



# Rapport Annuel 2024-2025



---

la famille se tisse fil par fil  
la communauté aussi!

# Rapport Annuel 2024-2025

## *Table des matières*

Mot du président	p. 3
Mot(s) de la direction	p. 4
Le Centre Famille Haute-Ville en bref...	p. 7
Activités et services	p. 10
Activités spéciales	p. 26
Par et Pour	p. 29
Partenaires financiers et réseautage	p. 31
Partenaires d'activités	p. 32
Partenaires de programmation	p. 33
Tables de concertation et représentations	p. 34
Priorités d'action 2025-2026	p. 35
Notre conseil d'administration	p. 36
Remerciements	p. 37
La parole aux membres	p. 38



# Mot du président

Cette année, célébrons tous ensemble Notre Centre.

Le tout avec un grand "Nous", car l'année 2024-2025 du Centre Famille Haute-Ville s'est déroulée sous le sigle du "Par et Pour", une envie claire et constructive de remettre le "Nous" en plein cœur de ce lieu de vie qui nous est cher.

Qu'on y vienne une fois par mois ou une fois par jour, le Centre Famille apporte à chacune et chacun de ses membres un lieu d'accueil rempli de bienveillance, de partage, d'amour... Un lieu qui, pour nous ressembler, a besoin de l'implication de tous nos membres selon nos envies et nos disponibilités personnelles.

Bien entendu, rien de tout cela ne serait possible sans la contribution quotidienne exceptionnelle de l'équipe d'animation et de direction du Centre ! Cette belle équipe est celle qui a porté cette année ce message de "par et pour", en plus d'assurer sans faille toutes les tâches directes ou indirectes inhérentes au Centre. Elles et ils sont la colonne vertébrale à laquelle nous nous attachons, mais rappelons-nous que ce sont les petits gestes, paroles, contributions, initiatives de chaque personne présente au quotidien qui lui donnent vie !

Notons cette année les succès croissants des cuisines collectives, des divers ateliers animés par nos membres, des groupes de courses à pied ou de jardin pédagogique, des implications des membres aux journées "popote" ou à l'organisation des fêtes communautaires...!

En tant que membre et au nom de ma famille, je tiens à remercier tous les membres qui, cette année, ont osé la participation et le partage. Merci à toutes et tous d'avoir prouvé la valeur et la force d'une belle communauté. Conservons ensemble ce bel élan d'implication.

Passez tous un bel été !

À bientôt,



**Gabriel Blanchette**  
*Président du C.A..*

## *Mot(s) de la direction*

Il y a un peu plus de 16 ans maintenant, tout juste arrivée au Québec, je franchissais pour la première fois les portes d'un tout petit local sur la rue Richelieu sans trop savoir ce qui m'y attendait. Des enfants jouaient un peu partout, des parents s'affairaient à étiqueter des livres, tandis que d'autres discutaient, installés dans le sofa. L'animatrice qui m'a accueillie m'a souhaité la bienvenue et m'a dit : "fais comme chez toi, c'est ta deuxième maison maintenant. Veux-tu un café?". C'était le Centre Famille Haute-Ville. Je venais de faire la découverte du communautaire, je n'en connaissais pas encore toute la richesse, mais j'étais certaine que c'était le début d'une belle aventure.

Le Centre Famille, c'est une panoplie d'ateliers et services centrés sur vos besoins, mais c'est avant tout un milieu de vie où vous pouvez vous poser, partager, socialiser, rêver... Ce milieu de vie est le résultat de votre implication et de celle des centaines de familles qui l'ont fréquenté depuis sa création. Telle une courtepoinette, il s'est bâti sur vos récits de vie, vos défis, mais aussi sur vos forces. Au Centre Famille, chaque parole peut faire la différence et chaque famille laisse son empreinte !

Cette année, à l'aube des 25 ans du Centre, nous voulions favoriser encore davantage les échanges et les opportunités d'unir nos forces avec vous, les familles, pour cocréer un milieu encore plus soutenant, favorisant l'entraide et les solidarités, et c'est dans cet objectif que les diners "Par et Pour" ont vus le jour. Ces rendez-vous ont permis de refaire découvrir les possibles et ont redonné un élan au PAR, POUR et AVEC qui est notre ADN. Que ce soit en prenant soin du milieu de vie lors de votre passage, en partageant vos talents ou en nommant vos besoins, votre engagement sans cesse renouvelé fait chaud au cœur cette année encore.

Qu'il est motivant de travailler à vos côtés pour développer un milieu de vie stimulant qui vous ressemble, un milieu de solidarité et de partage où chacun peut s'épanouir !

Merci à tous ceux qui, de près ou de loin, se sont investis au Centre Famille,  
Merci à nos partenaires, au conseil d'administration, aux bénévoles et aux membres impliqués qui nous permettent de maintenir ce lieu unique et de nous dépasser.  
Merci à l'équipe pour sa bienveillance, sa créativité et sa générosité sans limite,  
Et finalement merci Guillaume pour avoir tenu le fort durant ces derniers mois, je t'en suis extrêmement reconnaissante.

Bien hâte de vous retrouver à la rentrée !

**Aurélie Mélot**  
*Directrice*



J'étais très loin de me douter, il y a un an à peine, que j'allais vivre la fabuleuse expérience qu'est le Centre Famille Haute-Ville ! Je connaissais déjà l'organisme et quelques personnes y ayant déjà travaillé, de même que sa belle réputation, mais j'ignorais tout du niveau de bonheur et d'amour que j'allais y retrouver. Dès mon arrivée graduelle, je m'y suis senti bien accueilli, autant par l'équipe en place que par les participant-es... et les enfants !



J'y ai découvert un univers fascinant, qui respire le bonheur, malgré les tracas et les enjeux personnels vécus parfois, et une équipe de travail qui ne cesse de m'inspirer chaque matin. J'en profite d'ailleurs pour leur exprimer toute ma reconnaissance et mon admiration. Bref, je m'y suis senti "comme un poisson dans l'eau" et je continue à être émerveillé par la belle énergie que l'on retrouve au Centre, l'empathie et la bienveillance affichées par tout le monde, pour maximiser le plein épanouissement des tout-petits et le bien-être des familles.



Un GROS merci à Aurélie pour sa patience à mon égard, dans la transmission des commandes pour assurer l'intérim de la direction, comme je ne comprends pas toujours tout du premier coup ;)

Cette année, le Centre a déployé beaucoup d'énergie pour inviter les participant-es à s'impliquer dans la vie associative du Centre, ce que l'on nomme le "Par et Pour"; et cela a donné des résultats très intéressants. Que ce soit pour l'implication au niveau de la friperie, des "journées popotes", ou même par la réalisation d'ateliers et de formation par les participant-es, le Centre a affiché cette année un niveau d'effervescence enviable et c'est en grand partie grâce à vous! Et ça semble être une tendance qui ne fera que s'accroître!

Longue vie au Centre !

Guillaume Simard  
Directeur par Intérim.

**Animatrices :**

Julia Nallet  
Kim Beaudoin  
Laura Plourde-Pineau  
Liane Turgeon  
Nassima Rahmani  
Patricia Paquet-Marceau  
(jusqu'en juillet)  
Danyka Roy  
(emploi d'été Canada)

**Entretien :**

Nassima Rahmani  
Patricia Paquet-Marceau

**Directrice :**

Aurélie Mélot

**Directeur par intérim :**

Guillaume Simard

**Projets spéciaux :**

Guyline Déry  
Séverine Boehler  
Stéphanie Jones



# Le Centre Famille Haute-Ville en bref...

## Mission et objectifs :

Le Centre Famille Haute-Ville fait partie du réseau des organismes communautaires famille qui veillent au bien-être de celles-ci et à la réduction des inégalités individuelles et collectives.

Notre milieu de vie évolue PAR, POUR et AVEC les membres utilisateurs : les activités proposées émergent directement de leurs besoins et visent toujours à :

- Briser l'isolement,
- 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,
- Encourager et accroître la coopération,
- Promouvoir les intérêts de la cellule familiale auprès des diverses instances susceptibles d'influencer le développement de services.

## Réalité / enjeux vécus par les familles

Au-delà de l'accueil d'un enfant, certaines situations complexifient parfois la vie familiale, qui se trouve alors empreinte de vulnérabilités et de défis supplémentaires à surmonter.

Cette année aura été particulièrement marquée par une augmentation des enjeux liés à la sécurité alimentaire, au processus d'immigration (difficultés pour se loger, incertitudes quant au statut migratoire et aux demandes de permis/résidence en attente, absence de RAMQ, accès limité à la francisation...), à la violence conjugale et/ou à la séparation des parents, ou encore, au manque de places en services de garde.

## Le Centre Famille en quelques chiffres :

**181 JOURS**  
D'OUVERTURE

**= 870 HEURES**  
DE SERVICES ET D'ACTIVITÉS

**250 HEURES DE BÉNÉVOLAT**  
DES ADMINISTRATEURS.TRICES, MEMBRES,  
PARENTS, STAGIAIRES ET BÉNÉVOLES PONCTUELS

**=7 STAGIAIRES**

**230 HEURES**  
DE SOUTIEN À L'ÉQUIPE

**2098 REPAS**  
COMMUNAUTAIRES

**69 ADHÉSIONS**  
RENOUVELÉES

**+200 ATELIERS**  
PROPOSÉS

**86 NOUVELLES**  
FAMILLES ACCUEILLIES

**380 LIVRES, JEUX,**  
JOUETS ET MATÉRIELS PRÊTÉS

**155 FAMILLES**  
MEMBRES DU CENTRE FAMILLE

### Portrait des familles

#### *Comment ont-elles connu le Centre Famille ?*

Bouche à oreille : 49,7 %

En passant sur la rue : 23 %

Références par CIUSSS-CN ou autres institutions/organismes : 11,6 %

Facebook : 9,7 %

Recherches internet, autres ou inconnu : 6 %

### **Configuration familiale**

Biparentale : 74,8 %

Mono ou soloparentale : 15,5 %

Recomposée : 3,2 %

Intergénérationnelle, autre ou inconnue : 8,4 %

### **Revenus familiaux annuels**

0-15 000 \$ : 11,6 %

15 000 à 30 000 \$ : 9 %

30 000 \$ à 45 000 \$ : 12,9 %

45 000 \$ à 60 000 \$ : 9 %

+ de 60 000 \$ : 43,9 %

### **Nombre d'enfants par famille**

1 enfant : 54,8 %

2 enfants : 36 %

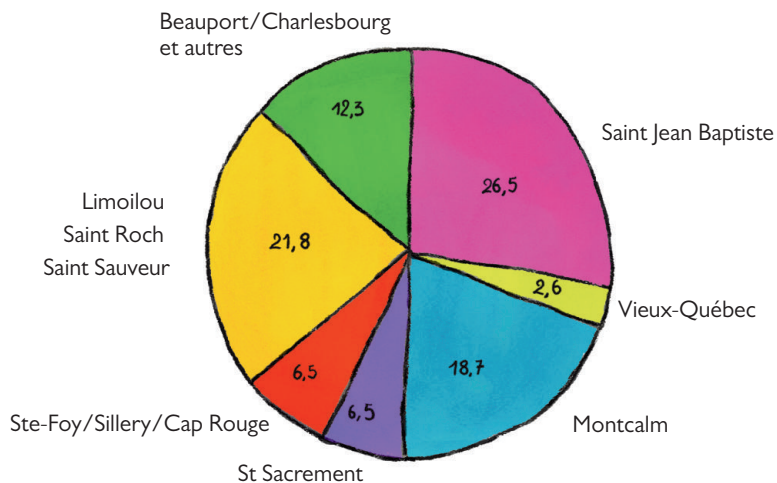
3 enfants et + : 9,1 %

*La plupart des enfants fréquentant le Centre Famille sont âgés de quelques mois à trois ans.*

### **Immigration**

Pour 49,7 % des familles membres du Centre Famille, au moins un parent est immigrant.

### **Lieux de résidence (en pourcentages)**





# Activités et services

## Milieu de vie

Le Centre Famille est avant tout un milieu de vie où les parents explorent ensemble leur rôle parental et où les enfants socialisent tout en s'amusant. Dans un esprit de communauté, les idées de chacun profitent aux projets de tous et l'ambiance inclusive et bienveillante favorise les belles rencontres.

Cette année, une attention toute particulière a été accordée au principe de "Par et Pour", invitant les membres à s'investir dans le fonctionnement de l'organisme et dans la vie du local d'animation, à la mesure de leurs intérêts et disponibilités.





# Ateliers d'exploration sensorielle

35 ateliers  
73 familles rejointes

Cette année encore, le programme de nos ateliers d'exploration sensorielle aura été riche et varié. Notre « caverne d'Ali Baba » regorge de trésors collectés avec le temps (échelle de Pikler, objets texturés, tente d'obscurité, table lumineuse, jeux d'aimants, matériel de création...) et nos tiroirs débordent d'idées à expérimenter. Si les classiques de la pâte à modeler maison et de la boue magique (mélange de fécule de maïs et d'eau) demeurent incontournables, il reste encore de la place pour les nouvelles découvertes !

De la confection de mendiants en chocolat à la coloration de riz, en passant par le dessin magique au curcuma, la peinture comestible, la mousse et les spaghettis colorés, ou encore quelques expériences « sensori-tifiques », petits et grands ont eu l'occasion de plonger les mains dans des textures de toutes sortes, d'observer la magie des couleurs qui se mélangent ou de s'emplir les narines de bonnes odeurs. Les sens vestibulaire (équilibre) et proprioceptif (contraction des muscles) ont aussi été sollicités au gré de parcours moteurs, de jeux sur les tapis, de balles à trous à attraper ou de cerceaux à lancer.



Et l'ouïe, alors ? Ambiance sonore de musique douce diffusée par nos haut-parleurs, maracas maison et instruments laissées à disposition se sont également invités dans nos rendez-vous hebdomadaires !

Imagés pour répondre à la curiosité naturelle et aux besoins sensoriels des tout-petits, ces espaces d'exploration sont avant tout proposés sans contrainte, dans le respect du rythme et de l'intérêt de chacun, et dans un esprit de plaisir et de bienveillance.

Une attention particulière est accordée à la qualité et à la sûreté des ingrédients et matériaux manipulés, ainsi qu'au caractère transférable ou non à la maison : nous privilégions des activités qui s'avèrent faciles à reproduire pour les familles ou, au contraire, qui rendent accessibles à tous des supports et matériels moins courants.



## Coucou Maman ! et les Cercles Mamans-Bébés

42 rencontres  
individuelles  
20 cercles Mamans-Bébés  
36 mères rejointes

Dans le grand bouleversement qu'est le devenir mère, chaque marque de soutien psychologique et affectif s'avère précieuse. C'est justement la mission poursuivie par l'équipe du Centre Famille avec le projet Coucou Maman !

Destiné aux jeunes mères avec enfants de moins d'un an, ce service leur permet par exemple de recevoir la visite d'une animatrice à leur domicile, ou de profiter de sa présence pour sortir de la maison et aller marcher ou prendre un café. Ces rencontres individualisées offrent ainsi aux mamans la possibilité de s'exprimer sur leur réalité et leurs préoccupations maternelles, tout en bénéficiant d'une écoute active, bienveillante et empathique. Tous les échanges sont guidés par la volonté de soutenir chaque maman au plus proche de ses besoins, de restreindre ses sources de tensions et de vulnérabilité, et de renforcer son sentiment de compétence parentale. Selon les situations, le service Coucou Maman ! peut devenir une courroie de transmission vers d'autres ressources et organismes, afin d'offrir un accompagnement plus précis et personnalisé. Cette année, c'est aussi par cet intermédiaire que nous avons pu apporter une aide matérielle significative à des familles accueillant leur premier enfant.



Pour un volet collectif du projet Coucou Maman !, les Cercles Mamans-Bébés se sont ajoutés à notre offre de services au cours de l'automne 2022. Ces rendez-vous du lundi après-midi (deux fois par mois) permettent aux jeunes mamans et à leurs petits de se retrouver au Centre Famille pour profiter du milieu de vie qui leur est alors réservé. Ces temps de rencontres se veulent être des espaces sécuritaires et confidentiels, lors desquels les témoignages de chacune enrichissent l'expérience parentale de toutes. De l'échange de trucs et astuces pour la routine du soir aux suggestions de recettes de premiers repas, en passant par le partage des craintes, joies, défis et réussites, les mamans trouvent en ces lieux l'occasion de démystifier la maternité et de se sentir moins seules devant cette grande aventure. Les Cercles Mamans-Bébés deviennent ainsi des moments privilégiés pour connecter avec d'autres familles, développer un sentiment d'appartenance et se constituer un réseau d'aide et de soutien inestimable.



« Venir aux cercles de mamans me permet de rencontrer des mères qui vivent les mêmes enjeux que moi. Leur soutien ainsi que l'écoute bienveillante de l'animatrice me font le plus grand bien. Cela m'a permis de réaliser que les défis que je rencontrais étaient partagés par beaucoup de mamans. J'y ai rencontré de vraies amies, les liens tissés aux cercles vont bien au-delà de la première année de bébé ! »

*Perrine, maman de Nino et Lilou*



## Matinées créatrices

35 ateliers  
75 familles  
rejointes

Fidèles au rendez-vous, les matinées créatrices ont continué d'attirer et de rassembler nos membres en 2024-2025. Il est toujours important de mentionner que bien que les enfants soient les bienvenus, elles sont surtout destinées aux parents. En passant par un brin de cuisine, de la poterie, un atelier de chandelles ou une sortie à la Bibliothèque Gabrielle Roy, nos matinées ont été très diversifiées, pour répondre aux différentes demandes de nos membres et permettre à chacun de s'exprimer.



Ici, une découverte n'attend pas l'autre ! Cette année, via le « Par et Pour », nous avons aussi eu droit à des ateliers de confection de savons à base de lait maternel, de macramé, de cyanotypie (photographie par le soleil) et bien d'autres !

Pour clore la saison en beauté, l'exposition intitulée Échantillon de cocréation témoigne des réalisations faites tout au long de l'année. Grâce à la généreuse collaboration d'un réalisateur bénévole, nous avons pu recueillir de touchants témoignages de membres du Centre qu'il est maintenant possible de visionner sur notre site internet.



34 ateliers  
105 familles  
rejointes

## Éveil musical

Encore cette année, Stéphanie a su conquérir le cœur des petits et des grands avec ses chants, ses danses, ses lectures ponctuées d'instruments sonores et l'ultime moment de détente à la fin de l'activité. Cette rencontre hebdomadaire est très appréciée et fort populaire. Pouf et Joufflu, les fidèles marionnettes, ont également volé la vedette à chaque mercredi.





# Kangourou

35 ateliers  
56 familles  
rejointes

Le projet Kangourou rejoint les familles d'enfants âgés de 0 à 5 ans depuis maintenant 15 ans !

Toujours en collaboration avec un autre organisme, au fil des ans, cette activité a pris place dans les locaux de différents centres communautaires de la Haute-Ville. Actuellement, grâce à une collaboration avec les Loisirs du Faubourg, les activités s'y déroulent dans leurs locaux chaque jeudi matin pour une deuxième année.

Participer au projet Kangourou c'est l'occasion de venir dépenser de l'énergie dans le parcours de motricité installé différemment chaque fois. Des activités thématiques variées en lien avec les saisons, fêtes et célébrations sont aussi proposées (ex: bricolages, histoires, dégustations, motricité fine et globale, langage, nutrition et interactions sociales, jeux symboliques et défis).



Parmi les moments forts de cette année, soulignons l'activité cabane à sucre et la délicieuse tire, la salade de fruits fièrement élaborée par les petits, la création d'une forteresse symbolique pour souligner le droit des enfants et la sortie au parc Jeanne d'Arc pour découvrir et jouer dehors.

27 ateliers  
15 familles  
rejointes

## Ateliers d'initiation au français

*Un espace de confiance et d'apprentissage*

Depuis le début de l'année 2024, nous offrons chaque jeudi matin des cours d'initiation au français destinés aux familles accompagnées de leurs enfants.

Ces ateliers, animés par une enseignante diplômée en francisation, visent à offrir un soutien linguistique de base pour aider les participant.es à prendre confiance en leurs capacités et à se débrouiller plus facilement dans leur vie quotidienne; ils contribuent aussi à briser l'isolement et à créer des liens de solidarité entre les familles.

Chaque séance d'une heure est construite autour d'activités variées, alternant entre l'enrichissement du vocabulaire, la production orale, et des notions d'écriture ou de grammaire. Toutefois, l'accent est mis avant tout sur l'oral, afin de développer une communication fluide et spontanée.

Conscients des défis rencontrés par les parents, notamment l'isolement linguistique et le manque de temps lié à la garde des enfants, nous avons mis en place un dispositif de soutien. Pendant les ateliers, les animatrices proposent de superviser les enfants, permettant ainsi aux parents de s'accorder un moment dédié à leur développement personnel et à leur apprentissage.

Ces rencontres se déroulent dans un climat bienveillant, inclusif et chaleureux. Chacun y est accueilli avec son vécu et ses particularités. L'approche participative place les apprenant.es au cœur de l'atelier : ils sont invités à partager leur histoire et leurs expériences, favorisant ainsi la création d'un véritable réseau de soutien et d'entraide.



## Répit parental

69 répits offerts  
49 familles rejointes  
58 enfants accueillis



Le service de répit est offert au Centre Famille deux fois par semaine et, comme chaque année, c'est toujours un succès. Des animatrices et des bénévoles sont là pour accueillir les enfants, les mardis de 12h30 à 15h et les vendredis de 9h à 12h, permettant notamment aux parents participant aux cuisines collectives de se concentrer pleinement sur leur activité.

Les parents confient leurs enfants à l'équipe qui propose plusieurs activités adaptées à leur âge : peinture, jeux de société, lecture, parcours de motricité, etc. Les enfants s'amuse, peuvent se reposer, et une collation leur est offerte. Le service de répit s'adapte au rythme de chaque enfant.

Nous avons pu compter cette année sur l'aide précieuse de personnes bénévoles pour appuyer ce service. Leur constance et le sérieux avec lequel elles se sont impliquées a grandement facilité le travail des animatrices présentes. En effet, sans elles, le ratio adultes-enfants aurait été atteint plus rapidement. Le coût symbolique demandé, soit 2,50\$ par enfant par période, permet de rendre le répit accessible à toutes les familles.



42 ateliers  
offerts

43 familles  
rejointes

## Cuisines collectives

Les cuisines collectives sont devenues au fil du temps un incontournable au Centre Famille. Que ce soit pour socialiser, découvrir de nouvelles recettes ou faire des réserves de nourriture pour la semaine, le projet permet à chacun-e d'y trouver son compte. Les familles peuvent aussi bénéficier du répit pendant l'activité, ce qui allège leur charge pendant la cuisine.



Deux cohortes s'alternent en venant cuisiner un vendredi sur deux, dans une ambiance de partage conviviale et agréable. Un groupe a choisi de cuisiner végétarien. Ils décident des recettes ensemble et se partagent toutes les tâches du processus (multiplication des quantités, liste d'épicerie, achats, coûts). Chacun met à contribution ses forces et talents, et de mini-cuistots sont aussi à l'œuvre ! En effet, des tâches spécifiques sont réservées aux plus grands enfants, guidés par leurs parents.

Le deuxième groupe s'est constitué en collaboration avec le projet Babyboom de l'organisme La Dauphine, grâce à un financement accordé par le CIUSSS, puis par la Fondation OLO, prenant en charge les coûts d'épicerie. À chaque rendez-vous, une moyenne de cinq participantes cuisinent des repas avec viande, en compagnie de l'animatrice du Centre Famille et de l'intervenante de La Dauphine. Elles choisissent des recettes ensemble, puis l'animatrice du Centre s'occupe d'effectuer les achats, afin de maximiser les chances de participation.

Une à deux fois par année, une technicienne en diététique se joint à nous avec différentes thématiques liées à l'alimentation des familles pour répondre aux questions des participant-es. C'est toujours une belle occasion pour se rafraîchir la mémoire ou d'en apprendre davantage.



« Participer aux cuisines collectives m'a permis de rencontrer de nouvelles mamans tout en ayant un moment de pause durant ce temps ! Ce que j'apprécie beaucoup. Je le conseille à tous ! »

*Lola, maman d'Avril*

« Les cuisines collectives offertes par le Centre Famille Haute-Ville me donnent l'opportunité d'enrichir mes connaissances culinaires, d'économiser de l'argent et du temps à la préparation des repas, en plus de socialiser avec d'autres parents. Tout ceci dans une ambiance chaleureuse offerte par une équipe toujours soucieuse du bien-être d'autrui, accueillante et à l'écoute de nos besoins. J'exprime toute ma reconnaissance pour le travail des animatrices sur ce volet. »

*Catherine Tremblay*



70 familles  
rejointes

## Matinées en famille

Pour une deuxième année, le Centre Famille a été ouvert tous les samedis pour les matinées en famille ! De 9h à 12h, nos portes sont ouvertes pour permettre aux adultes et aux enfants de profiter du milieu de vie, de prendre un café et de discuter ensemble.

Pour certains parents qui fréquentaient le Centre durant leur congé parental, un retour au travail à temps plein signifiait autrefois la fin de leur fréquentation de l'organisme. Quel dommage ! Depuis que nous sommes ouverts le samedi avant-midi, le lien avec ces familles peut se poursuivre, et c'est un plaisir de les revoir et de constater comment les petites frimousses ont bien grandi !

De plus, nous constatons que des familles qui viennent régulièrement le samedi tissent des liens entre elles, se retrouvent avec joie, s'offrent de l'écoute et du soutien.



De nouvelles personnes qui ne connaissaient pas le Centre le découvrent aussi parfois la fin de semaine. C'est donc un beau mélange entre habitués et nouveaux membres qui se côtoient les samedis matin dans une ambiance conviviale.



## Partenariat avec le Centre d'Hébergement Le Faubourg

12 rencontres  
intergénérationnelles  
(11 au Centre  
d'hébergement)

25 familles  
participantes

Au cours de l'année dernière, nous évoquions notre souhait de développer et solidifier des liens intergénérationnels entre nos membres et des personnes âgées du quartier. Cette année, nous nous réjouissons donc tout particulièrement de voir s'installer et se nourrir de réels échanges avec les résident-es et l'équipe de loisirs du Centre d'Hébergement Le Faubourg.

Que ce soit autour de la table magique du CHSLD, pendant un atelier d'éveil musical partagé au Centre Famille, au moment de caresser des animaux lors d'une séance de zoothérapie, ou de chanter Noël ensemble autour d'un ukulélé, émotions et plaisirs sont toujours au rendez-vous pour tous. Ces moments de retrouvailles entre enfants, parents et personnes âgées amènent de la joie dans les cœurs de chacun et contribuent à un précieux sentiment d'appartenance à la communauté.



Parmi nos nombreux temps de rencontre, nous retenons aussi, avec reconnaissance et gratitude, l'accueil et la générosité qui nous ont été réservés lors de notre repas de fin d'année, partagé au mois de juin dans les locaux du Centre d'Hébergement.

Nos projets de collaboration ne s'arrêtent pas là et nous avons déjà hâte de les voir se concrétiser !

105 jours de  
dîners  
communautaires  
2098 repas offerts

120 familles  
touchées

## Journées popote et dîners communautaires

C'est officiel !

Les « corvées bouffe », qui ont lieu environ aux cinq semaines afin de produire les repas communautaires du Centre Famille, ont été rebaptisées « journées popote » ! Plus que jamais, ces journées qui joignent l'utile à l'agréable s'amorcent sur des airs de musiques variées proposées par les participant-es.

L'équipe du Centre Famille, aidée par des membres, s'affaire toute une journée à concocter différents plats (toujours végétariens) qui seront ensuite servis lors des dîners communautaires des mardis, mercredis et jeudis. Certain-es viennent cuisiner, d'autres s'occupent des enfants de ceux qui cuisinent, bref, tout le monde met la main à la pâte ! Merci à tous ceux qui nous ont sauvé des pâtes trop cuites et des pakoras et galettes « cramées » !



Comme les années précédentes, l'affluence est de plus en plus grande aux repas communautaires. Ceux-ci sont constitués de recettes variées et savoureuses - on parle ici de dahl, de « spag », de cari, de soupes en tous genres, etc. -, et sont ponctués d'annonces sur les activités à venir au Centre Famille. On y échange également informellement sur des idées de projets, des plus petits aux plus fous !



On sent de plus en plus l'investissement des membres dans le partage des tâches, comme le ramassage et nettoyage de la cuisine et de la salle à manger après usage, et nous en sommes très reconnaissant-es !

## Ressourcerie et prêts de livres et matériel

Le Centre Famille met gratuitement à disposition des membres une ressourcerie de vêtements et d'autres accessoires pour enfants, dès la naissance. On y trouve également quelques vêtements pour adultes et des vêtements de maternité. Grâce aux dons de la communauté, nous pouvons offrir un large choix et renouveler régulièrement nos articles.



Les membres du Centre Famille peuvent aussi emprunter pour quelques semaines des livres pour enfants et adultes, ainsi que des jeux de société, des jeux d'éveil et des jeux de motricité. Ce service de prêts est offert sans frais.





## Activités spéciales



### AVRIL:

- Semaine de l'action bénévole

### MAI:

- Sortie au Musée National des Beaux-Arts dans le cadre des ateliers Apprentis artistes pour (re)découvrir de façon amusante certaines œuvres du musée et modeler un animal coloré
- Pique-nique festif au Parc Lucien Borne
- Rendez-vous du communautaire organisés par Mobilisation Haute-Ville (MHV) sur la rue Saint-Jean
- Montcalm en petites roues

### JUIN:

- Spectacle de danse *Madagascar* à la salle Albert Rousseau offert par ADN Desgagnés.
- AGA et dîner partage au Centre d'Hébergement Le Faubourg

### JUILLET/AOÛT:

- Animation d'un espace pour les 0-5 ans au Passage Olympia avec MHV

## SEPTEMBRE:

- Matinées Portes-Ouvertes du Centre Famille
- Épluchette de la rentrée du Centre Famille
- P'tit Marché St-Jean Baptiste

## OCTOBRE:

- Sortie aux citrouilles à la ferme Bédard et Blouin
- Grand dîner festif Par et Pour d'Halloween

## NOVEMBRE:

- Rencontre-discussion avec une technicienne en diététique du CIUSSS, dans le cadre des cuisines collectives avec l'organisme La Dauphine
- Sortie au Musée National des Beaux-Arts dans le cadre des ateliers Apprentis artistes pour découvrir l'exposition *Helen McNicoll, Un voyage impressionniste*
- Matinée Place aux tout-petits, organisée par MHV au Centre Lucien Borne
- Spectacle *L'eau et le feu : Génial !* de L'Orchestre symphonique de Québec au Grand Théâtre, grâce à la Mobilisation des porteurs des droits de l'enfant.

## DÉCEMBRE:

- Fête de Noël au Centre Lucien Borne
- Distribution de paniers de Noël
- Brunch de Noël avec le CA du Centre Famille





#### MARS:

- Spectacle *Disney on Ice*, offert par la Ville de Québec
- Brunch concocté par les Papas, à l'occasion de la Journée Internationale des Droits des Femmes
- Rencontre-discussion avec une technicienne en diététique du CIUSSS, à Kangourou
- Sortie au Musée National des Beaux-Arts dans le cadre des ateliers Apprentis artistes pour découvrir l'exposition *Premiers jours* et créer des médaillons brillants aux motifs uniques
- Sortie au Parc National de la Jacques Cartier, grâce au Programme Accès Nature.
- Spectacle *Carnaval des animaux* de L'Orchestre symphonique de Québec au Grand Théâtre, grâce à la Mobilisation des porteurs des droits de l'enfant

#### PÂQUES:

- Brunch au Musée de la Civilisation, gracieusement offert par sa fondation.

#### ET TOUT AU LONG DE L'ANNÉE :

Les multiples initiatives de nos membres pour enrichir et animer la vie du Centre Famille : grâce à notre belle communauté, chaque semaine au milieu de vie est emplie de moments spéciaux !





# Par et Pour



Saviez-vous que ce sont des parents qui ont démarré notre bel organisme communautaire il y a plus de **20 ans** ? Ainsi, le Centre Famille a vu le jour Par l'implication de parents et Pour répondre aux besoins de parents et de leurs enfants. L'implication des membres fait partie de notre ADN comme organisme !

Cette année, l'équipe a voulu mettre de l'avant la place du Par et Pour au Centre afin que les parents puissent saisir les différentes nuances que peuvent prendre leur implication dans l'organisme. Il y a ces implications du quotidien qui font la différence dans le milieu de vie, telles que prendre l'initiative de laver un peu de vaisselle, faire du café, ranger les jouets, prendre soin de l'enfant d'un autre parent pendant qu'il est occupé, etc. Il y a aussi les implications ponctuelles, telles que les « journées popote » où l'on concocte en gang les repas communautaires des semaines à venir, les moments ressourcerie où l'on trie et range ensemble les dons reçus, et les activités animées par des membres qui viennent partager leur savoir ou leur talent. Il y a aussi les projets qui mijotent dans la tête des membres et qui peuvent fleurir au Centre.



### *Voici quelques façons dont s'est exprimé le « Par et Pour » au Centre Famille en 2024-2025*

- Nouvelles affiches et matériel pour faire connaître aux nouveaux membres ce qu'est le concept de « Par et Pour »
- Dîners « Par et Pour » afin de discuter des possibilités d'implication des membres
- Création d'une chanson de Noël avec les membres sur le thème du Centre Famille
- Cinq « journées popote » réalisées avec les membres
- Brunch préparé par les papas pour les mamans dans le cadre de la Journée Internationale des Droits des Femmes
- Plusieurs activités ponctuelles réalisées avec l'aide de membres. En voici des exemples :  
tire d'érable, yoga parent-enfant, heure du conte, fabrication de savons, projet photos, macramé, confection de sablés, teinture au curcuma, danse-portage etc
- Des membres qui offrent spontanément leur soutien durant le répit
- Et plus encore !



## Partenaires financiers et réseautage



**Centraide**  
Québec et  
Chaudière-Appalaches

**Famille**

**Québec**



**Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de la Capitale-Nationale**

**Québec**



FONDATION

**Québec Philanthrope**

**Canada** 



**Québec**



## Partenaires d'activités



Ferme  
**Bédard Blouin**  
Jardinerie familiale et agriculture urbaine



**MOISSON**  
QUÉBEC

— **B** —  
**M** — **A** —  
— **N** — **Q** —  
Musée national  
des beaux-arts  
du Québec  
Québec



Comité populaire  
Saint-Jean-Baptiste



**MUSÉE DE LA  
CIVILISATION**  
Québec



**Les Gros Becs**  
CENTRE DE DIFFUSION DE THÉÂTRE JEUNESSE



**Parc national  
de la Jacques-Cartier**  
*Conserver. Protéger. Découvrir.*



SOCIÉTÉ DE  
SAINT-VINCENT DE PAUL  
DE QUÉBEC

**ADN**  
*Desgagnés*

**AR** **SALLE  
ALBERT  
ROUSSEAU**



• Bibliothèque  
de Québec  
• **Découvrir.**  
• **Se divertir.**  
• **Rêver.**



## Partenaires de programmation

Le CHSLD du Faubourg



*Le Centre Famille Haute-Ville est membre de :*



## *Tables de concertation et représentations sur lesquelles siège le Centre*

- Table régionale en périnatalité du CIUSSS-CN
- Mobilisation Haute-Ville (Comité gestion, chantier petite enfance, table en sécurité alimentaire avril-septembre)
- Conseil d'établissement de l'École Saint-Jean-Baptiste
- Projet Immigration - Petite - Enfance - Capitale - Nationale (IPECN)
- Regroupement des organismes communautaires Famille de la région 03 (Conseil d'administration)



## *Priorités d'action 2025-2026*

Poursuivre le renforcement et le développement des partenariats pour répondre aux divers besoins des familles et travailler en complémentarité, notamment pour les familles immigrantes.

Développer la philanthropie pour accroître notre capacité financière, conserver une saine gestion et envisager une relocalisation.

Développer une offre d'activité pour les papas/Renforcer la participation des papas aux activités du Centre.



## *Notre conseil d'administration*

Gabriel Blanchette, *Président*

Céline Sebbag, *Trésorière*

Sandrine Bédard, *Secrétaire*

Christine Bombardier-Cauffopé, *Administratrice*

Ariane Somma, *Administratrice*

Capucine Heslot, *Administratrice*

Élise-Katrina Perron-Jean, *Administratrice*

Membres ayant fait partie du CA en cours d'année :

Simon Robitaille, *Administrateur*

Isabel Sanchez, *Administratrice*

Clara Bouchard, *Administratrice*





## Remerciements

À tous nos merveilleux membres, sans qui le Centre ne serait qu'un local vide et triste ; un IMMENSE « **MERCI** » pour votre implication. Nous ne pourrions nommer tout le monde ; la liste serait trop longue... Que ce soit le coup de balai passé après les repas, votre participation sur le Conseil d'Administration, ou par la réalisation d'ateliers spéciaux, votre implication dans la ressourcerie, le répit, vos idées d'activités, vos témoignages ou... l'entretien de l'aquarium, merci infiniment de faire vivre le Centre Famille Haute-Ville !



Un merci spécial à Nordine pour ta patience et ta persévérance face à nos enjeux informatiques (encore), et à Monsieur Hardy pour les dons à Noël.

**Merci** à André Ramos, notre réalisateur bénévole, pour les merveilleux témoignages des membres du Centre, à Pascale Guericolas pour sa présence assidue au répit et la relecture du présent document, et à Aude Chaumaz pour la conception graphique.

**Merci** à Soumia pour son atelier de tatouage au henné.

**Merci** à nos conjoint-es pour leur support et leur compréhension.

**Mention d'honneur** à l'équipe de Co-Architecture pour la préparation du brunch de Noël et aux bénévoles de Desjardins pour la turbo « journée popote »

**Merci** à tous nos stagiaires, Kelia, Emy, Marie, Florence, Élodie, ainsi qu'à Mélissa et ses bulles scientifiques.

**Crédit photos:** Natalia Fernandez-Ruiz et l'équipe d'animation

**Merci** spécial à Natalia pour sa contribution photographique.



## La parole aux membres

« Au Centre Famille, j'ai trouvé, au fil du temps, un espace d'écoute, d'accueil et de non-jugement. J'y ai même tissé quelques liens précieux, fait des connaissances et des amies. Mon enfant, lui aussi, y a trouvé un lieu où il peut s'épanouir, socialiser et se développer en toute sécurité. Je peux dire, sans hésitation, que le CFHV a profondément transformé, de façon positive, mon expérience de la maternité et de la parentalité. Les personnes bienveillantes et dévouées qui y travaillent m'ont permis de reprendre confiance en moi et en mes capacités parentales.

Je suis membre du CFHV depuis maintenant trois ans. Dire que, la première fois que je suis entrée dans ce magnifique milieu de vie, je me suis sentie submergée. Je sortais d'une longue période d'isolement et de solitude en tant que nouvelle maman, et j'avais l'impression d'avoir perdu mes repères pour être en relation avec les autres. En quittant le Centre ce jour-là, je me suis dit que je n'y retournerais probablement jamais. Heureusement, une animatrice a perçu ma détresse et a pris l'initiative de me contacter pour m'inviter à revenir... UNE CHANCE qu'elle l'a fait !

Avec le temps, j'ai choisi de m'impliquer davantage dans ce milieu de vie en rejoignant le conseil d'administration. Je souhaite faire rayonner toute la richesse de cet espace et contribuer à son développement, pour que d'autres parents puissent, eux aussi, en bénéficier.

Depuis un an et demi, je participe assidûment à la cuisine collective. Cette activité a véritablement transformé mes compétences culinaires, au grand plaisir des papilles de mes proches ! Moi qui détestais cuisiner, j'ai réalisé que j'avais simplement besoin de redonner du sens à cette tâche, de la transformer en une occasion de connexion et de valorisation. J'aime tellement cette activité que je compte bien être présente à la prochaine session cet automne ! Un immense merci à toute l'équipe pour votre soutien et votre bienveillance. Votre travail a du sens, crée de la valeur et je dirais même, transforme des vies. »

*Elise-Katrina, maman d'Aurélia*



« Je suis très reconnaissante d'avoir découvert le Centre Famille cette année ! Je regrette même ne pas y avoir été plus tôt lors de mon congé de maternité. Je considère le Centre comme un “safe space”, lorsqu'on rentre, tout le monde est joyeux et accueillant. Les intervenantes sont toujours bienveillantes envers nous. Participer aux activités du Centre m'apporte une légèreté dans la journée, elles sont toujours divertissantes et bien élaborées. »

*Lola, maman d'Avril*

« Le Centre Famille est un lieu de bien-être, de joie et d'attention. J'aime beaucoup aller au Centre Famille. J'y vais souvent avec mes enfants, c'est toujours un moment agréable. Les personnes qui y travaillent sont très gentilles, accueillantes et bienveillantes. Merci infiniment pour tout ce que vous faites. C'est un vrai plaisir de venir chez vous. »

*Dina, maman de Cécilia et Zaïd*

« Le Centre Famille nous a apporté soutien, solidarité, entraide, amour, amitié et surtout beaucoup de bonheurs. Je remercie tous les membres du Centre Famille d'avoir créé ce service de famille à Québec. »

*Emily et François, parents de Léo*

« Le Centre Famille permet de casser l'isolement qu'on peut ressentir en congé maternité. J'y viens pour socialiser, tisser des liens avec les parents du quartier. C'est un lieu chaleureux où je me sens comme à la maison, soutenue et bien entourée. »

*Perrine, maman de Nino et Lilou*



« Le Centre Famille Haute-Ville est l'endroit idéal pour les enfants et leurs parents, on est toujours bien accueillis et il est plein d'activités pour tous. On est vraiment une petite communauté où nous sommes tous les bienvenus ! On le recommande fortement, merci de tout ! »

*Cristian et Pamela, parents de Vasco*

« En plus de permettre à mon enfant de jouer dans un endroit sécuritaire et de s'amuser avec d'autres enfants, le CFHV m'apporte un moment de détente et une occasion de partager et de créer des liens avec d'autres parents. C'est une ressource d'une grande aide tant aux plans psychologique que matériel. L'équipe chevronnée, respectueuse et accueillante du centre m'offre un soutien inestimable dans mon rôle de parent et je la remercie avec grande sincérité pour leur appui et investissement offert aux membres. »

*Catherine Tremblay*

