre Famille Haute-Ville a été une véritable terre d'accueil pour mon fils et moi. Venir dans ce milieu de vie c'est y trouver un endroit où se déposer sans jugement. Peu importe son bagage, d'où on arrive, son état ou ses émotions du moment, la chaleur humaine, l'ouverture et la convivialité seront au rendez-vous.

Au coeur de cette famille bienveillante, il y a l'apport considérable de notre équipe de direction, un pilier sans pareil qui, malgré les changements de personnel, la recherche constante de financement, la conciliation travail-ressources humaines-famille, nous reçoit toujours avec le sourire et une ardeur contagieuse.

Impliquée au conseil d'administration depuis bientôt cinq ans, j'aimerais souligner l'immense reconnaissance que je porte à cet organisme exceptionnel ainsi qu'à son personnel, ses bénévoles et stagiaires.

Le Centre Famille Haute-Ville, cet endroit de rencontre et d'enracinement pour les familles des quartiers environnants, est essentiel pour la communauté, votre communauté. Ensemble et accompagnés du dynamisme de l'équipe en place, nous continuerons à tisser des liens et à déjouer les défis qui parsèmeront notre chemin.

Au plaisir de vous y croiser!

Valérie Lejoie

Présidente du conseil d'administration



Notre mission et objectifs

«Voici comment je résumerais le Centre Famille :
lien social, chaleur, réconfort,
réseau, humanité.»
Une membre

Le Centre Famille Haute-Ville est fière de faire partie de la grande communauté des organismes communautaires famille qui travaillent et grandissent PAR, POUR et AVEC les individus et familles.

Notre mission est noble : prévenir la détérioration des conditions de vie des familles.

Dès qu'il y a un petit souci, nous sommes là pour écouter, accompagner et référer. Tout cela dans une atmosphère familiale chaleureuse et bienveillante.

Le Centre Famille vise donc à :

- **Briser l'isolement**
- **Encourager et accroître la coopération**
- **Venir en aide aux familles vivant des difficultés (économiques, psychologiques, sociales ou communautaires)**
- **Soutenir les parents dans l'exercice de leurs responsabilités à l'endroit de leurs enfants**
- **Promouvoir les intérêts de la cellule familiale auprès des diverses instances susceptibles d'influencer le développement des services**

Notre équipe

L'équipe d'employés est fière de contribuer, par de petits gestes effectués au quotidien, à l'enracinement du Centre Famille dans notre milieu communautaire et social. En ces temps où l'environnement est au cœur de nos préoccupations, l'équipe voit l'organisme un peu comme un arbre qui a pris racine il y a maintenant dix-huit ans. Celui-ci, par nos soins et ceux de nos bénévoles et stagiaires, sans oublier nos précieux membres, grandit d'année en année.

Disons qu'il a atteint une majestueuse maturité. Cette maturité incombe à tous; nous vous en remercions. Cette croissance ne pourrait être que moindre si ce n'était de l'appui indéfectible de nos différents partenaires financiers. Nous nous devons de le souligner. Mais le Centre Famille Haute-Ville est plus qu'un arbre. Des boutures ont germé. Aux Loisirs Montcalm, aux Loisirs Saint-Sacrement. WOW ! Que de pas accomplis !

MERCI À TOUS ET À TOUTES!

Nos animatrices

Marion Clarens
Mélissa Dubé
Guylaine Déry
Ludivine Caussan
Caroline Croteau
Gabrielle Harrisson

Comptabilité

Gabriela Santos

Entretien et répit

Nicole Fleury

Coucou Maman!

Aurélie Melot
Gabrielle Harrisson
Ludivine Caussan

Certifié Famille

Gabriela Santos
Ludivine Caussan

Agente aux communications

Gabrielle Harrisson

Adjoint administratif

Éric Tremblay

Directrice

Geneviève Duguay





Coucou Maman !

Coucou Maman est un projet porté par le Centre Famille Haute-Ville depuis 2014. L'objectif global est de soutenir les jeunes familles et tout particulièrement les mamans ayant accouché dans l'année. En effet, l'arrivée d'un enfant est une période très intense et propice aux bouleversements émotionnels: remises en question, doutes, fatigue, peur de mal faire font parties du quotidien et ceci est d'autant plus difficile à vivre lorsque l'on est isolée.

L'arrivée d'un enfant est une période magique de découverte, mais la société actuelle place souvent la jeune maman dans une position de performance. Cette situation ne permet pas toujours à celle-ci d'exprimer ses craintes, sa fatigue, ses besoins... de peur d'être jugée.

Coucou Maman vise à pallier ce manque d'aide en offrant des visites gratuites à domicile, ou même quelques fois à l'hôpital ou dans un lieu public (organisme communautaire, parc, bibliothèque...), aux mamans qui en font la demande afin de partager leur vécu, leurs préoccupations avec une autre maman du quartier qui se veut bienveillante et sans jugement.

Les besoins rencontrés ont été divers en fonction du contexte familial, mais on peut nommer le soutien émotionnel, les conseils en allaitement, la référence vers des organismes en aide alimentaire et des organismes communautaires du secteur, la recherche d'un service de garde, l'aide à la découverte du quartier (friperies, activités familiales...)

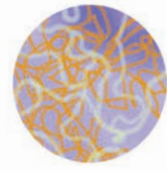
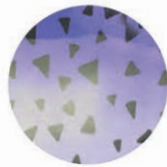
Témoignage d'une mère visitée

«Aujourd'hui maman d'un second petit bébé de 2 mois, je bénéficie des visites de Coucou Maman. Cela me donne l'occasion de pouvoir parler de cette nouvelle expérience de maternité, et encore une fois, de pallier l'isolement provoqué par notre récente immigration. Aurélie est une oreille attentive, dénuée de jugement, qui m'a beaucoup encouragée lors des moments difficiles.»



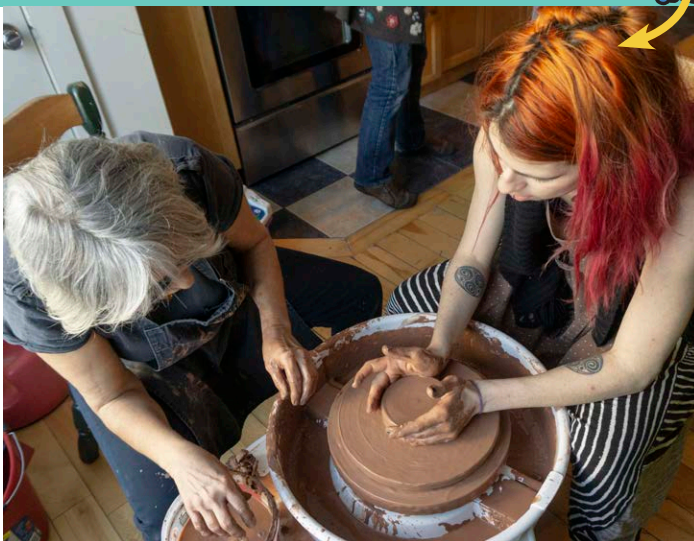
Récit d'un milieu de vie

J'ai découvert le Centre Famille Haute-Ville peu après la naissance de notre premier enfant. En tant que famille immigrante, nous ne connaissons pratiquement personne à Québec, et le CFHV a été une des clés de notre intégration. C'est par une froide journée d'hiver 2016 que j'ai franchi la porte de cette maison pas comme les autres, notre enfant de 2 mois dans les bras... La chaleur d'un foyer, l'accueil d'un sourire bienveillant, la disponibilité et l'écoute des intervenantes... Nous sommes revenus, souvent, tout au long de mon congé parental. Outre les activités, je me rendais au Centre Famille pour prendre un café, rencontrer d'autres parents. Je me souviens de la joie de partager un bon dîner, que nous préparions toutes ensemble : le soulagement de ne pas manger seule à la maison, et d'avoir de la compagnie.



Les familles, cellules de base de la société, sont une richesse collective indispensable au développement des collectivités

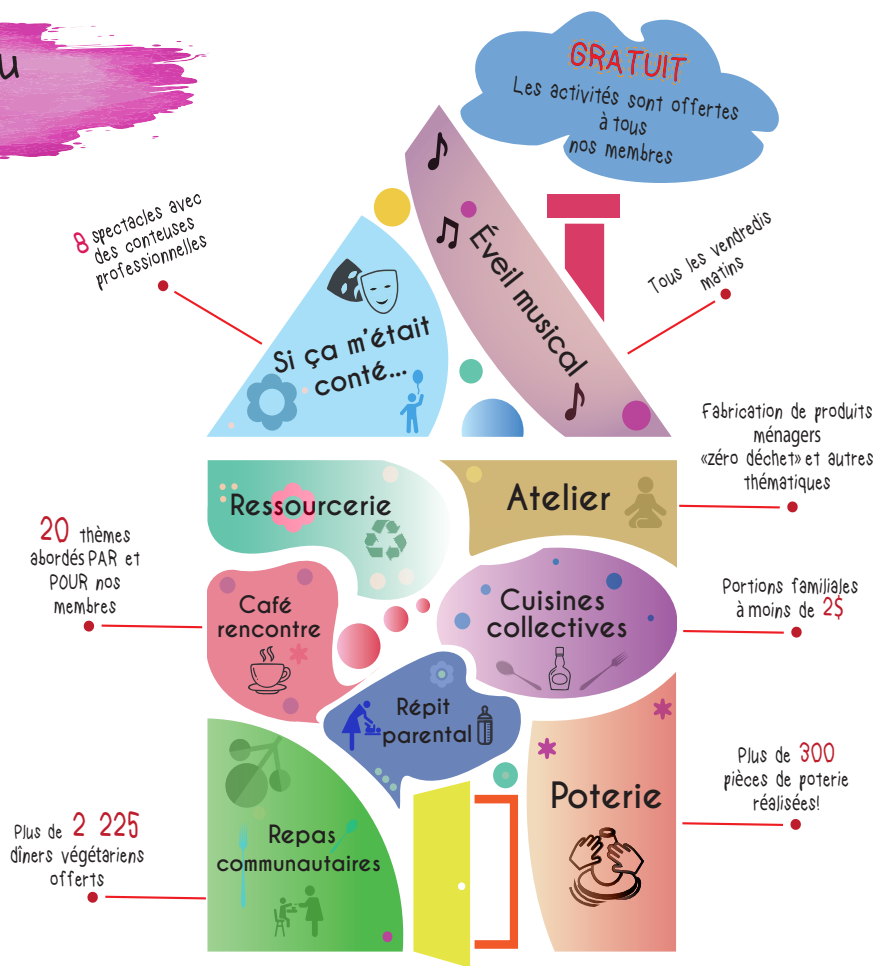
MERCI À ISABELLE RADFORD ET ANTONIO LARA POUR LE TOUR DE POTERIE !



Qu'est-ce qu'un milieu de vie?

Un milieu de vie est un endroit qui existe parce que des familles s'y retrouvent et investissent le lieu. C'est un espace où l'informel guide le cadre souple, en fonction des besoins des membres qui y gravitent.

Notre Centre Famille est une maison ouverte où nos animatrices accueillent près de 3 000 visites par année. Ici, on entre sans frapper ; pour parler, rire, pleurer, jouer ou simplement boire un café.



REPAS COMMUNAUTAIRES

À chaque dîner, nous avons concocté de délicieux repas végétariens et végétaliens tout au long de l'année. Parents, bénévoles, enfants et animatrices ont mis la main à la pâte au grand bonheur des familles qui se sont vu soulagées de cette responsabilité quotidienne. Les repas communautaires sont de véritables baumes pour alléger la charge mentale quotidienne des parents, ainsi qu'un liant social majeur dans la construction d'une communauté forte et solidaire.

ÉVEIL MUSICAL

Ouverts à tous, en simultanément avec le répit, des ateliers d'éveil musical sont offerts tous les vendredis. Un atelier d'une heure, mêlant originalité, découverte des instruments, danse, mouvements, chants, musique et histoires.

RÉPIT PARENTAL

Les vendredis matins de 9h00 à 12h00, les enfants de nos membres inscrits sont pris en charge par nos animatrices, bénévoles et stagiaires. Ils ont participé à différents types d'activités selon leurs âges et leurs intérêts.

CAFÉ RENCONTRE

Cette année, nos fameux cafés discussions se sont transformés en jeudis ludiques. Toujours avec l'attention particulière d'offrir aux membres un espace à leur image, qui répond tant à leur besoin immédiat qu'à leurs nombreux centres d'intérêts, nos jeudis ludiques n'ont pas manqué de variété !

Ils ont en effet pris différentes avenues allant du café discussion, avec ou sans invités, à des ateliers d'art thérapie, sans oublier nos nombreux DIY.

PROJET KANGOUROU



Le projet Kangourou demeure une activité incontournable du Centre Famille. En effet, il a lieu aux Loisirs Montcalm depuis 12 ans et pour une 2e année aux Loisirs Saint-Sacrement. C'est une activité libre et gratuite où un thème est abordé chaque semaine par une équipe dynamique et accueillante. L'activité Kangourou a regroupé en moyenne une quinzaine d'adultes accompagnateurs et 20 enfants des quartiers environnants à chaque rencontre pendant 33 semaines. Parents, grand-parents et enfants viennent donc se rencontrer, bouger, discuter et vivre de nouvelles expériences autour d'une collation santé offerte gratuitement. Encore une fois cette année, nous avons eu des invités de marque dont Geneviève Ruel et l'orgue de Barbarie, Genevieve Demers pour le massage bébé, Lisette Remon est venue jouer de la musique traditionnelle (violon, cuillères et cornemuse), Denis Jean a préparé de la tire d'érable et Stéphanie Jones a animé un éveil musical tout printanier.



«Les cuisines collectives, c'est plus que de la cuisine, c'est une grande famille multiculturelle où l'on partage des apprentissages, s'écoute, s'entraide.... On ne veut pas que ça se termine, on a développé un sentiment d'appartenance et on va trouver une façon que ça se poursuive pendant l'été!»

- La gang des cuisines

POTERIE

Une grande nouveauté cette année! Grâce à un don unique de Isabelle Radfort et Antonio Lara, les ateliers créatifs ont pu se procurer un tour à poterie électrique professionnel au bénéfice de nos participants. Le façonnage à la main connaît toujours un vif succès auprès d'une quinzaine de familles, dont une vingtaine d'enfants. À présent, les techniques de tournage de bols, de tasses à café et d'assiettes permettent de combler leur curiosité et de compléter leur savoir-faire. Autant de moments de détente et de partage parents-enfants, le tout dans une relation d'apprentissage et d'échange.

CUISINES COLLECTIVES

Les recettes réalisées ont fait voyager le Centre Famille du Québec au Japon, en passant par le Mexique. Puis, en plus de ramener des plats à la maison et d'alléger la planification des repas, les cuisines collectives, c'est rassembleur et ça crée des liens! Des discussions sur des sujets qui préoccupent les participants ont pu émerger tels que la « parentalité », le développement des enfants et l'environnement. D'ailleurs, un des désirs du groupe des cuisines collectives pour la prochaine année est de mettre en place l'accès au composteur du Centre Famille et avoir accès à des composteurs dans le quartier pour la période hivernale.

SI ÇA M'ÉTAIT CONTÉ...

Depuis quelques années déjà, le projet d'initiation aux contes bat son plein grâce au Centre Famille. Des dizaines d'enfants se sont amusés en sons, en rires et en mouvements grâce aux huit prestations offertes par des conteuses professionnelles. Les prestations ont eu lieu cette année à différents endroits afin de favoriser l'accès à la littérature et à la culture pour jeunes enfants.

RESSOURCERIE

Un espace en perpétuel roulement, pour donner et recevoir des vêtements ou objets de la vie quotidienne gratuitement.



Certifié Famille

Certifié Famille est un projet initié par des parents d'enfants âgés de 0 à 5 ans des quartiers Saint-Jean-Baptiste, Montcalm, Saint-Sacrement et du Vieux Québec qui souhaitent fréquenter davantage leurs commerces de proximité en profitant de lieux ouverts et accueillants.

Certifié Famille est une accréditation attribuée à des commerces se démarquant et offrant des services courtois sans obligation d'achat tels que :

- L'accessibilité aux salles de bains
- L'accueil respectueux des mamans allaitantes ou des parents donnant le biberon
- L'accès à une chaise haute ou à un banc d'appoint dans les restaurants
- L'aide du personnel pour ouvrir la porte, lorsque c'est possible

Pour l'instant, les commerces ou organismes «*Certifiés Familles*» sont les suivants :

Vieux Québec

Librairie Pantoute
1100 Rue Saint-Jean

Saint-Jean-Baptiste

Restaurant Luzz
810, Honoré Mercier

Salon Chez Simard &
Talbot
756 rue Saint-Jean

L'Idée à coudre
598 Rue Saint-Jean

Centre Famille Haute-Ville
620 Rue Saint-Gabriel

Montcalm

Loisirs Montcalm
265 Boulevard René-
Lévesque O

Restaurant Freshii
47 Boulevard René-
Lévesque E

Saint-Sacrement

Le Mot de Tasse
1394 Ch Ste-Foy

YWCA Québec
855, avenue Holland



Activités spéciales

Camp Kéno

Grâce au travail assidu et à la générosité de l'organisme **AVANT TOUT, LES ENFANTS (CHILDREN NOW)**, une quarantaine de jeunes de 9 à 14 ans ont eu l'opportunité de participer gratuitement, à un superbe trois jours de vacances dans Portneuf. Ces jeunes, issus de familles membres du Centre Famille Haute-Ville et de l'organisme Projets Bourlamaque, ont vécu un séjour unique et inoubliable. Ils ont pu participer à des activités en pleine nature (Rabaska, voile, feu de camp, escalade, baignade...) et vivre des moments remplis de bonheur et de découvertes. Le Centre Famille s'est impliqué à l'organisation de ce camp pour en faciliter sa réussite. De plus, une animatrice du Centre ainsi que de l'organisme Projets Bourlamaque ont accompagnées les jeunes pour la pleine réussite de ce séjour.

Sortie au Musée de la Civilisation

Le Centre Famille s'est vu offrir une magnifique invitation de la **Fondation du Musée de la Civilisation**. Les membres du Centre étaient donc conviés à une journée de découvertes artistiques dans cette institution des plus inspirantes. Transport, repas, guides ; toutes les mesures ont été mises à la disposition de nos membres afin d'agrémenter une expérience optimale. La cerise sur le *sunday* : chaque famille a reçu une passe familiale annuelle pour le Musée !
Encore merci pour tout !

VISITE AU MUSÉE DE LA CIVILISATION



SORTIE AU MONT-WRIGHT



Pique-Nique

Conférences

Brunch

Artisanat



Priorités d'actions 2019-2020

1. Poursuivre le développement et la formation de la polyvalence de notre équipe de travail.
2. Rechercher un nouvel emplacement pour notre milieu de vie principal.
3. Finaliser la recherche-action participative sur les besoins des familles en haute-ville.

Notre conseil d'administration

Valérie Lajoie; présidente
Agathe Cloutier; trésorière
Patricia Fays; secrétaire
Anabel Montejo; administratrice
Aline Bertholet; administratrice
Johanna Zamora; administratrice
Olivia Vu; observatrice
Annie-Pierre Bélanger; observatrice
Camille Martin; observatrice
Geneviève Duguay; représentante des employés



Comités et Partenariats

ROCF03 et FQOCF

Le Centre Famille est toujours un membre actif au conseil d'administration du regroupement des organismes communautaires famille de la région de Québec (ROCF03). Le regroupement travaille ardemment sur nos revendications principales auprès du Ministère de la Famille ainsi que d'autres organisations. Le Centre Famille est aussi membre de la Fédération des organismes communautaires Famille du Québec (FQOCF). La Fédération travaille, entre autres, à développer toute une approche de formation participative en co-développement dont les organismes familles bénéficient grandement. Le regroupement et la fédération des OCF sont des acteurs incontournables pour le plaidoyer de nos revendications politiques, financières et de reconnaissance du travail de notre réseau. Merci pour leur travail sans répit !

Table de mobilisation et de concertation de la Haute-Ville



Depuis près de 10 ans, le Collectif Caméléon, devenu Mobilisation Haute-Ville, collabore avec le Centre Famille Haute-Ville au développement global des enfants. Encore cette année, nos efforts conjoints ont vu naître deux actions porteuses pour l'avenir de nos familles : une évaluation du projet *Coucou Maman* et la mise en place d'une étude des besoins pour les familles 0-17 ans. Bien que les financements d'Avenir d'enfants cessent en 2019, la Mobilisation Haute-Ville compte bien poursuivre le partenariat unique qui existe avec la magnifique équipe du CFHV.

Enfin, je tiens à remercier particulièrement Geneviève pour son engagement envers le mieux-être des familles de la Haute-Ville et pour sa profonde croyance que le pouvoir du changement provient de la communauté elle-même.

Pierre Lanthier / Véronique Savard
Mobilisation Haute-Ville



Table de concertation et de représentation



Le Centre Famille Haute-Ville a participé, a été représenté ou est membre des tables de concertation suivantes :

- Mobilisation Haute-Ville de Québec
- Comité d'Organisation pour le projet Kangourou Montcalm
- Comité d'Organisation pour le projet Kangourou Saint-Sacrement
- Regroupement des organismes communautaires Famille de la région de Québec (ROCF 03) (membre du conseil d'administration)
- Fédération québécoise des organismes communautaires Famille (FQOCF)
- Réseau d'entraide Saint-Sacrement
- Comité populaire St-Jean-Baptiste (Compop)
- Table de concertation pour le projet en sécurité alimentaire pour la Haute-Ville de Québec
- Association des haltes-garderies communautaires du Québec
- Comité de gestion et comité de parents de la recherche-action participative sur les besoins des familles ayant des enfants âgés entre 0 et 17 ans, vivant dans les quatre quartiers centraux de la haute-ville de Québec
- Regroupement d'éducation populaire en action communautaire des régions de Québec et Chaudière-Appalaches (REPAC)

Nos Partenaires



Le Centre Famille tient à souligner l'incoutournable soutien du Ministère de la Famille. C'est pour une deuxième année consécutive que nous avons reçu un montant substantiel pour notre organisme. Le financement a permis de bonifier la formation du personnel, d'acheter du nouveau matériel, ainsi qu'améliorer la qualité des services offerts aux familles.

Un gros merci de la part de tous nos membres !

UN IMMENSE MERCII!

Le succès du Centre Famille Haute-Ville repose, en grande partie, sur une panoplie de services et d'activités. Ceux-ci, pour la plupart, sont épaulés par le formidable leadership qu'exercent les bénévoles et les stagiaires. Sans eux point de salut.

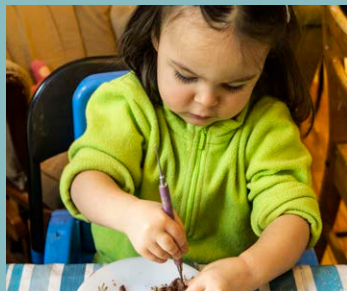
Patricia Fays, Aude Chaumaz, Agathe Cloutier, Valérie Lajoie, Gabriel Lajoie-Lévesque, Aline Bertholet, Camille Martin, Anabel Montejo, Johanna Zamora, Annie-Pierre Bélanger, Olivia Vu, Gabriela Santos, Maxim Bélanger, Cynthia Laroque, Élisabeth, Marilou Dumais, François Couillard, Émira Bayouhd, Karima ben Khalfallah, Meggie, Jennifer, Catherine Plouffe Jetté et Daniel Côté



**FAMILLE
RITA BÉRUBÉ**

**FAMILLE
COSTIN-CHAREST**

**ISABELLE REDFORD
ET ANTONIO LARA**



Centre Famille Haute-Ville
620 Rue Saint-Gabriel, Qc
G1R 1W7

www.cfhv.ca

cfhv.quebec@gmail.com

418 648-1702