



Rapport annuel 2025-2026

L'odyssée des possibles



Soutenir | Agir | Grandir



Organisme Communautaire Famille





Table des matières

Des mots de la présidence et de la direction générale	3	La Tablée du Tremplin, un phare pour la communauté	28
Des mots de l'équipe de gestion	4	La friperie du Tremplin, un repère pour la communauté	32
La maison Tremplin, c'est	5	Les bénévoles, des trésors pour la communauté	35
• En résumé	6	Stage, intégration socioprofessionnelle et justice réparatrice	39
• Un milieu de vie pour qui, pourquoi	7	Le membership	40
Carnet de bord de l'odyssée des possibles	8	• Portrait sociodémographique des membres	41
L'univers des petites et grandes personnes	13	• En assemblée et plus encore	42
• Un espace et des outils précieux pour les familles	14	La visibilité	43
• Les haltes communautaires: un ancrage	16	Partenariats- formations pour le mieux-être de la communauté	44
• Stimulation globale (Bout'Choux)	18	Sur la grève... pour le mieux-être de la communauté	46
• P'tits Bavards, parents branchés, cuisine collective et espace motricité	19	Question finance	47
Les Samedis en famille	20	• Message au ministère de la Famille	48
• Point de convergence des activités communautaires		La gouvernance	49
• Bamb'aînés et Tablée animée	21	Priorités: retour et perspectives	50
• Francisation, Mardi en folie, causeries adultes	22	L'expérience de l'équipage	51
• Les activités ponctuelles	23	Un équipage dévoué, mais fragile	52
La Zone des 6-12 ans	24	Histoire, convictions et fondement	53
• La Zone après l'école	25		
• La Zone: congé en vague cool	26		
Les statistiques des activités (récapitulatif)	27		

NOTA BENE : Prenez note que le présent rapport couvre l'année financière, soit du 1^{er} avril 2025 au 31 mars 2026. Les résultats présentés dans ce rapport s'appuient sur des outils et moyens d'évaluation élaborés à l'organisme (entrevues, questionnaires, groupes de discussion, grilles d'observation et d'évaluation, etc.). Ils sont complétés par les membres et l'équipe, au fil des saisons. Les commentaires des membres et bénévoles alimentent discussions, réflexions, analyses et planification! Une pléiade d'anecdotes ne figure pas au rapport, mais quotidiennement, des ondes d'humanité, de joie, de chagrin ou de surprise traversent les murs de notre maison et font frissonner le cœur des membres et de l'équipe. Cette année, 4 membres de très longue date de la maison Tremplin nous ont quittés. Certains ont perdu la mémoire...



Des mots de la présidence et de la direction générale

Il y a maintenant 4 ans, je reprenais en pleine croisière la barre de ce magnifique équipage. Convaincue que ce serait une belle et grande aventure, je la souhaitais plus calme. Vents et marées apparaissent sur notre route depuis quelque temps, pour nous faire vivre des moments incertains et quelques vertiges. L'aventure est plus difficile qu'espérée, mais plus que jamais, nos actions et notre impact confirment notre pertinence pour les familles vivant dans des conditions de plus en plus précaires. Alors, pourquoi devoir encore la prouver? Il est plus que temps de faire des organismes communautaires et des membres qu'elles accueillent une priorité de société.

L'équipe est présente et engagée. Les réussites quotidiennes, aussi petites soient-elles, nous permettent d'avancer et de continuer à maintenir la grande voile bien tendue. Mais pour combien de temps? Combien de temps pourrons-nous maintenir le cap sur des incertitudes, des besoins plus criants que jamais avec des ressources nettement insuffisantes? Nous sommes réputés pour nous réinventer et faire plus avec moins, mais notre créativité et notre souplesse ont atteint leurs limites. Notre pertinence n'est plus à prouver, il est temps qu'elle soit récompensée.

J'ai le privilège d'être l'humble capitaine d'un groupe d'humains qualifiés, dévoués et bienveillants du bien-être des familles. C'est toujours avec une volonté sans borne et un souci remarquable que l'équipe porte ses actions au jour le jour. La communauté compte sur nous, c'est notre mission de les soutenir et de les accompagner. Diriger un groupe, c'est en faire sa priorité, c'est leur offrir le meilleur pour les remercier d'être qui ils sont, d'être là où ils sont et pourquoi ils y sont. Ma gang, c'est l'ancrage de ce milieu de vie, une oasis dans un désert parfois aride. Garder cet ancrage solide et vivant, c'est permettre à des milliers de personnes de vivre de petits bonheurs quotidiens.

Cependant, depuis un an, ce clan doit se séparer petit à petit de certains membres par manque de ressources financières. Ces départs font mal, fragilisent le milieu, les familles, les collègues et effritent un filet social déjà épuisé. Des gens de cœur, compétents, expérimentés, sur le terrain depuis de nombreuses années, doivent quitter le navire en pleine mer. Des pertes humaines en raison d'un financement qui ne suit pas la vitesse de croisière, et ce malgré des impacts plus que probants dans une société qui arrive difficilement à se maintenir à flot. Cet équipage, accompagné d'une centaine de bénévoles et stagiaires veille à l'épanouissement d'une communauté fragilisée. Plus de 1 500 membres comptent sur nous; pour plusieurs, nous sommes leur phare, leur havre de paix. Ils sont chez nous, chez eux et font partie de notre famille avec un grand F! C'est riche et précieux. Ensemble, nous sommes forts!

Les prochaines pages vous démontreront la pertinence d'être sur le terrain, de demeurer présent, actif, de se renouveler et d'être à l'écoute des besoins changeants et grandissants des familles. Pour nous, il est hors de question de les abandonner, sans support, sans soutien. Toutefois, avec les coupures, nous sommes dans l'obligation de diminuer l'offre de services et de déstabiliser certains ancres.

Alors, il est plus que temps que le gouvernement embarque avec nous! Faisons des familles et des enfants une priorité avec un grand P! Il est temps que petits et grands se sentent au cœur des priorités de la nation québécoise. Parce que les organismes Communautaires Famille sont nécessaires et agissent en prévention pour de nombreuses familles qui auraient peine à survivre sans ce filet social. Ensemble, envers et contre tous, nous continuerons de nous mobiliser pour notre pertinence, notre expertise et notre F. Parce que chaque famille mérite qu'on prenne le temps pour elle.

Carine Larivière, directrice générale

C'est avec un immense plaisir que je prends la parole aujourd'hui pour vous parler de cet organisme formidable qu'est la maison Tremplin. Comme vous le savez — et comme vous le découvrirez au fil des pages de ce rapport d'activité — il s'agit d'un lieu accueillant, chaleureux, animé par des personnes dévouées, au grand cœur et profondément attachées aux valeurs d'entraide. Mais au-delà de tout cela, la maison Tremplin est un lieu essentiel pour une grande partie des gens du quartier, un endroit où, chaque jour, se produisent de petits miracles.

En parlant de miracles, c'est un peu ce dont nous aurions besoin pour obtenir un financement à la hauteur de nos ambitions, de la mission de l'organisme et, surtout, des besoins criants et grandissants de notre communauté. Au conseil d'administration, nous collaborons étroitement avec la direction et la soutenons dans ses décisions afin que l'organisme continue de répondre adéquatement aux besoins des familles. Nous avons l'objectif de perdurer encore longtemps. C'est dans cet esprit que, ces dernières années, nous avons choisi de créer différents comités. Cette décision stratégique nous a permis de clarifier les responsabilités et les travaux à accomplir, notamment l'implantation et la mise à jour de plusieurs politiques et procédures.

Aujourd'hui, grâce à nos récentes réalisations, nous sommes cités en exemple de réussite. Nous sommes prêts à continuer d'avancer ensemble, avec vous, et à partager chaque jour vos sourires et vos épanouissements. Bonne lecture et belles découvertes.

Roxane Lussier, présidente du conseil d'administration





Des mots de l'équipe de gestion

Les familles et les enfants d'abord

La maison Tremplin accueille des familles qui souvent naviguent à vue, en gérant de leur mieux leurs problèmes quand des vents contraires s'acharnent sur leur vie. D'abord, elles reprennent pied, retrouvent leur souffle avec le soutien de l'équipe, peu à peu, ces personnes déploient leur confiance, leur autonomie. Je suis extrêmement touchée et fière de ces personnes qui osent accepter, comprendre, essayer, tomber, se relever, réussir, qui osent de nouveau rêver que leur mieux-être est possible...

Et j'en suis témoin depuis près de 25 ans: un espace-temps est primordial pour leur survie, un milieu de vie est essentiel pour leur permettre de s'équiper et suivre le cours de leur vie. Notre maison Tremplin leur offre cet espace-temps.

Aujourd'hui, l'horizon pour notre maison s'annonce plutôt sombre. Si des endroits comme notre maison ferment faute de financement, les familles iront d'écueils en écueils... Leur détresse s'amplifiera. Comme elles n'auront pas les moyens financiers de payer pour de l'accompagnement, les probabilités de recourir à l'aide de dernier recours, comme la DPJ, croîtront tout autant.

On ne négligera aucun effort pour redresser la barre. Notre équipe se tient prête à veiller au grain pour protéger les plus vulnérables de la société. Parce que nous croyons à la prévention, l'empowerment et l'entraide. Parce que les familles doivent croire que tout est possible... Parce qu'au cœur d'une communauté, il y a les familles et les enfants d'abord.

Nathalie Bonin, directrice adjointe

Quel privilège de côtoyer les familles, les enfants, les participants au quotidien.

Ça me rappelle toujours mes premiers pas à la maison Tremplin, il y a plus de 15 ans! Maman d'une petite toupie de presque 2 ans et enceinte de la deuxième toupie, j'avais besoin de sortir de la maison. D'être vue et reconnue. De briser l'isolement, me faire des amis, ventiler, me reposer, rire, être autre chose qu'une maman. Hé bien j'ai tout trouvé ça en entrant ici pour la première fois. Ça et bien plus. Quelques années plus tard, je suis de retour comme travailleuse. Je chéris le privilège que j'ai de redonner un peu de ce que j'ai reçu. En espérant que tout comme moi, les familles se sentiront revivre à nouveau et seront conscientes de tout le potentiel qui les habite.

Isabelle Durette, directrice Familles - philanthropie

Depuis maintenant 7 ans, j'ai le privilège de faire partie de la famille de la maison Tremplin de Longueuil où j'ai eu la chance de grandir autant professionnellement qu'humainement.

Au fil des années, j'ai rencontré, échangé et accompagné plusieurs familles, chacune avec leur histoire, leurs défis et leurs forces. J'ai créé des liens significatifs et contribué à une mission profondément humaine et tout cela avec des collègues, une équipe plus qu'engagée. La maison Tremplin est plus qu'un emploi pour moi, c'est un milieu vivant rempli de richesse humaine où l'inclusion, l'entraide et la bienveillance y règnent. Je suis reconnaissante et fière de pouvoir contribuer à la mission de l'organisme année après année, à faire une différence dans notre communauté ☺.

Merci à toutes les familles, membres, bénévoles et collègues qui font vivre ce bel organisme!!

Maude, coordonnatrice Familles

Je travaille pour la maison Tremplin depuis maintenant plus de 3 ans. J'y ai découvert des gens extraordinaires avec parfois des vies tout autant extraordinaires. Je travaille depuis un peu plus de 3 ans pour vous, pour la communauté.

Parfois, je l'avoue, je suis moins motivé. La vie n'est pas un long fleuve tranquille, vous comprenez sûrement ce que je veux dire. Mais quand j'arrive à l'organisme, je laisse tout derrière moi pour me concentrer sur ma vraie mission, aider ceux qui en ont besoin, ceux et celles qui sont seuls... Vos sourires, votre présence quand vous venez dîner ou les rencontres dans les corridors sont des bonbons pour moi. Des moments où malgré tout ce qui arrive dans nos vies, nous nous arrêtons pour passer un bon moment. Je suis honoré de vous côtoyer et rempli de gratitude des partages magiques que nous avons ensemble.

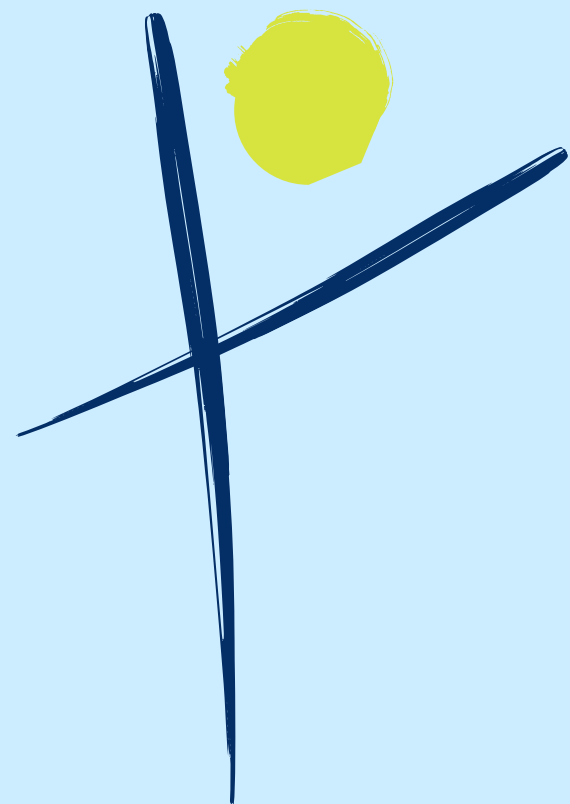
Un travail où l'on s'amuse, se découvre et qu'on s'accomplit en tant qu'humain ça vaut tout l'or du monde. Les conversations avec les membres, leurs expériences de vies, leurs problématiques diverses sont tellement riches pour moi, ça me fait réellement grandir. Le sentiment d'être à la bonne place et de faire un travail qui compte et qui est important pour beaucoup me stimule à continuer à avancer avec vous et à me dépasser encore plus.

En ces temps troubles, gardons nos coudes serrés et avançons pour que demain soit un jour meilleur, pour que demain soit plus léger et lumineux.

Janick, chef d'équipe cuisine



LA MAISON TREMPLIN, C'EST...



La maison Tremplin œuvre activement à l'amélioration de la qualité de vie des familles de l'arrondissement du Vieux-Longueuil, dans un quartier où la pauvreté est dévastatrice. Elle est née de la volonté de la communauté d'avoir une maison à eux, pour eux. Dépistage, intervention, prévention, répit, service alimentaire et friperie: autant de moyens pour combattre l'exclusion, la pauvreté et la malnutrition sous toutes les formes dans la communauté. Notre grande maison multi-ressources ouvre ses portes sur un océan de possibilités. Enfants, parents, immigrants, aînés et personnes seules se rencontrent pour échanger, s'amuser et cheminer, évoluant dans un milieu de vie stimulant qui se module au gré de leurs besoins. La synergie entre activités et services favorise l'intégration, l'entraide et le renforcement du potentiel pour agir sur leurs conditions de vie.



POUR LA COMMUNAUTÉ

- SOUTENIR:** enfants, parents, aînés, nouveaux arrivants
- PROFIL:** 59 %: - de 35 000 \$ brut/an - 57 %: immigrants
- PRÉVENIR:** isolement, négligence, retard de développement
- AGIR:** conditions de vie, créations de lien, empowerment

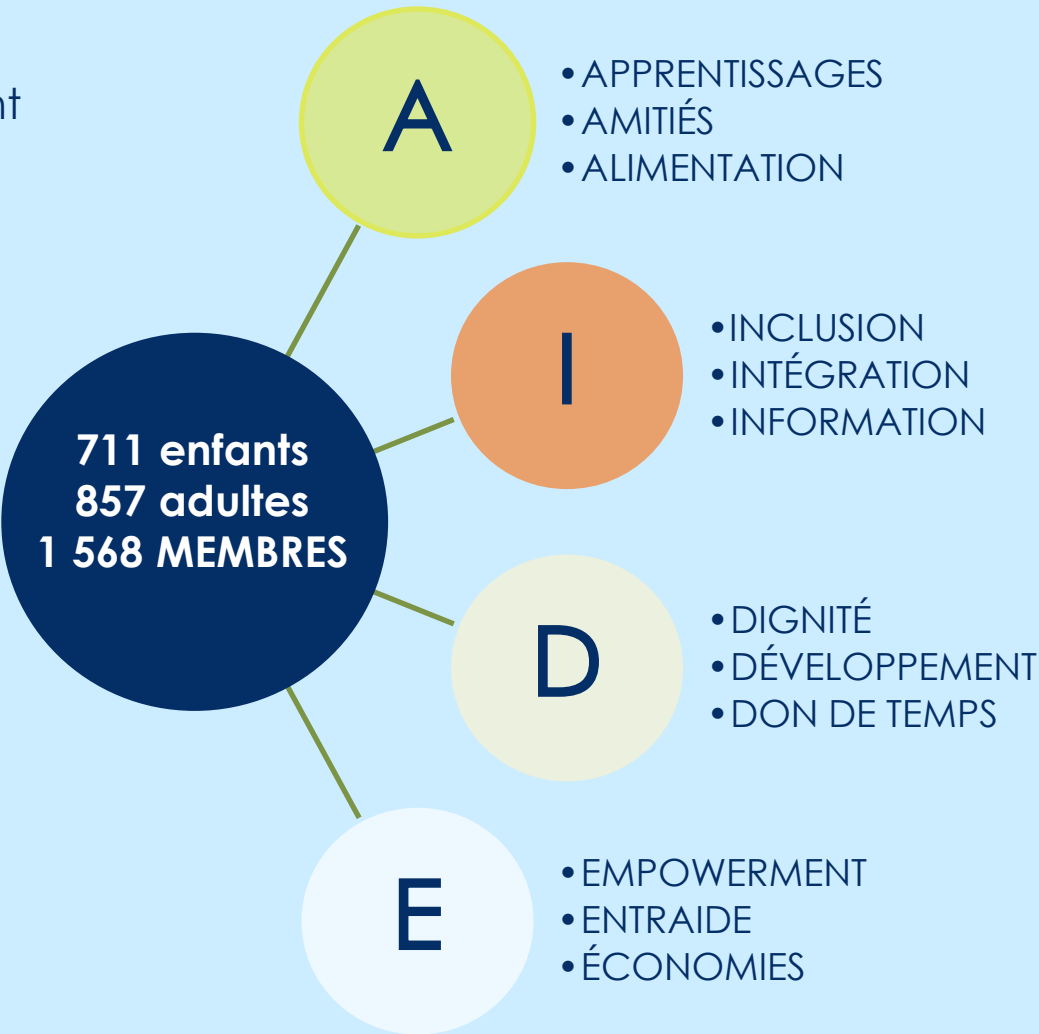


NOS MOYENS

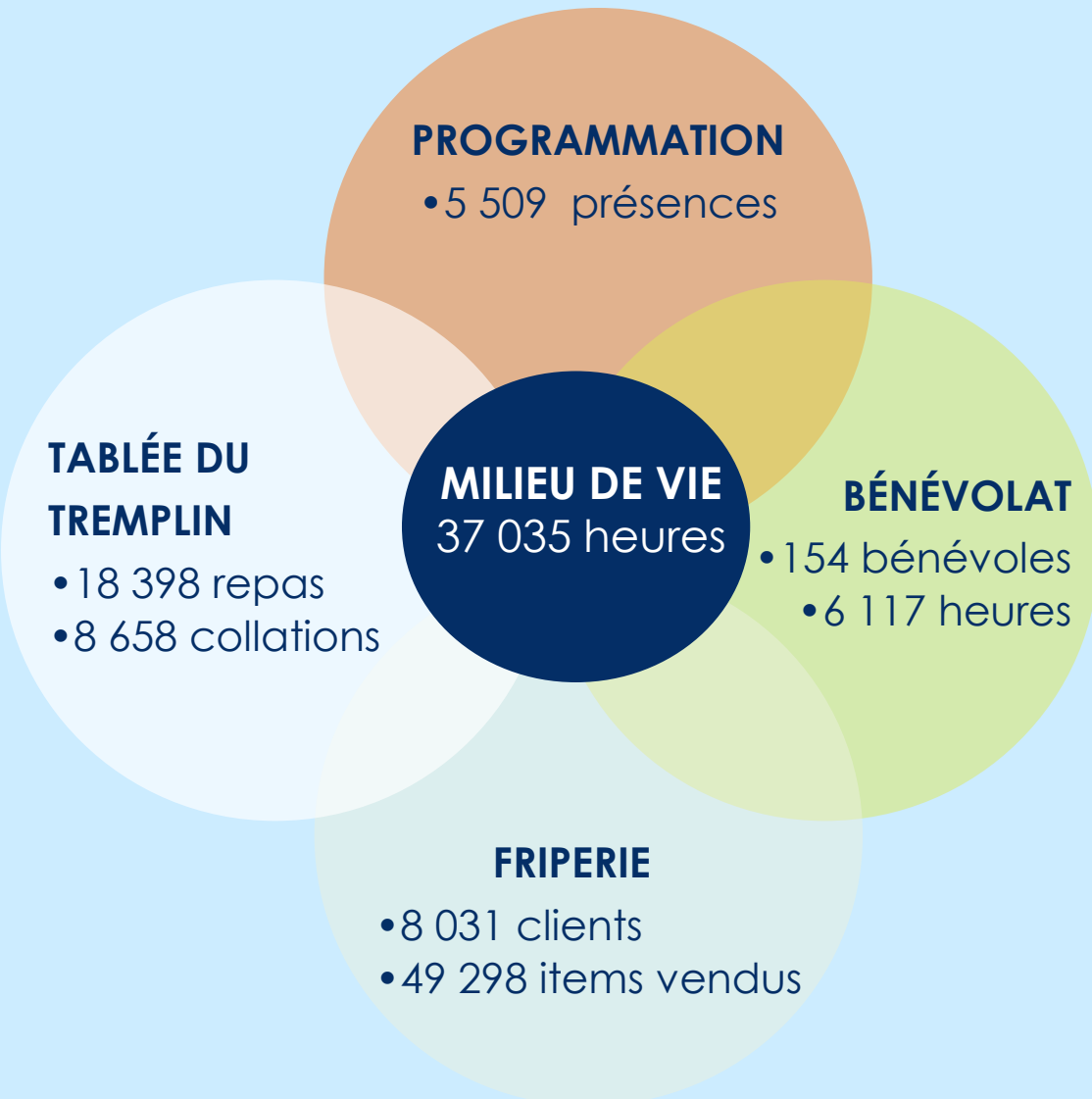
- Programmes éducatifs 0-12 ans
- Programme parents-enfants
- Ateliers et soutien – parents
- Cuisine collective – parents
- Haltes communautaires et répit
- Activités familiales et communautaires
- Accueil, référence, accompagnement
- Service alimentaire: La Tablée
- Friperie
- Bénévolat
- Intégration socioprofessionnelle
- Etc.



IMPACTS



STATISTIQUES





UN MILIEU DE VIE... POUR QUI, POURQUOI

La maison Tremplin représente un havre pour nos membres. Outre les activités et les services, nous consacrons **37 035 heures** en moments informels pour faire de notre maison un milieu de vie accueillant avec une équipe attentive et soucieuse de chacun, petit ou grand, chaque jour. Chaque individu est accueilli avec son histoire de vie et ses défis, son état et son humeur du moment. Sur une base de confiance, nous valorisons leur potentiel et les soutenons pour qu'ils deviennent les principaux acteurs de leur mieux-être familial et personnel.

PROBLÉMATIQUES DU MILIEU:

- Problématiques liées à l'immigration
- Violence familiale, psychologique, financière
- Négligence / habiletés parentales déficientes
- Épuisement parental ou personnel
- Pauvreté
- Exclusion, solitude, isolement, détresse
- Problèmes de santé mentale et/ou physique

CHEZ LES ENFANTS:

- Issus de familles immigrantes ou ayant le statut de demandeur d'asile ou de réfugié
- Reconnus par la DPJ ou le CLSC comme ayant des besoins spécifiques
- Vivant une situation de violence, de maltraitance ou de négligence
- Présentant des indices de retard de développement, de troubles émotionnels ou comportementaux ou d'un éventuel trouble de l'attention ou d'hyperactivité (agressivité, autisme, traumatismes complexes, etc.)



ACCUEIL

- Écoute
- Identification des besoins



TRANSMISSION D'OUTILS

- Activités, éducation populaire
- Plan d'accompagnement



INCLUSION

- Réseautage
- Aide et entraide
- Amitiés



EMPOWERVEMENT

- Se connaître et se comprendre
- Apprendre
- Évoluer



CARNET DE BORD DE L'ODYSSÉE DES POSSIBLES

La maison Tremplin propose aux individus, petits ou grands, jeunes ou moins jeunes, un espace-temps précieux pour que chacun prenne une pause, se dépose. C'est au fil du temps qu'ils osent accorder leur confiance à l'équipe pour se connaître, se comprendre. En découvrant leurs trésors intérieurs, ils reprennent espoir. Ils renforcent leur empowerment; en allant à la rencontre d'autres personnes, cela brise l'isolement et décuple leur pouvoir d'agir. Cela leur donne le courage d'apprendre, recommencer, se relever et de briser leurs amarres! L'équipe est présente, quotidiennement. Elle vit et ressent les ressacs de ces histoires, dans les tristesses, les déceptions, les colères, les joies.

Ma 2^e famille, ma 2^e maison, un refuge, un sourire, un trésor pour la vie! Ce sont les expressions choisies par les membres pour illustrer ce que signifie la maison Tremplin pour eux: pour l'ensemble des membres (+ de 95 %), il s'agit d'une ressource primordiale dans le quartier qui améliore leur qualité de vie. Voici des récits, des témoignages, des coups de cœur qui s'inscrivent dans notre milieu de vie, à travers les activités et services, des moments informels et informels.

« La maison Tremplin repousse les murs de l'isolement. Mon cœur se réanime au contact des autres. » Une maman

« Merci d'avoir aimé ma fille. » Un papa d'un enfant gravement malade

« Vous m'avez aidée à me respecter, à briser mon isolement, à vouloir et pouvoir mieux pour ma famille! » Une « revenante »

« Pour boucler les fins de mois, j'ai été cobaye pour tester des médicaments. Ici, j'ai trouvé de bonnes ressources qui font du bien à ma famille à si bon prix que j'ai arrêté d'aller au laboratoire. » Un papa

« Ici, les familles reçoivent de l'aide sur le plan émotionnel, financier. On y crée des liens qui agrandissent notre cercle social. » Une maman



« C'est une maison importante parce qu'on accepte toutes les différences de tout le monde. Je viens depuis que je suis bébé. Je l'aime, ma 2^e maison. » Un enfant de 10 ans

« Nos petits grandissent mieux, le plus vieux étudie mieux et on a plus d'outils comme parents. Toute la famille va mieux. » Des parents

« Pendant les moments plus difficiles, la maison Tremplin permet de découvrir de nouveaux horizons et d'en sortir plus grand. » Un papa

« Je ne trouvais pas de garderie pour mes enfants et je devais absolument travailler. La halte a été une véritable bénédiction pour ma famille. Ce n'est pas un service: c'est UN TOUT EN UN. Je participe à des activités en famille, j'apprends comment devenir une meilleure maman. En plus, nous nous sommes fait des amis! » Une maman nouvellement arrivée

« J'ai commencé à venir à la maison Tremplin pour les haltes. J'étais dépressive et votre soutien m'a permis de passer au travers, de croire que c'était possible d'aller mieux. Je suis maintenant une maman mieux outillée, une femme plus confiante. Vous m'avez guidée dans ma réorientation professionnelle. C'est un organisme essentiel. » Une ancienne maman participante

UN COURANT QUI PROPULSE LES FAMILLES





CARNET DE BORD DE L'ODYSSÉE DES POSSIBLES

UN REPÈRE POUR L'INTÉGRATION ET L'INCLUSION, UN ÉLAN POUR L'AVENIR

« C'est une oasis dans le désert, un lieu de convivialité et de partage pour les familles dans la communauté. Quand nos enfants vivent des défis, vous nous soutenez, nous expliquez. » Un papa immigrant

« Quand je suis arrivée ici, je traversais une période difficile, je suis devenue maman monoparentale. Nous devons reconstruire notre vie de famille dans un nouveau pays. J'ai trouvé cet endroit qui répond à tellement de besoins avec beaucoup de respect, de patience et de gentillesse. Mes enfants et moi y apprenons beaucoup de choses et rencontrons beaucoup de gens. J'ai la possibilité de faire du bénévolat. Ça m'aide à surmonter ma timidité. Je parle de plus en plus le français. Je sens que je fais davantage partie de la communauté. » Une maman immigrante

« C'est très difficile pour moi de comprendre le fonctionnement des hôpitaux, des banques, du dépannage alimentaire. Vos explications sont précieuses et souvent, des clients de la friperie me donnent aussi des informations. » Une maman immigrante

« C'est à la maison Tremplin que nous avons commencé à nous sentir québécois. Les activités et services contribuent à l'intégration, mais l'accueil et les gens chaleureux qui y travaillent nous font sentir accueillis, nous entraînent dans un tourbillon humain d'inclusion. » Une famille immigrante



« Pour vous, les différences ne sont pas étranges. Ici, l'inclusion se vit au quotidien, même avec moi qui suis une « bibitte bizarre. » Un membre



« Mes enfants ont participé à la Zone des 6-12 ans et moi, aux ateliers pour les parents. Ça a fait une réelle différence. Les résultats sont là quand on reçoit les bons outils! Aujourd'hui, ils sont devenus des adultes confiants et de bons parents. Maintenant, je reviens avec mes petits-enfants dîner à la Tablée. Un organisme comme ça est précieux dans notre quartier pour les familles québécoises, les nouveaux arrivants, les personnes âgées; c'est rassembleur. » Un membre de longue date



« Ma famille se sent accompagnée bien chaudement dans tous les sens du terme. Cette maison avec ses activités, sa friperie et sa Tablée nous soutient beaucoup plus que personne ne peut imaginer. Je suis fière de faire partie de cette grande famille. » Une maman immigrante

« Dans une société qui prône tant la performance et l'individualité, la maison Tremplin aide à maintenir la paix, la tolérance et l'équilibre. On s'y sent tous égaux; quels que soient l'âge, l'origine, la condition physique, les handicaps ou le revenu. C'est vital. » Un aîné bénévole





CARNET DE BORD DE L'ODYSSÉE DES POSSIBLES

UN TOURBILLON DE VIE, DE CULTURE ET DE GÉNÉRATIONS

« La maison Tremplin repousse les murs de l'isolement. Mon cœur se réanime au contact des enfants. » Un aîné

« Je redécouvre mon cœur d'enfant avec les petits. J'adore aussi m'impliquer dans les activités de vie associative. Ces activités intergénérationnelles gardent alerte et permettent de partager des connaissances et du bonheur avec les jeunes générations. » Une aînée, participante et bénévole

« Ma voisine m'a offert un dîner à la Tablee pour ma fête. Quel cadeau merveilleux qui crée de l'accoutumance! Je viens plusieurs fois semaine, je mange bien, je me sens mieux et je me suis fait des amis. Il y a de l'information, des jeux et j'adore faire l'activité avec les tout-petits! » Un aîné

« Mon plus grand progrès? Je suis meilleur qu'avant dans TOUTE! Ma plus grande fierté, c'est d'être moins gêné et pouvoir maintenant parler avec le monde, les clients! » Un jeune stagiaire



« Perdre nos conjoints de vie, c'est un choc, une souffrance. L'accueil, les sourires, l'affection qu'on trouve ici aident à surmonter le deuil, à reprendre goût à la vie. On s'entraide pour de petits gestes, on voit qu'on a encore un peu de joie à donner. On redevient actif socialement. » Des dîneurs et dîneuses

« Explorer des nouveautés entre hommes et femmes, d'âges et de diverses cultures, nous rallie en toute convivialité. On s'enrichit de nos différences et c'est touchant! On se regarde avec les yeux du cœur . » Des parents

« Nous sommes venus à la maison Tremplin pour des services à prix modique, nous la fréquentons pour tisser des liens interculturels et intergénérationnels. Ça enrichit notre vie. » Un couple d'aînés

« Avant, j'étais beige, sans énergie, sans entrain. Ma participation fait de moi une personne pétillante et allumée. » Une aînée





CARNET DE BORD DE L'ODYSSÉE DES POSSIBLES

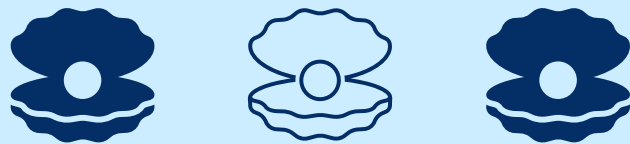
LA GÉNÉROSITÉ, L'ENTRAIDE ET L'ALTRUISME, DES PERLES D'HUMANITÉ



Une initiative communautaire dans le plus pur esprit de Noël! Des dîneurs de la Tablee, principalement des aînés, ont une idée tellement généreuse. Ils donnent des sous, à la mesure de leur budget, pour garnir la hotte du père Noël. Ainsi, celui-ci peut acheter des cadeaux neufs à une trentaine d'enfants. Certains en glissent même un mot à leur entourage. Environ 1000 \$ sont récoltés! **« Je n'ai pas de petits-enfants. On a le plaisir de donner de la joie aux tout-petits d'ici en donnant un peu de monnaie, chaque jour! Le Tremplin, c'est une grande famille, ma famille. »** Par ailleurs, un généreux donateur anonyme offre gratuitement à tous les dîneurs le festin de Noël. Enfin, une grand-maman confectionne des pochettes et des chouchous colorés, brode des débarbouillettes avec des retailles de la friperie pour ajouter aux cadeaux des familles: **« J'ai pas de sous, mais je peux donner l'amour que je mets dans mes créations! »**

« Avant, je restais à la maison et j'attendais la mort. Maintenant, je revis! Les petites et grandes fêtes, les sourires, les surprises, les coups de main font du bien. Côté tout ce petit monde et des personnes au grand cœur redonne peu à peu le goût de vivre. » Une aînée

« En travaillant avec une autre bénévole, j'ai grandi, même à mon âge! Elle m'apprend à être plus positive, plus sereine. Moi qui voulais donner du temps, j'ai reçu un immense cadeau: une amie. » Une bénévole



Une pensée exquise! Les jeunes de la Zone des 6-12 ans demandent à confectionner des biscuits pour souhaiter un prompt rétablissement à leur cuisinière!

« J'aide des amis avec les leçons, les plus jeunes en cuisine. J'aime ça montrer, ça me rend fière. » Une jeune de la Zone



« Je suis chanceux; j'ai eu une bonne vie. Alors, j'aime redonner. Ça fait du bien à la société; je me sens encore utile. » Un bénévole

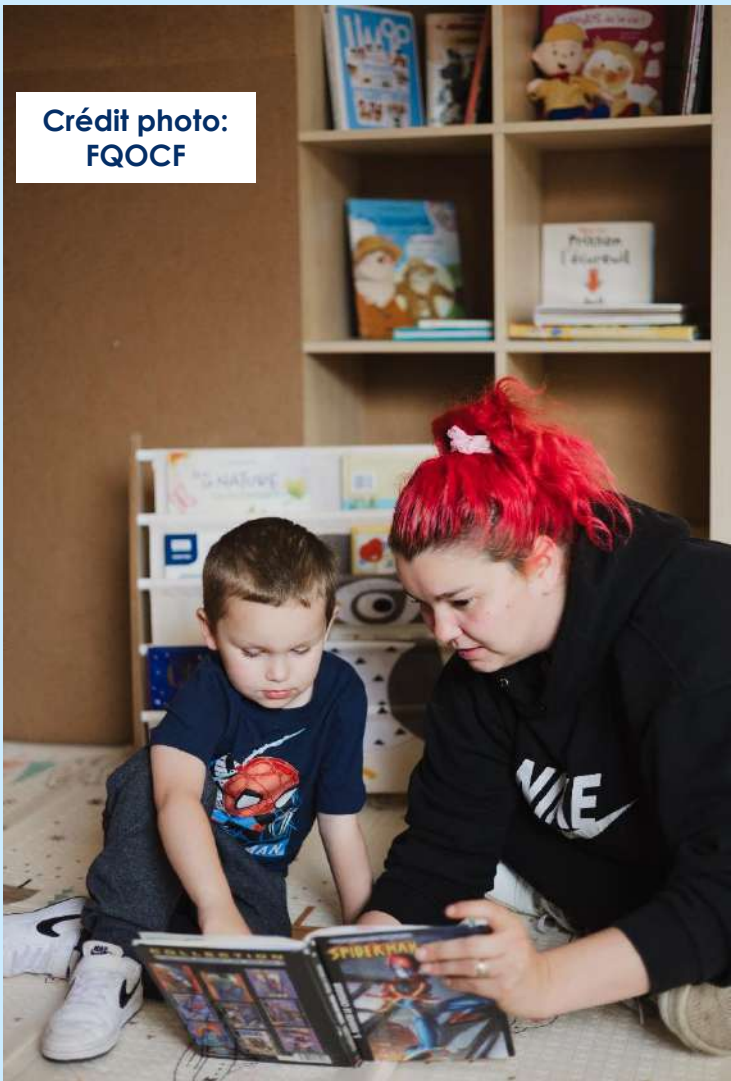
« Je suis petit, mais je veux aider. Je suis capable d'enlever les mauvaises herbes. Notre petite cour va être belle. » Un bambin





CARNET DE BORD DE L'ODYSSÉE DES POSSIBLES

DES RIRES ET DES SOURIRES, DES LIENS ET DES COMPLICITÉS, DES JOIES ET DES FIERTÉS PARTAGÉS ...



Crédit photo:
FQOCF





L'UNIVERS DES PETITES ET GRANDES PERSONNES

Vie d'enfants, vie de parents, vie personnelle... Peu importe l'âge, grandir signifie apprendre, et aller à la découverte de qui nous sommes. Cette traversée est loin d'être un long fleuve tranquille. Pour une grande majorité des familles qui souhaitent briser leur isolement, pauvreté, immigration, négligence, troubles ou retards de développement engendrent des remous qui fragilisent l'équilibre familial. Notre équipe agit comme un port d'attache et mise sur la qualité des moments présents avec des valeurs humaines pour calmer la houle. Des sanglots s'atténuent, des épaules s'abaissent, des respirations s'apaisent et des sourires se dessinent... Voilà le fruit d'un travail quotidien qui ancre petits et grands dans le moment présent. Respectés dans leurs capacités et leur rythme, petits et grands s'outillent pour mieux reprendre leur parcours de vie.



OBJECTIFS

- ❖ Soutenir le développement global de l'enfant 0-5 ans
- ❖ Favoriser l'enrichissement d'habiletés parentales
- ❖ Renforcer le lien parent-enfant
- ❖ Offrir du répit parental
- ❖ Encourager la création de liens entre parents
- ❖ Favoriser une saine alimentation
- ❖ Favoriser la confiance et l'estime de soi
- ❖ Soutenir le développement de l'autonomie et la prise en charge
- ❖ Briser l'isolement social
- ❖ Favoriser l'intégration et l'inclusion



PORTRAIT DES FAMILLES



87 % issus de l'immigration



50 % ne parlent pas français à la maison



60 % ont un revenu familial brut inférieur à 35 000\$



LES ACTIVITÉS

- **Programme de stimulation globale - Bout'choux 3 - 5 ans:** activités stimulantes et actions personnalisées pour soutenir le développement des enfants et renforcer les habiletés parentales (1 jour/semaine).
- **Programme P'tits Bas-Vards axé sur le langage.** 1 matin/semaine
- **Causeries « Parents Branchés »** pour optimiser le développement personnel et les habiletés parentales.
- **Haltes communautaires :** pour répondre aux réalités et besoins des parents (participation aux activités, répit). Les haltes favorisent le développement des petits et l'épanouissement des familles.
- **Espace motricité:** Café pour les parents, parcours pour les enfants
- **Cuisine collective Parents :** 1 jour/ mois
- **Rencontres de suivi individuel:** espace-temps dédié aux échanges entre le parent et l'éducatrice qui travaillent conjointement sur des objectifs communs.
- **Samedis en famille:** atelier culinaire et ludique parent-enfant
- **Activités ponctuelles (Noël, Halloween, portes ouvertes, etc.)**
- **Activités communautaires**
 - **Bamb'Aînés:** les petits de la halte vont à la rencontre des aînés
 - **Mardis en folie:** Les adultes s'organisent une activité
 - **Tablee animée:** Animation, échanges, conférences après le dîner
 - **Ateliers de francisation:** En partenariat avec l'école intégrée du CIUSS – École Lionel-Groulx
 - **Déjeuner-causerie pour échanger sur la vie et sa vie**



UN ESPACE-TEMPS ET DES OUTILS PRÉCIEUX POUR LES FAMILLES

Miser sur la confiance. Le milieu de vie bienveillant permet d'abord aux parents dont la multiplication des problématiques dépasse parfois notre entendement de reprendre leur souffle. Le développement d'un lien de confiance respectueux facilite leurs confidences. Peu à peu, ils se livrent à notre équipe (émotions, défis, parcours, etc.). Grâce aux liens de confiance, ils deviennent réceptifs à nos observations, attentifs à nos recommandations. La plupart demandent ainsi à être accompagnés dans la recherche d'aide vers des partenaires pour des évaluations avec des partenaires du milieu.

Notre crédo: une cohérence d'actions entre ici, leur maison et le milieu. Les parents s'intègrent dans leur communauté, développent un réseau social et d'entraide. Ils bénéficient d'un espace de parole et d'accompagnement personnalisé, de l'expérience des autres parents et garnissent leur trousse à outils parentale pour développer leur plein potentiel. Les parents renforcent leur pouvoir d'agir dans le quotidien et leur capacité d'action dans la communauté. Soulignons notre petit salon **Entre Temps**, né l'an dernier. Pour des rencontres avec d'autres parents ou une éducatrice, pour se reposer ou s'informer, ce lieu s'avère de plus en plus prisé!

MILIEU DE VIE – ENRICHISSEMENT DE L'EXPÉRIENCE PARENTALE – ÉDUCATION POPULAIRE



ÉCOUTER

Un espace sans jugement pour parler et se sentir compris.



ACCOMPAGNER

Être là dans les petits comme dans les grands moments de la parentalité.



OUTILLER

Des repères, des ressources et des outils concrets pour avancer avec confiance.

Ce sont nos familles!!
Crédit photo: FQOCF



UN ESPACE-TEMPS ET DES OUTILS PRÉCIEUX POUR LES FAMILLES

Nous soutenons l'intégration d'enfants à besoins particuliers en halte-garderie (9 petits sur 10). À cet effet, nous poursuivons un programme avec le ministère de la Famille (MFA). Cette année, nous avons conçu et appliqué une quarantaine de plans d'accompagnement individualisés (PAI) pour des enfants à défis qui représentent 90 % des haltes. Une éducatrice spécialisée est dédiée spécifiquement à leur accompagnement et fait également du modeling avec les éducatrices. L'équipe reçoit une formation sur les interventions à privilégier avec les enfants PPP.

Une salle multisensorielle et du matériel spécialisé bonifient les interventions. Nos tentes étoilées et nos sabliers lumineux créent des havres pour traverser les tempêtes émotives ou les transitions délicates. L'apaisement des bambins passe par la proximité: l'enfant se berce devant le mur de bulles ou partage une chanson avec un adulte, transformant ainsi sa peine en lien social. Pour les petits débordant de vitalité, le mouvement devient un outil de régulation: en grimpant, ils canalisent leur énergie pour mieux revenir vers le groupe. Une panoplie d'accessoires bonifie les interventions. Cette approche mise sur la réussite, renforçant la confiance en soi. L'accompagnement individuel prévient les frustrations et libère la parole.

L'intégration se fait plus facilement pour 45 enfants à défis et le reste du groupe en subit moins les contrecoups. De plus, le travail d'équipe avec le parent le rend plus proactif dans le développement de son petit; cela contribue au cheminement de toute la famille.

Impacts:

- Des enfants mieux stimulés, mieux outillés pour l'entrée à la maternelle
- Des parents plus engagés dans leur rôle
- Un mieux-être familial
- Une diminution de l'épuisement parental

Une maman arrive avec son bambin de 3 ans (TSA) refusé par les milieux de garde, car il nécessite une supervision constante. L'agitation du petit est telle qu'il dort très peu, sa maman aussi; ils sont exténués physiquement et mentalement. Il est intégré tout doucement en halte et l'utilisation d'un matériel d'ergothérapie apaise ses muscles profonds. Peu à peu, son corps s'apaise. Il arrive à faire quelques siestes; son contact avec les autres amis devient plus facile. La mère, reposée, acquiert des outils pour mieux s'occuper de son fils.

Un enfant avec un comportement agressif (coups, morsures, griffures, etc.) vit difficilement l'intégration en halte. Les parents souhaitent le retirer. Grâce au lien de confiance, l'intervenante découvre qu'il est également violent à la maison. Avec des interventions appropriées sur la gestion des émotions, le petit fait une entrée progressive en halte. L'espace-temps joue ici aussi un rôle clé. Les parents comme le petit font de plus en plus confiance à d'autres adultes. Le bambin joue et se fait des amis; cela augure mieux pour la rentrée scolaire. Les parents ont enfin du répit et un accès à la francisation. La vie à la maison s'adoucit.

Par ailleurs, soulignons que notre sonar détecte parfois des estomacs vides. En attendant le dépannage alimentaire, l'organisme offre des repas ou un dépannage d'urgence à une trentaine de familles.

Objectif 1

Offrir un accompagnement individualisé aux enfants à profil particulier:

- issus de l'immigration (ou d'une famille dont les membres ont obtenu le statut de demandeur d'asile ou de réfugié) qui requièrent un soutien accru
- reconnus comme ayant des besoins spécifiques par des professionnels de la santé et des services sociaux
- vivant une situation de violence, maltraitance, négligence ou abus
- présentant un indice de retard de développement, un trouble ou un indice d'un éventuel trouble
- ayant une déficience entraînant une incapacité significative et persistante

Objectif 2

Cibler les besoins et offrir un accompagnement personnalisé aux parents pour mieux les outiller

Objectif 3

Augmenter les connaissances et les réflexes des éducatrices sur le terrain pour faciliter l'intégration des enfants à besoins particuliers

Objectif 4

Consolider les interventions avec ces enfants avec une salle et du matériel adaptés à leurs besoins





LES HALTES COMMUNAUTAIRES, UN ANCRAGE

2 524 présences

Aventurier ou réservé, placoteux ou comique, tranquille ou excité, chaque petit occupe une place dans le cœur des éducatrices! Des enfants des 4 coins du monde viennent jouer, apprendre le français et grandir dans un espace sécuritaire (le personnel est formé en secourisme-petite enfance)! Ils vivent des expériences sensorielles, intellectuelles et sociales à travers une panoplie d'activités basées sur le programme « Je grandis en halte-garderie ». L'application de ce programme fait de la halte un vrai petit laboratoire de vie grâce à l'apprentissage actif. Les locaux, le matériel et l'aménagement sont pensés en ce sens. Les enfants sont invités à faire des choix, à manipuler et expérimenter. La souplesse, l'observation, l'enrichissement d'un jeu, l'encouragement, la proposition de défis, le questionnement pour stimuler la réflexion, l'utilisation du langage dans le jeu, le soutien à la résolution de conflit, la mise en valeur des habiletés constituent autant de moyens que de manières.

Deux formules de halte sont proposées: journée complète et demi-halte. Que ce soit pour la 1^{re} rencontre ou la X^e réservation, notre oreille et notre regard se veulent attentifs pour analyser les besoins, moduler le répit et offrir l'accompagnement nécessaire au dépistage de diverses problématiques (lien d'attachement, négligence, enfants à besoins particuliers, épuisement du parent, violence familiale, etc.) et à l'intégration des nouveaux arrivants.

LA FIGURE DE PROUE: LES PARENTS

Un répit, un soutien essentiel qui stabilise le navire familial. Rassurés et rassénérés, les parents participent aux activités, vont à des rendez-vous médicaux, font des courses, se reposent ou règlent en toute quiétude des problèmes de toutes sortes.

L'équipe accorde aux familles l'accompagnement nécessaire au dépistage de diverses problématiques (lien d'attachement, négligence, enfants à besoins particuliers, épuisement du parent, violence familiale, etc.) et à l'intégration des nouveaux arrivants et des familles qui vivent l'isolement. Les parents disent:

« Je suis tellement fatiguée. La halte me permet de faire une réserve d'énergie pour terminer ma grossesse. »

« Mes enfants ont été exclus d'autres haltes. Ici, vous avez pris le temps de les comprendre, de me comprendre en adaptant un horaire et une intégration personnalisés. Se sentir acceptés, ça soulage. »

« Une urgence, un débordement? La halte est là pour les familles. Un repos, c'est un cadeau précieux quand on sait que les enfants sont en sécurité et aimés. Merci aussi pour les trucs. On s'en sert à la maison et ça fait une différence. »



« C'est mon refuge, mon point d'ancrage. Je discute avec d'autres parents, je me sens moins seule. Mes enfants aussi. Vous parlez d'un milieu de vie, moi je dis une 2^e famille. » Une maman

LES FAMILLES REPARTENT LE VENT EN POUPE

Un élan vers le détachement! Pour près de la moitié des familles, cette première escale en halte-garderie est un saut dans l'inconnu qui fait tanguer le cœur des petits comme des grands. Ce moment, chargé d'émotions et parfois d'insécurité, est un grand pas autant pour l'enfant que pour le parent. L'éducatrice souligne l'importance de la sécurité émotionnelle: **« Il est essentiel pour nous de rassurer les parents; les petits nouveaux sont au cœur de notre attention. Suggérer d'amener un doudou, une photo des parents, avoir une écoute active et une communication positive réduit l'anxiété des familles. »** Des parents ajoutent:

« Je constate comment l'équipe valide les émotions des enfants. Même petits, ils apprivoisent leurs peurs et gèrent mieux leur stress. C'est précieux. »

« Wow, juste wow pour les invitations à participer avec les enfants. Ma fille est fière de me montrer SA garderie, SES amis. Je peux échanger avec d'autres parents. C'est cool. »

Proches aidants de plus en plus présents. Quelques grands-parents prennent le relais quand des familles ne peuvent payer une garderie à temps plein. Des haltes leur permettent à eux aussi de reprendre pied...



LES HALTES COMMUNAUTAIRES... ET ESTIVALES!

À BÂBORD: LES ENFANTS

Une routine qui stabilise les petits cœurs. Une routine claire rassure les enfants. Des pictogrammes sont révisés pour capter l'intérêt des petits cocos. Ils sont de moins en moins déstabilisés lors des transitions, se repèrent mieux dans l'espace-temps et respectent davantage les consignes. Une maman déclare: **« J'utilise aussi des dessins à la maison pour que ma fille comprenne que c'est l'heure de ramasser les jouets ou de se préparer pour le dodo. Ça la rassure et elle devient plus autonome. »**

Une stimulation qui élargit l'horizon des possibilités. De nouveaux caps sont franchis grâce à une panoplie d'activités. Certains manipulent avec plus de précision leurs crayons et les petits objets, plusieurs ont une meilleure conscience de leur corps et raffinent leur mouvement. Ils gagnent en autonomie. Ils explorent leurs capacités. Les plus petits imitent les plus grands qui souhaitent les aider à leur tour. Tous travaillent très fort pour grandir. Chaque progrès est célébré!

Intégration et inclusion. Une grande majorité des enfants sont issus de l'immigration et plus de la moitié vivent dans des foyers dont la langue d'usage n'est pas le français (principalement l'espagnol). Plusieurs vivent aussi des retards langagiers. Les pictogrammes sont là pour commencer à se comprendre! Les enfants assimilent des rudiments du français par des comptines, chansons, phrases. Des jeux collaboratifs permettent de développer des interactions sociales fondamentales pour leur développement cognitif et langagier. En prime, on se fait des amis!

Mieux manger, bien grandir! Les collations et dîners santé misent sur une variété de goûts, de textures et d'odeurs, ainsi que la présentation des aliments divisés dans l'assiette, stimulent la curiosité et facilitent la découverte pour les nouveaux arrivants souvent déconcertés à ce niveau. Pour l'équipe, il importe de créer un environnement positif sans forcer à goûter. Grâce à l'effet de groupe, les enfants apprivoisent de nouveaux aliments. De quoi éveiller la curiosité et alimenter les conversations! Ils accueillent leurs repas avec enthousiasme et en redemandent, à la surprise des parents:

« Vraiment? À la maison, l'heure des repas est un combat, alors qu'ici, mon fils en redemande! Je vais tenter le coup en divisant les aliments. »



À TRIBORD: LA HALTE ESTIVALE (TOURNESOL)

Une brise estivale souffle sur 504 présences! Cette initiative répond au manque d'activités abordables dans le quartier. Pour ces enfants dont l'horizon se limite souvent à un balcon, ce contact quotidien avec la nature — beau temps, mauvais temps — transforme leur quotidien. Entre le parc voisin et la piscine du Tremplin, le plaisir est au rendez-vous pour les petits, bien protégés sous leurs chapeaux et la crème solaire. Et vive les parents reposés!!

Oyé moussaillons! Briquons les jouets et nettoyons la petite cour! Ces petites corvées font vivre l'entraide, le soin à son espace. Les enfants sont fiers pour de multiples raisons:

« On est capable de prendre soin de nos affaires. Là, c'est beau! »

S'aventurer pour mieux explorer, s'amuser pour mieux apprendre. En manipulant des trésors, en plongeant les mains dans la peinture, en jouant, les petits développent leurs sens et leurs habiletés sociales. Les danses, les modules de jeux de notre petite cour et du parc développent les muscles: **« Regarde, je suis capable de sauter et grimper plus haut! »**

Prêts à larguer les amarres pour commencer l'école! Quelques familles souhaitent que leur progéniture consolide leurs acquis pour faciliter leur entrée à la maternelle. Des parents reviennent nous dire que la rentrée s'est bien déroulée: **« Ici, on a stimulé leur développement, mais aussi leur confiance et leur curiosité. L'entrée en maternelle s'est bien passée! »**





STIMULATION GLOBALE – 218 présences

Pour grandir à son rythme

Ce programme stimule les 5 sphères du développement des petits (langagière, cognitive, sociale, physique et affective). Des activités ludiques abordent des concepts concrets comme la bulle personnelle, le respect, la protection, les émotions, etc. L'éducatrice personnalise ses actions en fonction du parcours de chacun et en raison de leurs différences en matière de cheminement. Une routine claire et bien établie facilite les progrès. Des parents notent:

« Ma fille s'épanouit, elle communique avec plus de confiance! »

« Quel progrès! Mon garçon s'applique dans ses bricolages, il est plus patient pour compléter des puzzles, il écoute attentivement des histoires. »



Pour la gestion des émotions

C'est un investissement qui rapporte dès le plus jeune âge. En encourageant les enfants à reconnaître, verbaliser et gérer leurs émotions, ils construisent petit à petit leur identité et leur estime de soi. Au contact des autres, ils apprennent aussi à reconnaître les émotions de leurs amis. Certains s'extériorisent davantage, d'autres contrôlent un peu mieux leur énergie. Un parent note:

« Mon enfant exprime mieux ses pensées. Il essaie de s'expliquer plutôt que de se cacher dans un coin lorsqu'une chicane survient. »



Une sécurité qui stimule l'autonomie

Grâce à un environnement stable et sécurisant, les bambins réalisent de jolis progrès dans la compréhension des consignes et gagnent en confiance. S'habiller et se déshabiller sans aide, ramasser des jouets, progresser dans l'apprentissage de la propreté se remarque ici, comme à la maison. Le partage de trucs et conseils aux parents démontre l'importance d'une continuité entre les deux environnements et de l'empowerment parental. Un papa revient nous dire:

« L'entrée à la maternelle s'est bien passée pour ma fille. À l'enseignante qui la félicitait, elle a répondu qu'elle avait déjà fait ça avec les Bout'Choux! »

Grandir est un jeu d'enfant lorsque l'exploration devient source d'émerveillement

Les parents n'en reviennent pas de l'éventail d'activités personnalisées et rigolotes qui fait vivre des expériences positives et stimule le goût d'apprendre: jouer dans la mousse, chercher des trésors dans le sable magique, construire des volcans, bricoler des gobe-aliments avec des balles, etc.! La créativité de l'éducatrice entraîne dans son courant des avancées au niveau cognitif, langagier et moteur dans un tsunami de plaisirs et de rires. Quoi de mieux pour renforcer le potentiel des tout-petits?

« Mon enfant a maintenant hâte aux Bout'Choux. Il a tellement du plaisir qu'il ne s'aperçoit pas qu'il apprend beaucoup de choses. »





LES P'TITS BAS-VARDS, PARENTS BRANCHÉS, CUISINE COLLECTIVE ET ESPACE MOTRICITÉ

P'TITS BAS-VARDS – 62 PRÉSENCES

Une communication qui repousse des horizons. Cet atelier parent-enfant stimule le langage de petits vivant avec des troubles et/ou retards à ce niveau. L'éducatrice fait du modeling parental à travers une gamme d'exercices fort créatifs en s'inspirant du quotidien de la maison pour optimiser la communication. Dans l'ensemble, les parents disent utiliser les trucs et outils pour le langage, car ils sont faciles à reproduire et voient des progrès, plus ou moins significatifs, dépendamment des enfants, mais importants pour tous. La clinique Agir Tôt nous recommande beaucoup de familles.



CAUSERIE PARENTS BRANCHÉS - 29 PRÉSENCES

Le parent, 1^{er} éducateur de son enfant. Dans une ambiance chaleureuse et conviviale, les parents échangent sur les aléas de la vie de famille et leur rôle. Ils se reconnaissent comme individu, découvrent des outils et des notions sur le développement de l'enfant, les styles de parentalité, les valeurs éducatives, etc., pour garnir leur trousse à outils parentale.



CUISINE COLLECTIVE PARENTS : 26 PRÉSENCES

La cuisine collective, cuisiner ensemble, pour soi et pour les autres. Cet atelier pour les parents débute cet hiver. Des parents mettent en commun leur temps, leur énergie et leurs compétences pour cuisiner des plats sains et économiques avec des denrées de la Tablée. Ils popotent en grande quantité: ils paient à petit prix les portions désirées et le reste complète notre comptoir de mets cuisinés, ce qu'ils trouvent valorisant! C'est aussi un moment familial: les parents mangent avec leurs titis! L'empowerment est au rendez-vous: ils reçoivent un accompagnement personnalisé et qualifié de notre équipe cuisine, y puisent une source d'inspiration et posent des balises pour mieux prendre en charge leur alimentation à la maison. Ils peuvent aussi reproduire techniques et recettes à la maison. L'entraide, l'inclusion et la solidarité s'y greffent pour parfaire l'expérience puisqu'ils contribuent aussi au volet alimentaire.

« J'ai appris des trucs et je repars avec des repas à petit prix. Génial! » Un papa

« C'est tellement agréable de cuisiner et de converser en même temps. Je ne connaissais pas le concept et je le recommande. » Une maman



ESPACE MOTRICITÉ - 115 PRÉSENCES



Un espace prisé des familles! Un matin par semaine, les familles prennent possession du grand local de garderie pour vivre un espace et un moment convivial. Les familles apprécient l'accès aux accessoires pour le parcours moteur et des jouets différents de la maison. Quelques mamans se donnent rendez-vous, une autre adapte son horaire pour libérer sa matinée. Pour d'autres, c'est l'occasion de se familiariser en douceur avec la nouveauté et l'organisme.



LES SAMEDIS EN FAMILLE

172 présences

Des escales ludiques et populaires

L'inclusion et le soutien à la parentalité s'expriment différemment. Ces activités ouvrent de nouveaux horizons aux familles immigrantes, aux pères et aux parents travailleurs, tout en renforçant les liens et le bien-être des enfants. Les parents découvrent leurs enfants dans une autre perspective et savourent l'instant présent. C'est aussi l'occasion d'aborder la coopération familiale dans le jeu. Par ailleurs, dans une approche d'éducation populaire, nos éducatrices en profitent pour enrichir les compétences des parents de façon concrète en utilisant ce qui se passe et en faisant du modeling.

Des aventures qui donnent le change

Créer et s'enthousiasmer renforcent des liens. Illustrer ensemble les aventures de Philéas et Spigot avec son créateur Martin Handfield remporte un vif succès auprès des familles. Enfants et parents participent activement; même les plus réservés y trouvent leur compte. L'éducatrice constate que cela fait pratiquer la communication familiale!

« Voir des enfants passionnés par les histoires et en redemander, c'est gratifiant. » L'auteur
« J'aime voir mon enfant essayer de nouvelles choses comme approcher un chien! Cela aide son français et je peux l'encourager! » Un parent



Cuisiner agrémente la complicité et l'autonomie

Notre cuisinière partage ses secrets et sa passion de la cuisine lors de moments d'échange privilégiés avec les familles tout en confectionnant des recettes facilement reproductibles à la maison. Les petits cuistots mettent la main à la pâte, sous l'égide des parents. La cuisinière note: **« Ce qui compte, c'est de montrer que cuisiner peut se faire dans la joie et la collaboration. Il faut parfois rappeler aux parents de contribuer à la recette, pas faire à la place de leurs enfants. Mais il faut aussi adapter les tâches selon les capacités des enfants. »**

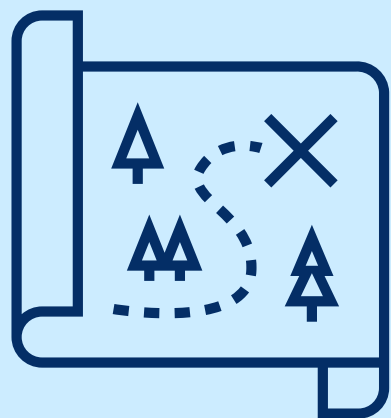
Paroles de familles:

« J'ai découvert que mon enfant adore cuisiner! Je n'aurais jamais imaginé un truc pareil si nous n'avions pas participé à cette activité. »

« Chaque fois que nous venons ici, nous expérimentons de nouvelles recettes et techniques. Dans notre pays, c'est différent, alors nous découvrons une savoureuse façon de nous intégrer! »

« Déguster nos recettes avec les autres familles permet une fierté collective. »

« Peux pas parler! Ma bouche est pleine!!! »





POINT DE CONVERGENCE DES ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES

BAMB'AÎNÉS – 201 présences

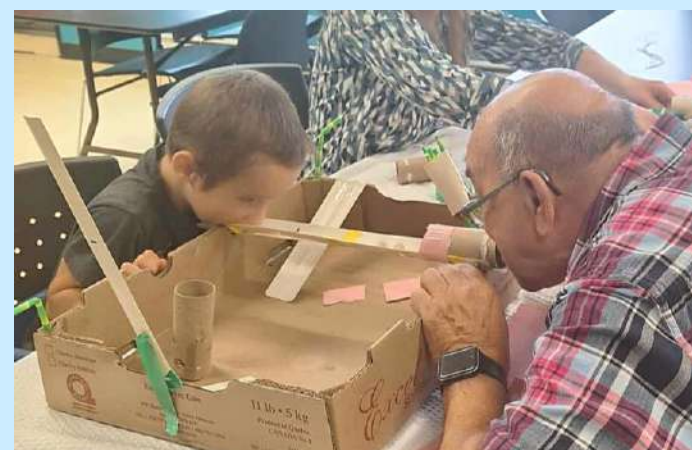
Immersion intergénérationnelle

Bambins et aînés plongent à cœur joie dans le présent!

À travers des bricolages et des jeux, une complicité unique s'installe entre ces générations. D'ici ou d'ailleurs, privés de grands-parents ou de petits-enfants, ils jouent et placotent; les rires et les regards échangés valent de l'or. Jeunes et moins jeunes s'enrichissent mutuellement de leur émerveillement et de leur plaisir. L'animatrice note que certains enfants s'expriment davantage avec leur mentor! Ils s'interpellent dorénavant par leur prénom dans les couloirs et échangent des câlins. Les aînés retrouvent un sentiment d'utilité amplifié par la joie du moment présent. Ils déclarent:

« Mes rendez-vous avec mes ti-pous, je ne manquerais pas ça pour tout l'or du monde. »

« Un moment qui me fait sourire pour le reste de la semaine. J'ai pas l'impression d'être vieille quand je m'amuse avec les p'tits. Je retrouve mon cœur d'enfant. Bye les idées noires! »



TABLÉE ANIMÉE – 458 présences

Cap sur des moments inspirants

Après le dîner, des moments inspirants s'arriment pour briser l'isolement et illuminer le quotidien avec de tout pour tous!

Information (prévention des chutes, allergies, sommeil, trésors de la forêt), saveurs du monde (en partenariat avec le Carrefour Mousseau), légendes anciennes, etc. Ces sujets attirent de plus en plus d'adeptes. Bref, des moments rassembleurs qui portent les valeurs de respect et d'inclusion dans le jeu, les discussions et la joie de vivre: **« La Tablee animée nous aide à garder l'esprit vif, le cœur jeune. On a du plaisir et parfois, on aborde des sujets plus émouvants, comme lorsqu'on a échangé sur le suicide. »**

Les thématiques musicales ont la cote: Jeu Hitster, karaoke, dîners musicaux, etc. Un client, ayant déjà enregistré des disques, enchante les convives de sa voix d'or et une chanteuse d'opéra ukrainienne fait vibrer la Tablee lors d'événements spéciaux. Un voyage au cœur des souvenirs qui rassemble dans une même vague de bonheur et de complicité. Une grand-maman ajoute: **« Lors des congés pédagos, j'amène mon petit-fils pour lui faire vivre ça! »**

Grouille avant que ça rouille! Une fidèle de la Tablee démontre que des limitations physiques n'empêchent pas d'être actif, avec des exercices efficaces.





POINT DE CONVERGENCE DES ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES

FRANCISATION – 453 présences De l'aide pour prendre le large

Efforts et constance! En partenariat avec l'école intégrée du CIUSS – École Lionel-Groulx, deux escales hebdomadaires proposent une combinaison leçon-conversation. Une employée allophone s'y joint pendant son temps de travail pour peaufiner ses apprentissages. Majoritairement hispanophones, quelques personnes d'autres provenances y participent aussi. Ce brassage culturel aiguillonne les apprentissages au profit de l'intégration. Notre agente d'accueil témoigne : **« Étant moi-même issue de l'immigration, je sais que la langue est la boussole indispensable pour réussir son ancrage dans notre pays d'accueil. »** Par ailleurs, quatre animations de La **Dictée Paul Gérin Lajoie** s'insèrent dans la francisation. Le tout culmine avec une grande dictée à l'Hôtel de Ville.

« J'apprends mieux avec cette formule aidante. »

Une participante

« On apprend le français pour la vraie vie »

Un participant



DÉJEUNER CAUSERIE ADULTES – 52 PRÉSENCES Casser la croûte et briser l'isolement

Un déjeuner sert de prétexte pour faire connaissance. Des anciens et de nouveaux membres, dont trois hommes, échangent sur des soucis, des espoirs, des succès et des échecs pour voir plus loin que soi à travers des thèmes comme la justice sociale, un tableau de projection et l'estime de soi. Voici qui instaure bien le sentiment d'appartenance au groupe. Des membres se confient:

« Je me suis inscrite sur la recommandation de ma travailleuse sociale. Le non-jugement de tous m'a permis de participer activement, pas juste rester dans mon coin. »

« Je suis non-binaire. Pouvoir faire ma part pour informer les gens sur cette réalité me fait du bien. Les participants se sentaient à l'aise de poser leurs questions. Un autre petit pas vers l'inclusion. »



MARDIS EN FOLIE – 35 présences (1 saison) La vie associative hisse son pavillon

À la croisée des cultures, des genres et des générations! Après une pause, faute de personnel, cette activité est de retour. Des membres organisent et animent des ateliers au profit des autres. Québécois ou d'ailleurs, jeunes ou moins jeunes, tous s'entendent pour dire que, même si animer les « challenge », ils débordent de fierté d'accomplir cet exploit. Yoga, confection de gaufres, aromathérapie, zumba, etc., pour des impacts multiples et variés à la satisfaction générale.

« Enfin, je vis des choses d'adultes, pas juste de parent. Une telle variété qui repousse le blues hivernal. » Une maman





LES ACTIVITÉS PONCTUELLES

361 présences

Source d'échanges pour explorer les confins de notre univers

Des moments ludiques qui font du bien au moral, parce que partagés! Peu importe la thématique, ce qui compte, c'est de célébrer en famille et entre les familles! Ces occasions leur permettent de créer ou renforcer des liens dans un contexte rassembleur, mais aussi rassurant, et de découvrir ou redécouvrir des traditions québécoises. Par ailleurs, des parents dont les enfants vivent avec des défis se disent rassurés par la présence de l'équipe et constatent aussi la bienveillance des autres parents.

« Les petites fêtes sont chouettes; elles nous permettent de s'amuser et d'approfondir des liens avec les autres familles. »

« Pratiquer notre français à travers des activités spéciales et découvrir certaines fêtes qui ne sont pas soulignées dans notre pays, c'est tellement agréable! »

Un Noël emballant pour petits et grands! Pour se retrouver ou faire connaissance autour d'un bon repas avec des surprises en cette période où l'isolement et un faible revenu se ressentent davantage, cette célébration réjouit les cœurs. Les petits choisissent personnellement un cadeau à la fabrique des lutins (gracieuseté de notre friperie) selon leurs préférences personnelles et reçoivent de magnifiques présents du père Noël dont la hotte est garnie magiquement par des anges de la Tablee. Leur générosité permet d'offrir des cadeaux neufs et personnalisés pour les enfants.

« Quelle merveilleuse journée! Les enfants ont joué à cherche et trouve, la chaise musicale. S'amuser et discuter avec d'autres familles fait un bien fou! »

« Les décors, Grinch, Père et Mère Noël, les jeux et les cadeaux... C'est un bonheur que nous n'aurions pas pu nous permettre, un bonheur inestimable qui a fait briller les yeux de nos enfants! »





LA ZONE DES 6-12 ANS

Les jeunes découvrent des nouveautés, explorent des différences et expérimentent des possibilités dans une Zone sécuritaire et ludique. Entre escales culinaires, ateliers éducatifs et journées de congé amusantes, chaque jeune consolide son identité, développe son potentiel et noue des amitiés sous la gouverne d'une équipe bienveillante. Dans un secteur où l'accès aux activités abordables est restreint, ce milieu de vie est particulièrement prisé des parents immigrants pour sa proximité et son impact positif sur la réussite et le développement des jeunes.



OBJECTIFS

- ❖ Soutenir la persévérance scolaire
- ❖ Soutenir le développement des jeunes
 - Encourager le développement d'habiletés sociales
 - Développer la capacité de travailler en équipe
 - Encourager le potentiel et l'autonomie
 - Sensibiliser les jeunes aux diverses réalités sociales
 - Favoriser une meilleure estime de soi
 - Stimuler la curiosité et l'acquisition de connaissances
 - Soutenir le développement d'une saine alimentation
- ❖ Contrer l'errance et le désœuvrement



ACTIVITÉS DE LA ZONE

Activités après l'école

- **Soutien aux apprentissages:** Pour soutenir la période d'études (école Lionel-Groulx et école Marcelle-Robidoux)
- **Cuisiniers en herbe:** Ateliers culinaires

La semaine de relâche

Les congés pédagogiques



NOMBRE

803 PRÉSENCES

69 JEUNES

77 RENCONTRES



« Mon jeune aime davantage apprendre. Même à la maison, il est plus autonome dans ses études et ses notes s'améliorent. Il a davantage d'amis. Merci pour cette Zone géniale! »
Un parent



LA ZONE APRÈS L'ÉCOLE

616 présences

L'autonomie, un trésor pour la réussite scolaire

Nouveau! Une 2^e escale scolaire! Depuis belle lurette, un atelier de soutien aux apprentissages est offert un après-midi/semaine à des élèves de l'école Lionel-Groulx. Pour répondre à la demande de parents, l'éducatrice se déplace également à l'école Marcelle-Robidoux.

Une pause-collation pour recharger les batteries physiques et cognitives! Rassasiante pour les estomacs, ce moment transitoire pour échanger sur les bons et moins bons coups de la journée et exprimer leurs émotions fait un bien fou aux enfants, note l'éducatrice.

Une autonomie qui a de l'élan! Les jeunes travaillent fort après l'école grâce au soutien et l'accompagnement bienveillant de l'éducatrice et de bénévoles. L'instauration d'une routine claire et l'utilisation de trucs simples et ludiques renforcent leurs compétences. Globalement, les familles apprécient cet atout précieux pour la littératie et la persévérance scolaire: **« Ça enlève du stress et améliore le climat familial »**, note une maman. L'éducatrice note une autonomie en hausse: **« Plusieurs enfants osent davantage s'atteler à leur leçon seuls et prennent l'initiative de vérifier eux-mêmes leurs devoirs avant de demander de l'aide! »**

Propulser la persévérance scolaire et l'autonomie, c'est apprendre aux enfants à naviguer par tous les temps! L'utilisation d'outils sensoriels et un environnement structuré favorisent la concentration de jeunes aux prises avec des défis d'attention. L'émergence de l'entraide entre pairs est aussi bonne pour la socialisation!

Apprendre en s'amusant pour mieux vivre ensemble. Les activités sont de petits laboratoires dans lesquels les jeunes apprennent à s'exprimer, respecter les autres et résoudre des conflits. Des règles claires et constantes, la valorisation des comportements positifs et une note ludique s'avèrent gagnantes pour outiller personnellement et socialement les jeunes. Les chicanes diminuent un peu, en nombre ou en intensité. On approfondit son identité, on se sensibilise aux différences et on noue des liens d'amitié! Des trésors pour le présent et l'avenir!



Des apprentissages succulents sur toute la ligne

L'autonomie assaisonne la fierté et la confiance agrémentée la collaboration! Les ateliers culinaires obtiennent encore et toujours une cote de popularité auprès des jeunes. Bonnets et tabliers enfilés, mains lavées, ils cuisinent des recettes faciles à reproduire à la maison avec une variété d'aliments à portée de tous. Filles et garçons dégustent leur apprentissage!

Supervisés, les enfants maîtrisent progressivement des techniques culinaires en coupant, dosant et mélangeant, et leurs palais explorent de nouvelles saveurs! En réalisant chaque étape d'une recette, de la préparation au nettoyage, ils intègrent l'importance de l'hygiène et la satisfaction du travail bien fait. **« On dirait que c'est meilleur quand c'est moi qui cuisine! »**, note un jeune.

La récompense est double : en dégustant fièrement leur création, ils réalisent que les mathématiques et la lecture sont utiles en dehors de l'école! L'éducatrice note:

- Une croissance de leur autonomie proportionnelle à leur fierté au gré des semaines.
- Un intérêt accru à goûter des aliments sains et à discuter entre eux des bienfaits de certains ingrédients.
- Un bel esprit d'équipe qui renforce les liens d'amitié: les jeunes s'entraident spontanément et se donnent des trucs pour améliorer leur recette.
- La diminution de la charge parentale grâce à cette autonomie culinaire. Les parents notent que leur progéniture s'implique davantage en cuisine, tant pour les recettes que pour les tâches.

« Mon enfant cuisine davantage. Il est motivé à nous montrer ses capacités, ses progrès. Il est vraiment fier que sa famille déguste ses recettes. Wow! » Une maman



LA ZONE: CONGÉ EN VAGUE COOL

PÉDAGOS: 104 présences / SEMAINE DE RELÂCHE: 83 présences

« **On ne voit pas la journée de congé passer!** » Une pléiade d'activités, de thèmes et de sport donne vraiment l'impression aux jeunes d'être en congé. L'éducatrice explique: « **Quand je planifie ces journées, j'ai en tête que les enfants puissent s'amuser, se détendre en toute amitié pour décrocher de la routine scolaire.** » Des parents confient:

« **Je constate avec plaisir que mon fils s'extériorise davantage. Il s'est même fait des amis lors ces activités. Ce ne serait pas arrivé s'il était resté à la maison à chiller.** »

« **Mes enfants n'ont pas demandé de jeux vidéo de la semaine de relâche! À la fin de chaque journée, ils en avaient long à raconter et ils allaient se coucher sans discuter.** »

Un écosystème pour apprendre à se respecter! Vivre ensemble au quotidien suscite parfois des étincelles. Respecter les autres, maîtriser et exprimer ses émotions, partager, comprendre les différences, attendre son tour, etc., en dînant ou en jouant, constitue autant de situations pour amener les enfants à trouver une solution et les aider à les appliquer.

Élargir ses horizons! Dans l'ensemble, les enfants apprennent à mieux se connaître et développent leur imagination. Aller au théâtre, glisser au parc régional, apprendre à approcher un chien, confectionner des jeux, toucher des « bibittes » exotiques agrmente drôlement le quotidien. Un jeune déclare: « **On n'est pas bon dans tout, mais ici, j'ai le goût d'essayer de nouveaux trucs. Des fois, j'aime, des fois moins.** »

Chefs d'un jour... ou deux! Apprendre à faire du pain, préparer son lunch pour une sortie, « travailler à la Tablée », agrmente les habiletés culinaires et mouss la fierté. L'équipe de la Tablée encadre les jeunes qui préparent et servent un menu en salle à manger. Ils sont impressionnés par l'ampleur de la tâche, mais se disent fiers d'avoir joué au restaurant pour vrai.

« **Ce n'est pas usuel dans notre culture de laisser des hommes en cuisine. Mon garçon m'a bien étonné en me disant avoir fait du pain au Tremplin. Ce qui m'étonne davantage, c'est qu'il en fait souvent à la maison maintenant!** » Une maman issue de l'immigration

Et aussi un peu de liberté! Les éducatrices constatent parfois la fatigue des jeunes et s'assurent de faire bonne place à des moments de calme, de la lecture ou des jeux libres pour permettre le reflux d'énergie!



« **Mes enfants sont heureux, stimulés et valorisés. Lorsqu'ils reviennent à la maison, ils en parlent avec bonheur et pendant longtemps. Ça fait changement des chicanes.** » Un parent content



Les statistiques des activités - récapitulatif



TOTAL DES HALTES
2 524 présences



ACTIVITÉS	rencontres	enfants	adultes/parents	Total de participants	présences
Activités 0-5 ans / parents					
Bout'Choux	31	23	16	39	218
Haltes communautaires	259	61		58	2020
Animation Tournesol-haltes estivales	44	30		30	504
Cuisine collective	3	5	8	8	26
Parents branchés	3		7	7	29
TOTAL	340	119	31	142	2 797
Activités en famille et ponctuelles					
Espace motricité	24	34	19	53	115
P'tits Bavards	10	13	15	28	62
Samedi de cuisiner et de jouer	13	9	5	14	172
Portes ouvertes	3	60	100	160	146
Activité de cabane à sucre	1	10	8	18	18
Activité-semaine des familles	1	6	8	14	14
Activité-droits tout-petits	1	8	11	19	19
Fête de fin des classes	1	14	13	27	27
Les petits chefs	1	7	5	12	12
Graduation des petits	1	13	9	22	22
Halloween	1	12	11	23	23
Noël des familles	1	39	41	80	80
TOTAL	58	225	245	470	710
Activités communautaires					
Mardis en folie	19		6	6	35
Tablée animée	33		25	25	458
Bamb'aînés	27	10	8	18	201
Francisation	51		27	27	453
Déjeuner-causerie adultes	7		15	15	52
TOTAL	137	10	81	91	1 199
La Zone des 6-12 ans					
La Zone des 6-12 ans (études - cuisine)	64	30	-	30	616
La semaine de relâche	4	27	-	27	83
Les pédagogos	9	12	-	12	104
TOTAL	77	69	-	69	803
	rencontres	enfants	parents/adultes	participants	présences
GRAND TOTAL	612	423	357	772	5 509

LA TABLÉE DU TREMPLIN, UN PHARE POUR LA COMMUNAUTÉ

Plus qu'un service alimentaire, la Tablee constitue un milieu de vie avec un réel impact sur santé physique, mentale et sociale. Que ce soit pour dîner en toute convivialité en salle à manger, apporter un bon repas à la maison ou offrir collations et repas nutritifs aux enfants, notre équipe propose un service simple, humain et abordable, pour lutter ensemble contre l'isolement, une bouchée à la fois. L'équipe sonde la météo intérieure des membres et veille à ce que chacun garde le cap sur le respect et le vivre ensemble. Un aîné déclare: « **Le monde au Tremplin, ils sont comme des soleils. Et quand on vit seul, c'est plate parler aux murs. C'est une famille qu'on se fait ici!** »

OBJECTIFS

- Favoriser une saine alimentation
- Briser l'isolement
- Favoriser l'intégration et l'inclusion

MOYENS

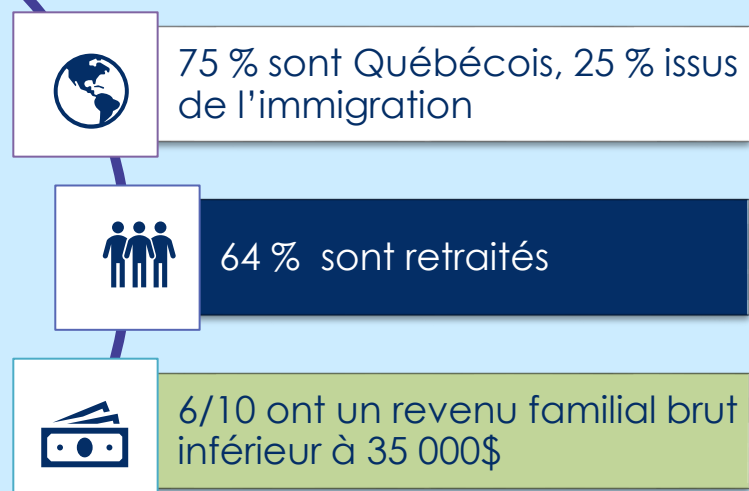
- Dîners communautaires
- Repas et collations pour les participants
- Comptoir de mets cuisinés
- Volet complémentaire: service traiteur

DONNÉES

18 398 REPAS
8 658 COLLATIONS



PORTRAIT DES CLIENTS





LA TABLÉE DU TREMPLIN

Ravitainer le corps et le cœur. Les nouveaux viennent manger; ils deviennent des habitués qui reviennent pour les valeurs de respect, d'entraide! Notre plus grande fierté? Voir les dîneurs repartir avec le sourire (100 % de satisfaction!) et les voir revenir pour en donner aussi. **« Ce qui compte, c'est de bien manger. Mais ça fait toute une différence de manger avec du monde! C'est meilleur. Quand ça va mal, on repart d'ici le ventre plein et le cœur tellement plus léger. »**

Mieux manger pour une meilleure santé! L'ensemble des membres disent que la Tablée améliore leur condition. **« C'est LE BON REPAS de la journée! »** La variété des recettes et des aliments ouvre l'appétit et stimule la curiosité alimentaire. Plusieurs déclarent fièrement avoir des preuves à l'appui:

« Mon bilan sanguin s'est vraiment amélioré! Mon docteur a déclaré que la Tablée est une prescription dans mon cas! »

« Je vis avec la dépression depuis longtemps. Je mangeais par obligation. Ici, mon mal de vivre diminue et l'appétit est revenu. Mon médecin est content; moi aussi! »

Un filet social qui nourrit les relations et la joie de vivre. Tout d'abord, pendant l'heure du dîner, un membre de l'équipage prend des nouvelles des membres et veille à ce que chacun garde le cap sur le respect et le vivre ensemble. 100 % des dîneurs confient venir sustenter leur besoin social et 90 % se sont fait des amis. C'est un endroit pour se réjouir ou se décharger des peines. Quelques personnes ont perdu leur conjoint.e: la Tablée les sort de leur isolement, voire d'une dépression, affirment-elles. Plusieurs clients deviennent des vigies; ils accueillent les nouveaux, aident les familles et les personnes à mobilité réduite. Ils veillent les uns sur les autres et leur bienveillance transforme la Tablée en un milieu de vie que chacun s'approprie. Outre les coups de main, l'entraide émerge aussi à un niveau moral. Des dîneurs affirment:

« Votre salle à dîner, c'est un phare quand la vie est difficile. »

« Penser aux autres en leur rendant service, se rendre utile, ça donne une autre raison de vivre, parce que l'ennui, c'est mortel. Quand j'ai le cafard, c'est le temps d'aller à la Tablée. Il y a toujours quelqu'un pour écouter ou pour remonter le moral. »

« On apprend à se connaître. Quand quelqu'un ne va pas bien ou s'absente, on lui parle, on appelle. C'est un facteur de protection pour les gens seuls. »



« Un Festin... Ça porte vraiment bien son nom! Un repas extraordinaire, de la musique, des surprises, etc. Ici, j'ai l'impression d'être une VIP. Pas rien qu'un numéro. Merci. »

« J'ai décidé d'offrir un brunch des Sucres à mes nouveaux voisins qui viennent d'arriver au Québec. À ce prix-là, je leur ai permis de se sucrer le bec pis de connaître la maison Tremplin. »



LA TABLÉE DU TREMPLIN



Horizons interculturels et intergénérationnels! Soulignons la présence grandissante des familles (une hausse de 70 %, comparativement à l'an dernier). Il y a aussi des gens d'origines variées ou des personnes aux valeurs parfois diamétralement opposées qui dînent à la Tablee. D'emblée, des aînés disent: **« La vraie vie, ce n'est pas exclusivement parler avec des vieux dans notre résidence. À la longue, c'est un peu monotone. On vient ici pour parler avec des plus jeunes, des enfants, rencontrer des gens avec différents intérêts ou d'autres pays. »** Et comme dans toute cuisine, il y a des différences et des différends. L'équipe et les habitués les entraînent dans une vague d'inclusion grâce à l'éducation populaire. Rien de tel que partager un repas, échanger et s'entraider pour amoindrir les préjugés; l'inclusion se vit et se pratique au quotidien.

« Un bébé avait fait un dégât pis des clients chialaient fort autour. Mon amie et moi demandons un retour au calme et proposons de donner une chance à la maman plutôt que de la blâmer. Un coup de torchon et de balai plus tard, certains s'occupent du poupon et d'autres discutent avec la mère. Depuis, on est plusieurs à l'accueillir! » Une aînée

De petites et grandes occasions rassembleuses. Que ce soit pour célébrer Halloween, Pâques, bruncher ou célébrer l'arrivée de l'été, l'équipe apporte un vent de variété à l'esprit et aux estomacs de la Tablee. Des habitués enchantent la Tablee en musique et les dîneurs fredonnent à l'unisson ou esquissent un pas de danse. Plusieurs arborent un accessoire de circonstance, plusieurs apportent des décorations et... tous embarquent à qui mieux mieux pour s'amuser et rigoler! Un menu du pays d'origine d'un employé aussi!! La joie, teintée parfois de nostalgie, règne à bord.

Un courant de générosité. En toute discrétion, des membres offrent gracieusement à d'autres convives le repas, contribuent aux cadeaux des enfants, paient une facture à la friperie, offrent des accessoires qui facilitent la vie de l'équipe (tapis, ventilateurs). Une vie de famille ☺ ☺!!!!





LA TABLÉE DU TREMPLIN

Des mets cuisinés, un atout pour la qualité de vie! L'ensemble des clients estime que grâce à ce service, leur alimentation est plus saine et beaucoup plus variée, un atout pour leur santé et un net avantage pour leur budget. Plus de 60 % des clients se rendent une fois ou plus par semaine et se procurent 9 plats, en moyenne, par visite. Les plus âgés (70 %) affirment que cela contribue également à leur maintien à domicile. Notons également que près du tiers de la clientèle fait des provisions pour une autre personne en perte d'autonomie. Des clients témoignent:

« Ce comptoir a un impact majeur pour notre famille. Les plats préparés me permettent de passer plus de temps de qualité avec les enfants. On mange tellement mieux. J'ai fait mes calculs: faire une épicerie pour cuisiner de tels repas coûterait plus cher. Pourquoi s'en passer?! »

« Votre comptoir contribue à diminuer mon épuisement. Avec les économies, j'arrive dans mon budget en travaillant des semaines de 35 h. Avant, je devais en faire 40 ou 45. Je suis moins épuisé et je mange mieux; je vais moins chez le docteur. C'est bon aussi pour le système de santé! »



Des tout-petits qui explorent et des grands qui dévorent! L'équipe de la cuisine s'affaire également à nourrir les participants (petits et grands) en activités: repas et collations nutritives et savoureuses énergisent tout le monde à bord! Grâce à une présentation par couleurs et textures, nos bambins redécouvrent le plaisir de manger, incluant ceux aux prises avec une rigidité alimentaire, explique la cuisinière. Et place à des collations généreuses pour les estomacs des 6-12 ans qui gargouillent après l'école. **« Maman, j'ai mangé TOUS mes légumes. C'était bon! »** s'exclame un bambin de 4 ans. La maman en question fait provision de quelques mets cuisinés pour souligner cette victoire!

Orienter des moussaillons! Notre chef cuisinier accueille une cohorte d'enfants de 6^e année pour leur enseigner les rudiments de la cuisine dans le cadre de leur projet scolaire. Ces jeunes expérimentent également le service à la clientèle en Tablée. Ils adorent tout et expriment leur reconnaissance: **« Merci pour le soutien que vous avez apporté à notre classe et de nous avoir invités à servir le brunch! On a appris plein de choses. »**

À l'heure où il faut garder le cap sur l'économie et de l'écologie, éviter le gaspillage est devenu une condition sine qua non de notre cuisine. L'équipe redouble d'ingéniosité pour accommoder les denrées. Le chef ne cache pas sa fierté de voir son équipage proposer des menus surprenants quand des pannes d'électricité ou des bris d'équipement surviennent. Hot-dog à l'australienne, salade de pommes de terre garnies, soupe-repas sur réchaud constituent quelques exemples!

Une collaboration de Moisson Rive-Sud appréciée! C'est en grande partie grâce à ce partenaire que la Tablée peut offrir des repas à faible coût et que les enfants reçoivent des collations santé quotidiennement; cela aide à contrer l'insécurité alimentaire dans la communauté. Le don de Moisson Rive-Sud s'élève à 14 740 kg de denrées, soit environ 130 745 \$ en valeur estimée. **Un beau partenariat qui contribue à l'amélioration de la qualité de vie des familles, la diminution du gaspillage alimentaire et de notre facture d'épicerie ☺ !**



REPAS SERVIS	0-5 ans	6-12 ans	13 ans et +	Total
Salle à dîner	27	224	5 739	5 990
Activités	2 864	201	175	3 240
Mets cuisinés			7 959	7 959
Traiteur	-	-	1 209	1 209
TOTAL	2 891	425	15 082	18 398





LA FRIPERIE DU TREMPLIN, UN REPÈRE POUR LA COMMUNAUTÉ

Plus qu'une tendance, un milieu de vie. La friperie propose à la communauté des vêtements actuels, des accessoires mode et des articles de maison à moindre coût. Allier économie et écologie en période de récession, c'est une solution avantageuse pour les portefeuilles qui fait une réelle différence pour la qualité de vie de l'ensemble de la clientèle. Sélection de vêtements, prix, accueil chaleureux et conseils judicieux génèrent de la satisfaction chez l'ensemble de la clientèle. En prime, c'est un milieu de rencontre et d'échange. Une cliente confie: **« La friperie du Tremplin permet de bien vêtir la famille à petit prix et mettre les économies sur l'épicerie qui a tellement augmenté. Mais c'est aussi un espace où je rencontre et j'échange avec des gens, où je reçois de l'information. C'est un repère social important du quartier. »**



OBJECTIFS

Offrir des vêtements à petits prix
Contribuer à la dignité



DONNÉES

8 031 clients
49 298 items vendus
37 tonnes de dons



PORTRAIT DES CLIENTS



3/4 issus de l'immigration



40 % sont allophones



6/10 ont un revenu familial brut inférieur à 35 000\$





LA FRIPERIE DU TREMPLIN

Un port d'attache. Notre boutique constitue la porte d'entrée de l'organisme pour la moitié des membres (49 %). La clientèle ne fait pas qu'y magasiner; elle y passe beaucoup de temps, permettant à l'équipe de déceler des besoins spécifiques et d'orienter les gens vers les bonnes ressources, à l'organisme ou ailleurs. Pour une grande majorité, c'est un remède contre l'isolement : on s'y rejoint pour échanger sur le quotidien. Le service à la clientèle s'appuie sur une relation profondément humaine. La conseillère souligne: **« Chacun, quelle que soit sa situation, mérite un accueil chaleureux et un accompagnement personnalisé. Notre volonté est que tous se sentent écoutés, respectés et compris. »**

Quand les économies sont en vogue, la dignité est de mise. Disposer d'un faible revenu implique des coupures dans les dépenses. Tout en apportant un soin minutieux au tri des dons, l'équipe propose des promotions variées, maintient les ventes à 1 \$ planifiées à des dates stratégiques (ex. allocations), et présente des collections tendances. Que ce soit pour habiller les enfants qui grandissent, s'équiper pour affronter l'hiver, un entrevue pour un emploi ou parce qu'on a perdu du poids, etc., la friperie sauve la mise sans négliger l'aspect mode et confort. 9 clients sur 10 affirment que ça leur permet d'être fiers d'être mieux vêtus, dans un contexte socioéconomique fort difficile.

« La friperie me dépanne à l'année; nous sommes bien habillés J'y trouve de bons manteaux chauds et même des cadeaux à petit prix. C'est autant d'argent économisé pour l'épicerie. »

« Mon ado voulait UN modèle de jean hors de prix. J'avais dit non. Ben, LE MODÈLE, À SA GRANDEUR, est arrivé à la friperie. Mon compte de banque était aussi reconnaissant: 4 \$! »

« J'ai payé cette balançoire pour bébé 1 \$! C'est un petit miracle qui rend joyeux. » Un papa satisfait d'être passé à la vente



Une oasis solidaire pour les nouveaux arrivants. Issues elles-mêmes de l'immigration, les conseillères comprennent naturellement les défis de l'intégration. Leurs sourires et leur soutien transforment chaque visite en un véritable tremplin vers la confiance et la prise en charge de soi. **« Ici, nous recevons des conseils sur l'habillement en hiver, la valeur du dollar canadien, des éclaircissements sur le système scolaire, des informations sur les droits des femmes ou sur l'éducation ... La friperie est un trésor que je recommande vivement à tous les nouveaux arrivants. »** En outre, plusieurs clientes s'y investissent comme bénévoles, renforçant ainsi une économie circulaire basée sur l'entraide pour redonner au suivant.

Un courant d'entraide et de bonheur! Les clients prennent plaisir à collaborer pour dénicher une taille ou un modèle pour les autres, repérer de beaux cadeaux pour la famille ou des proches, s'offrir un menu plaisir qui ensoleille la journée: bibelots, jouets, casse-tête, machine à café, bijoux et plus encore. Par ailleurs, l'équipe remarque de plus en plus de membres qui débarquent en friperie pour équiper gracieusement de pied en cap un petit, un nouvel arrivant ou une personne qui éprouve une gêne financière. Une cliente dit: **« Mettez donc les achats de cette nouvelle maman sur ma facture. »**

La vente à 1 \$ pour souligner l'anniversaire de la directrice générale remporte un franc succès!



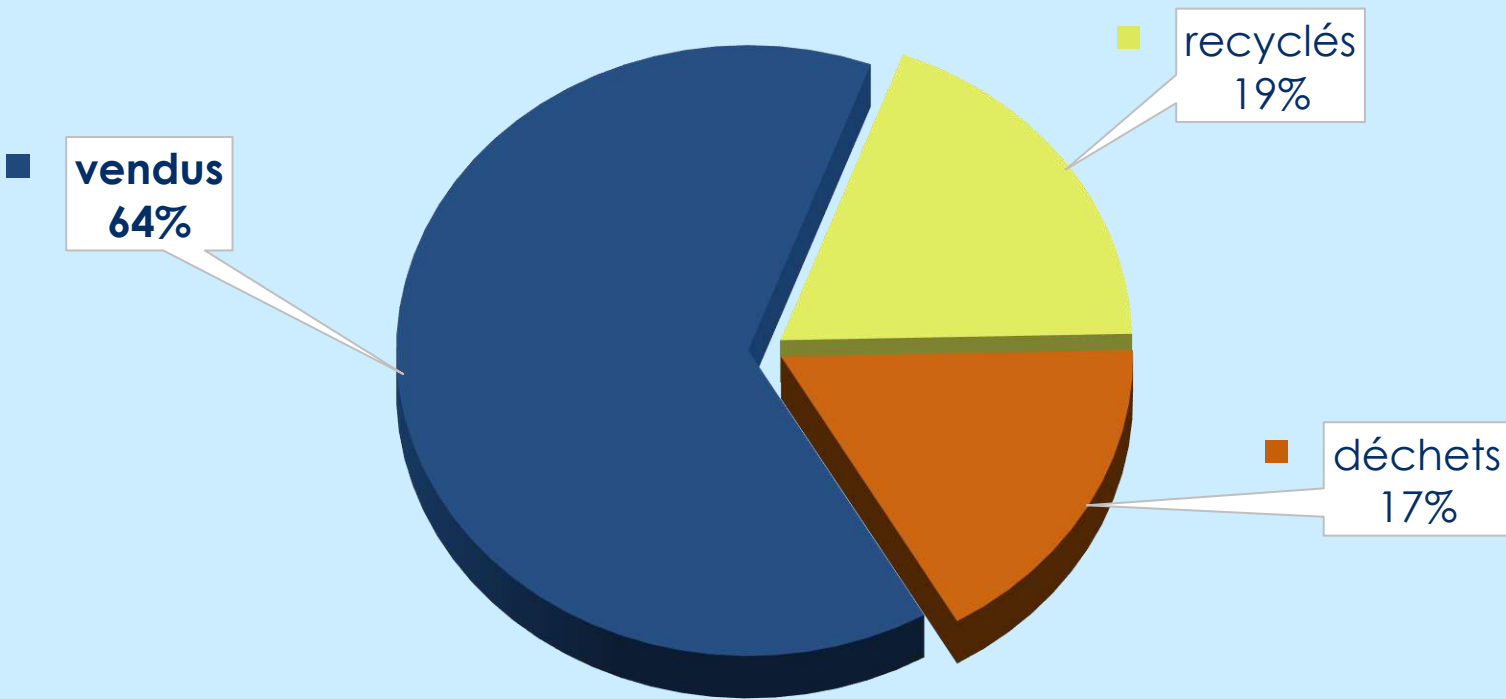


LA FRIPERIE DU TREMPLIN

Valoriser la réutilisation pour que notre planète reste verte! Merci à la communauté!

37 tonnes de vêtements, accessoires, jouets et articles de maison sont offertes gratuitement par la population. Employés et bénévoles galèrent pour nettoyer et valoriser 64 % de ces dons pour une 2^e vie. Pour diminuer la quantité de déchets, plus de 12 tonnes d'articles invendus se retrouvent à la Collecte (au profit des Grands Frères et Grandes Sœurs) et Recytex.

RÉPARTITION DES DONS



MERCI AUX BÉNÉVOLES QUI ONT CONSACRÉ PRÈS DE 2 900 HEURES À LA FRIPERIE!



Vive l'économie circulaire! Quand, quoi et comment donner, pourquoi acheter? Pour maximiser chaque don à la source, l'équipe de la friperie prodigue avec conviction des informations dans ce domaine. Les conseillères encouragent la consommation responsable, comme, par exemple l'utilisation de listes pour combler en premier lieu les besoins essentiels. D'autre part, donateurs et acheteurs sont remerciés et sensibilisés aux valeurs sociales et écologiques de leurs gestes pour le mieux-être de la communauté et de la planète.

Des parents encouragent leurs enfants à se départir de jouets qui ne servent plus. Une bénévole trouve leurs frimousses bien mignonnes quand ils apportent cérémonieusement leur don! Sur une note plus intimiste, plusieurs personnes apportent des effets après le décès d'un proche. Ces gestes symboliques sont accueillis avec empathie par l'équipe.

« Ces gens ont souvent une anecdote qui va avec une tenue ou un objet. Nous prenons le temps d'écouter, de réconforter. » Une conseillère

Merci aux employés de Pratt & Whitney pour des dons de vêtements! Leur récolte de vêtements d'hiver fait fureur!



LES BÉNÉVOLES, DES TRÉSORS POUR LA COMMUNAUTÉ

Levons bien haut notre chapeau à une vague déferlante de générosité: plus de 6 115 heures offertes cette année, une contribution valorisée à plus de 103 000 \$ pour un impact colossal. Pourtant, la véritable valeur de leurs actions dépasse les chiffres : c'est leur chaleur humaine, leur sourire et leur énergie qui font de chaque bénévole une perle rare au cœur du trésor de notre communauté. Leur apport est incommensurable!



OBJECTIFS

Favoriser l'entraide

Briser l'isolement

Favoriser l'intégration et l'inclusion



UN SUPER COURANT DE GÉNÉROSITÉ

Une brigade sidérante qui contribue à l'erre d'aller! Une douzaine de bénévoles réalisent environ 50 % des heures. Dignes de confiance, riches de qualités et de compétences, ils connaissent leur affaire et devinent ce qu'il y a à faire pour un effet spectaculaire. Les services solidaires bénéficient largement de cette générosité. **Ces héros du quotidien mettent du vent dans les voiles de notre équipe!** Les petits confectionnent des capes avec un B pour les bénévoles ☺ .



STATISTIQUES

154 BÉNÉVOLES

6 117 HEURES

1 518 PRÉSENCES



Un courant de générosité pour un ressac de reconnaissance. Les bénévoles font partie de l'aventure, que leur présence soit régulière, de quelques mois ou sur une base ponctuelle. Rires et sourires, tapes dans le dos, câlins et échanges animés, coups de main témoignent d'une complicité précieuse. Interrogé sur les motifs de leur bénévolat, l'ensemble des bénévoles dit vouloir redonner à sa communauté et ressentir l'importance et la valeur de ce qu'ils apportent à l'organisation et notre gratitude à chacune de leur présence. Et lorsque nous les remercions lors d'événements spéciaux, ils applaudissent aussi l'équipe. Des portraits de ces êtres formidables figurent mensuellement sur notre page Facebook et ornent les murs de l'organisme pour faire rayonner leur impact; des membres les reconnaissent et les remercient ☺ ! Un bénévole déclare: **« On ressent très bien la reconnaissance du Tremplin au quotidien. C'est pour ça qu'on vous choisit. On donne du temps gratuitement, mais bénévoler ici, ça n'a pas de prix! C'est MON milieu de vie! »**



LES BÉNÉVOLES, DES TRÉSORS POUR LA COMMUNAUTÉ

« *Bénévolat, c'est comme gagner à la loterie. Ça rend heureux.* » Une aînée

Pourquoi bénévolat?

Pour briser l'isolement, développer des compétences et son estime et l'altruisme. Ce que les bénévoles en disent:

« Ça permet de sortir de la maison. Je développe mon entente avec les membres et des compétences avec l'équipe. Je pourrai bientôt intégrer le marché du travail. »

« On se sent appréciés, on sait que notre travail est important. L'accompagnement des bénévoles est vraiment positif. Je sens que j'aide vraiment; j'ai davantage confiance en moi. »

« Être utile garde le cœur jeune! »

« Je bénévolat dans ma maison Tremplin pour faire partie de ma communauté multiculturelle et multigénérationnelle. »

Pour l'intégration

Une entraide au carrefour des cultures et des générations! 40 % sont issus des communautés culturelles. Ils pratiquent leur français, apprennent la culture québécoise tout en parlant de la leur. Ils considèrent qu'ils peuvent sortir de leur isolement, pratiquer le français et s'être intégrés au Québec en contribuant à leur communauté.

« Les employés prennent le temps d'expliquer les tâches en deux langues et sont toujours disponibles pour répondre aux questions, qui ont rapport à la vie au Québec en général. Je reçois de l'aide en aidant! »

Des bénévoles de 9 à 92 ans: des aînés partagent fièrement leur savoir avec les enfants qui se sentent importants. Un bénévolat qui inspire aussi pour l'avenir: « Quand je vais être vieux, heu..., je veux dire grand, je veux faire du bénévolat, moi aussi! »

Un milieu de vie, une boussole pour l'avenir! Près d'une quarantaine d'élèves du PEI (Programme d'Études Internationales) vivent les valeurs communautaires. La majorité d'entre eux vivent une 1^{re} expérience de bénévolat. Se présenter et travailler avec des adultes en aide plusieurs à surmonter leur timidité. « Le bénévolat fait partie de mon programme. En donnant des heures à la communauté, j'ai reçu quelque chose moi aussi. Travailler avec des employés, parler à des membres m'a donné de l'expérience que j'ai pu mettre dans mon cv. J'ai trouvé mon 1^{er} emploi. »

Trouver son chemin! Une douzaine de bénévoles se découvrent des intérêts. Leur parcours en friperie ou à la Tablee en incite certains à retourner aux études et d'autres sur le marché du travail. Un bénévole confie: « Je n'avais pas confiance en moi. Ici, j'ai appris. On m'a encouragé. Je sais maintenant que faire des erreurs, c'est pas la fin du monde. Le courage de retourner travailler est revenu avec mon estime. »

Quatre employés recrutés parmi les bénévoles. En Tablee et à la friperie, des subventions salariales permettent de les embaucher! « C'est vraiment un tremplin de vie pour moi. »

Merci aux bénévoles d'affaires. Ils viennent ponctuellement nous donner un coup de main et deviennent des porte-paroles communautaires!



Quand on a essuyé des tempêtes

Des bénévoles portent au cœur des tristesses multiples. Certains proviennent de pays en guerre ou dangereux. Certains ont vécu la peur, la faim, l'inconnu, la souffrance, la violence familiale, le deuil, des maladies ou des tragédies, etc. Une bénévole confie:

« Ici, j'ai trouvé un refuge de paix, de douceur et une équipe au grand cœur. Ici, j'ai retrouvé la force de penser aux autres en les aidant. »

Surfer avec les différences

Une dizaine de personnes vivant avec des défis (troubles du spectre de l'autisme (TSA), déficiences intellectuelles, cognitives, problèmes de santé mentale ou physique) réalisent près de 500 heures sous l'égide d'une équipe attentive à leurs limitations, l'humeur du jour, mais aussi à stimuler leurs capacités. Un groupe d'étudiants TSA entreprennent une demi-journée mensuelle de bénévolat cet hiver. Ce partenariat avec une polyvalente du quartier permet à ces jeunes d'expérimenter tâches et procédures, apprivoiser l'inconnu. Leur enseignant confirme qu'ils adorent bénévolat!

Par ailleurs, un fidèle bénévole dont les capacités cognitives déclinaient progressivement est accompagné le plus longtemps possible pour lui permettre de garder pied dans le quotidien. Mais l'inéluctable s'est produit et nous avons dû solliciter du soutien pour lui.

♥ Merci François pour ton sourire lumineux. ♥

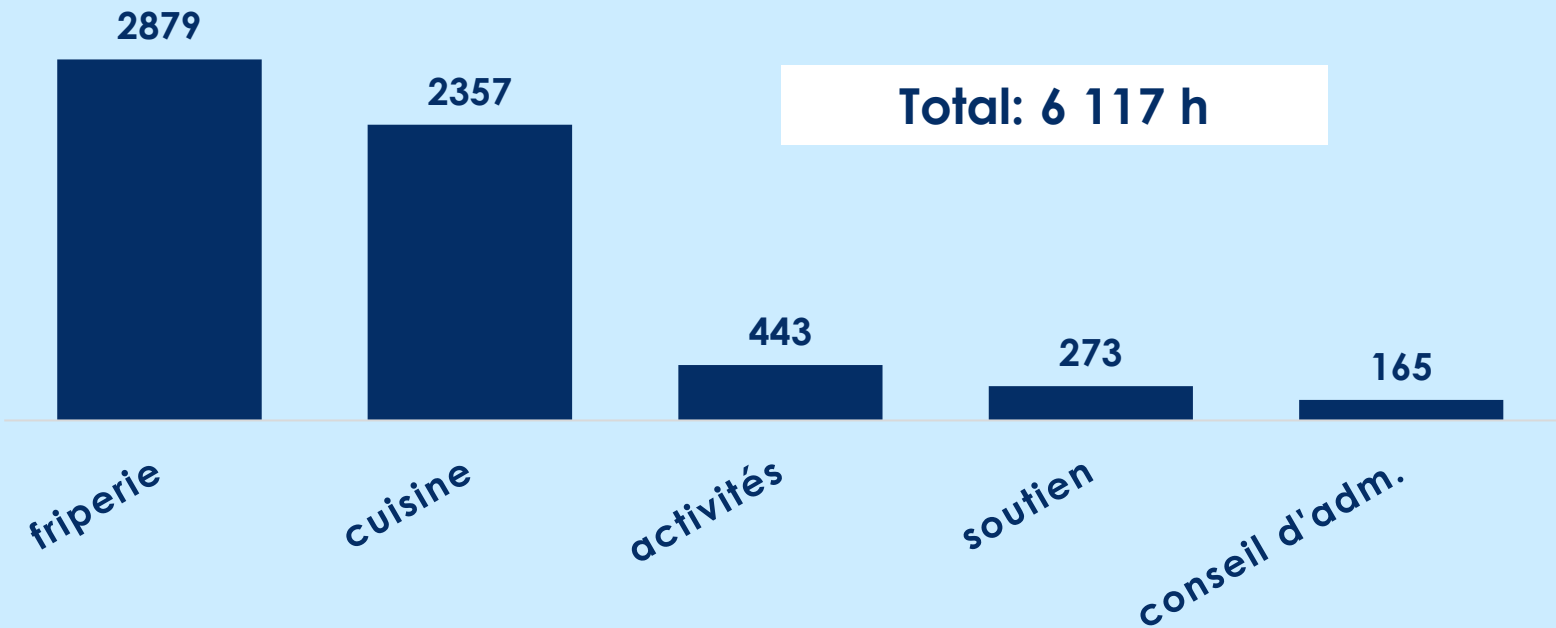




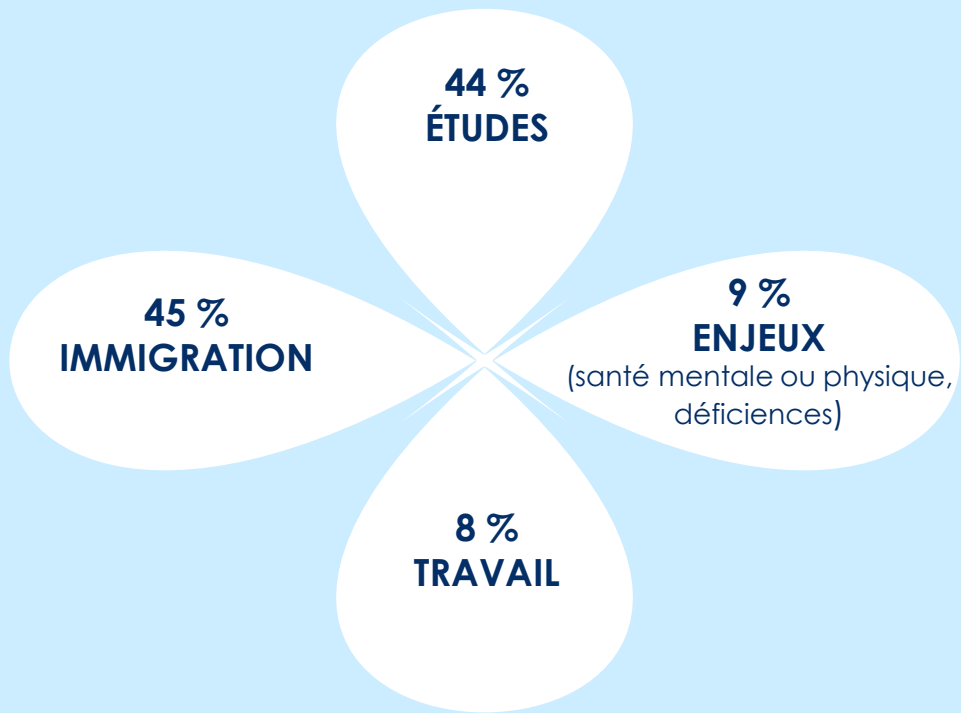
LES BÉNÉVOLES, DES TRÉSORS POUR LA COMMUNAUTÉ



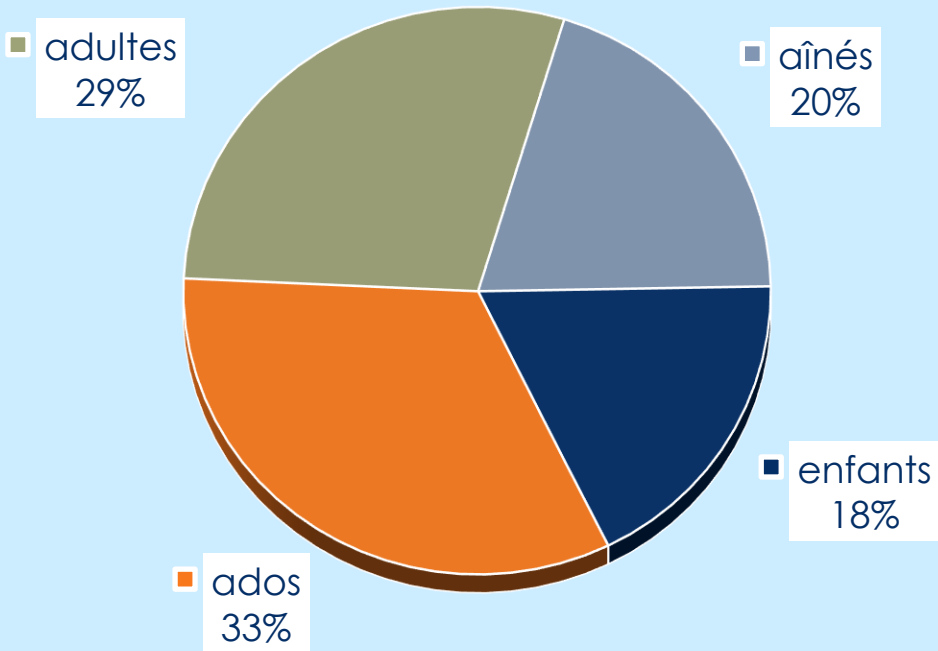
NOMBRE D'HEURES PAR SECTEUR



PARTICULARITÉS



CATÉGORIES D'ÂGE



MOTS DE BÉNÉVOLES

cœur

« Donner du temps pour acquérir de l'expérience, s'offrir pour redonner à la communauté. Ça fait du bien. Un baume pour le cœur. »

sourires

« Je bénévole pour donner des sourires. Et pour en recevoir. C'est plein de vie et de passion ici! »

donner

« Des gens m'ont rendue heureuse. Alors, j'ai beaucoup de joie à donner pour rendre les gens heureux à mon tour. »

estime

« J'ai voulu faire du bénévolat pour m'occuper et ici, on voit aussi que j'ai des qualités, pas juste des problèmes. Je suis fière. »



MOT DE LILIANA POUR LES BÉNÉVOLES

Les mots me manquent pour exprimer ma gratitude pour votre dévouement sans faille. Votre engagement est la clé du succès de la friperie et de l'organisation dans son ensemble.

Merci pour votre soutien constant, votre disponibilité et votre rôle essentiel au sein de la Maison Tremplin.

Votre talent et votre engagement sont une source d'inspiration pour nous tous.

Sans votre aide, une grande partie de nos réalisations n'aurait pas été possible.

No hay palabras suficientes para expresar mi agradecimiento por su incansable dedicación. Su compromiso es el ingrediente principal que hace que la friperie y el organismo en general tenga éxito.

Gracias por su apoyo constante, por estar siempre dispuestos a ayudar y por ser un pilar de la Maison de Tremplin.

Su habilidad y compromiso son un ejemplo para todos nosotros.

Sin su ayuda, mucho de lo que hemos logrado no hubiera sido posible.

Liliana
Conseillère principale en friperie





STAGE, INTÉGRATION SOCIOPROFESSIONNELLE, JUSTICE RÉPARATRICE

Le voyage est plus important que la destination, dit-on. Stagiaires et nouveaux employés trouvent accompagnement, information, encouragements pour s'équiper pour l'avenir. Ces expériences se vivent dans un esprit d'inclusion et d'empowerment et le respect des différences de chacun pour propulser les potentialités.

C'est un privilège d'être témoin de l'épanouissement de ces personnes. Au-delà des parcours de chacun, leur courage et leur authenticité touchent les cœurs.



**NOUS SOMMES FIERES DE CES STAGIAIRES
QUI S'INVESTISSENT DANS LEUR PARCOURS
ET DANS LA COMMUNAUTÉ!**



1 497 h

DES STAGES POUR EXPLORER ET DÉVELOPPER DES EXPÉRIENCES Des programmes du secondaire permettent à trois étudiants de se familiariser avec les tâches rattachées au travail en cuisine, en alternance avec les études, à raison de 1 à 2 jours/semaine à la Tablée. Outre l'aspect culinaire et le service, ces adolescents développent des habiletés socioprofessionnelles. Un parent souligne fièrement: **« Mon ado a appris la ponctualité à la maison Tremplin. Ça va lui servir toute sa vie! »**

Trois cohortes d'étudiantes en soins infirmiers des universités de McGill et de Sherbrooke passent une session chez nous en s'immergeant dans les différents secteurs de la maison Tremplin. Chaque session se clôt par une activité liée à la santé présentée aux membres. Cinq étudiants de niveau collégial s'impliquent également. Cet engagement communautaire développe des habiletés sociales en diverses situations. **« En tant que futur policier, interagir avec le plus de gens différents possible consolide mes habiletés sociales. »**

Par le biais de COFFRE (centre de conseil à l'emploi) et de Place à l'Emploi, deux jeunes femmes confrontées à différents obstacles réalisent un stage à la friperie. Elles peuvent ainsi savoir si elles aiment ce domaine et étoffer leur expérience, le tout dans une optique d'intégrer le marché de l'emploi.



PREMIÈRES EXPÉRIENCES DE TRAVAIL. Un accompagnement bienveillant leur permet d'acquérir de l'expérience personnelle, sociale et professionnelle. Quatre adolescents obtiennent leur 1^{er} emploi dans le cadre du projet « Carrière ÉTÉ » en Tablée, en friperie et avec les tout-petits. Ouverture d'un compte bancaire, obtention d'un numéro d'assurance sociale, signature d'un premier contrat ... Des actions qui donnent de la maturité. Un parent dit: **« C'est le fun de voir comment vous aidez ces beaux jeunes à cheminer dans la vie. »**

Quatre bénévoles, dont trois issus de l'immigration, entament leur parcours de 6 mois avec une subvention salariale chez nous. Perfectionner son français et développer des habiletés en baignant dans la culture québécoise met du vent dans les voiles de l'intégration!

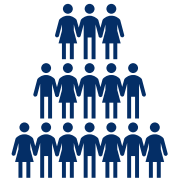


485 h

SE RATTRAPER DANS SA COMMUNAUTÉ. L'organisme offre des plateaux de travail à une quinzaine d'individus, majoritairement des adolescents. Les contrevenants complètent leurs démarches tout en desservant leur communauté, pour près de 500 heures. C'est cette combinaison qui donne un sens aux démarches de réparation: **« Tant qu'à avoir beaucoup d'heures à faire, j'essaie de me reprendre en aidant ici, dans mon quartier. »**

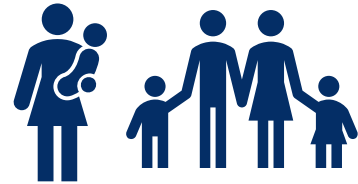


LE MEMBERSHIP



1 568 membres

711 enfants
857 adultes



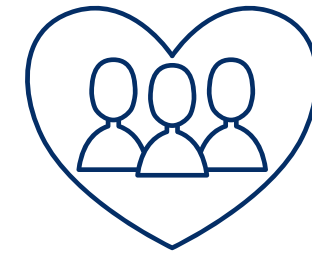
316 familles membres

Toute personne, parent ou tuteur d'enfant mineur et leurs enfants



314 membres individuels

Toute personne / 18 ans ou +



4 membres associés

Professionnel ou expert qui ne tire pas profit des services de l'organisme

Sur le plan pratico-pratique, le membership donne accès aux activités et accorde des « privilèges », soit des rabais à la Tablee et à la friperie. L'adhésion est valide un an, du 1^{er} septembre au 31 août de l'année suivante. Les membres s'engagent à respecter la mission, les objectifs et les règlements de la corporation. « Administrativement parlant », certaines précisions statutaires s'appliquent, mais tous les membres d'une même catégorie disposent des mêmes droits et sont tenus des mêmes obligations.

Outre le contexte administratif de l'adhésion ou de son renouvellement, ce moment permet aux gens de faire ou refaire connaissance. Les anciens donnent des nouvelles, présentent le dernier-né, une amie, un voisin, les immigrants reviennent avec des compatriotes pour présenter LEUR maison et l'équipe. L'accueil va au-delà de la promotion des activités, c'est aller à la rencontre des gens, apprendre leur nom, connaître leurs besoins. Une fois les liens initiés, des parents expérimentent un répit, des aînés sont conviés à la Tablee, l'oreille de nouveaux arrivants apprivoise une nouvelle langue, etc. Les membres viennent régulièrement montrer une photo de graduation, d'un anniversaire, d'une graduation. Ils annoncent leurs bonnes nouvelles ou en partagent de plus tristes. Les nouveau-nés effectuent souvent leur 1^{re} sortie à la maison Tremplin: **« Vous êtes notre famille; il fallait absolument vous le présenter. »**

Un de nos plus fidèles membres prend fièrement la pose! Beau temps, mauvais temps, ce gentilhomme marche vers la maison Tremplin pour dîner et avoir du plaisir avec les autres convives. Sa bonne humeur et sa douceur font partie intégrante depuis 2003 de notre maison !



+ de 600 h dédiées au contact initial. S'y greffent conversations, sourires, complicités, pour que tout un chacun se sente membre d'une famille, celle de la maison Tremplin. Notons 355 nouvelles adhésions!



Une ancienne toute! Participante, bénévole puis employée, cette femme pétillante revient souvent nous faire coucou. **« Vous avez été mon tremplin pour que je devienne une femme capable d'aller plus loin à plein de niveaux dans ma vie. Vous êtes ma 2^e famille dans mon cœur. »**



PORTRAIT SOCIODÉMOGRAPHIQUE DES MEMBRES

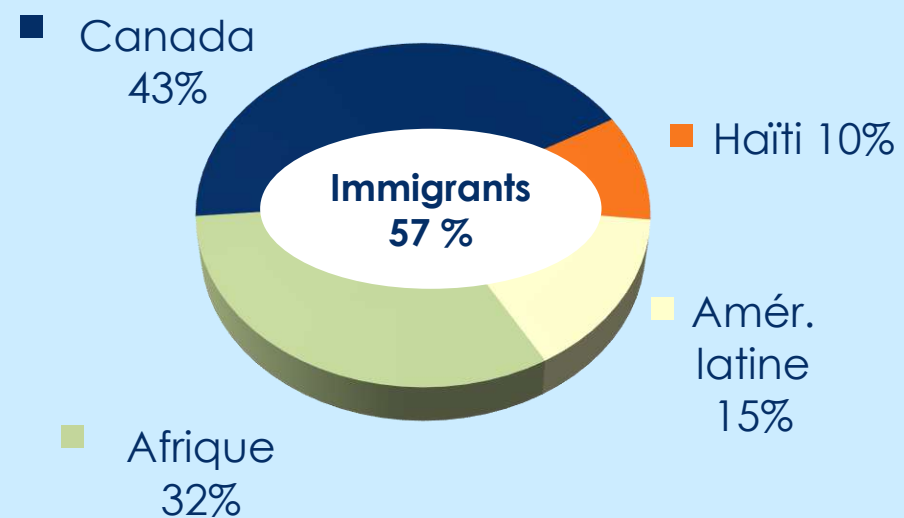


FAITS SAILLANTS

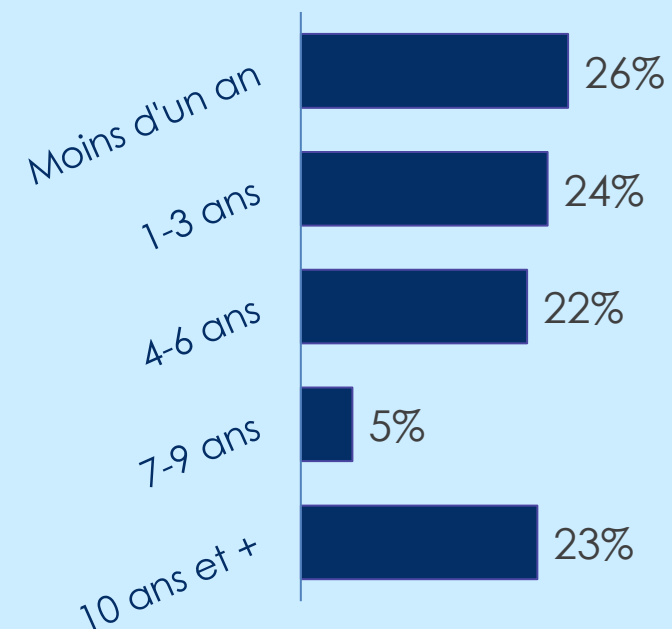
- 59 % vivent avec un revenu annuel familial brut inférieur à 35 000 \$
 - 1 sur 3 est sur le marché du travail
- Près de 6 sur 10 sont issus de l'immigration
 - La moitié vit au Canada depuis 3 ou moins
 - 1 sur 3 ne parle pas français à la maison



Lieu de naissance: 33 pays



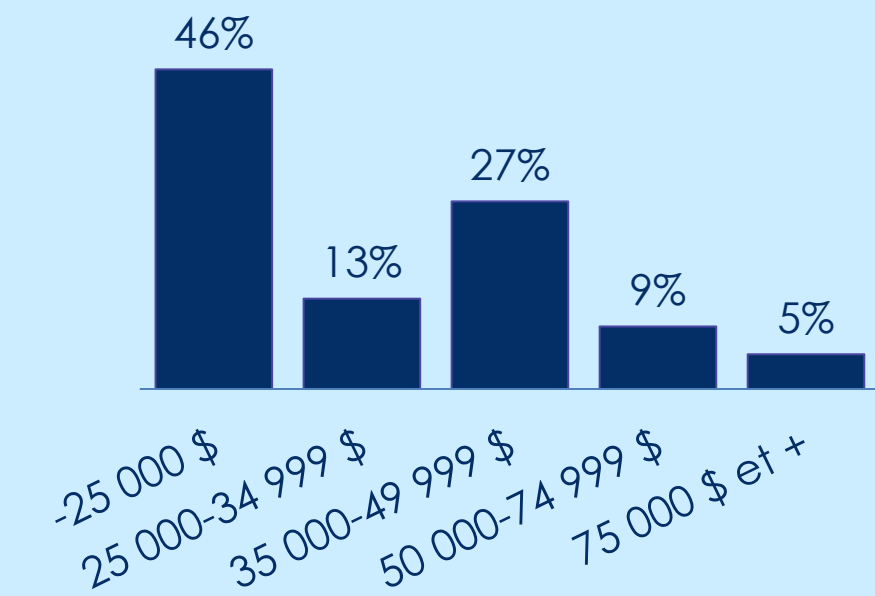
Arrivée au Canada



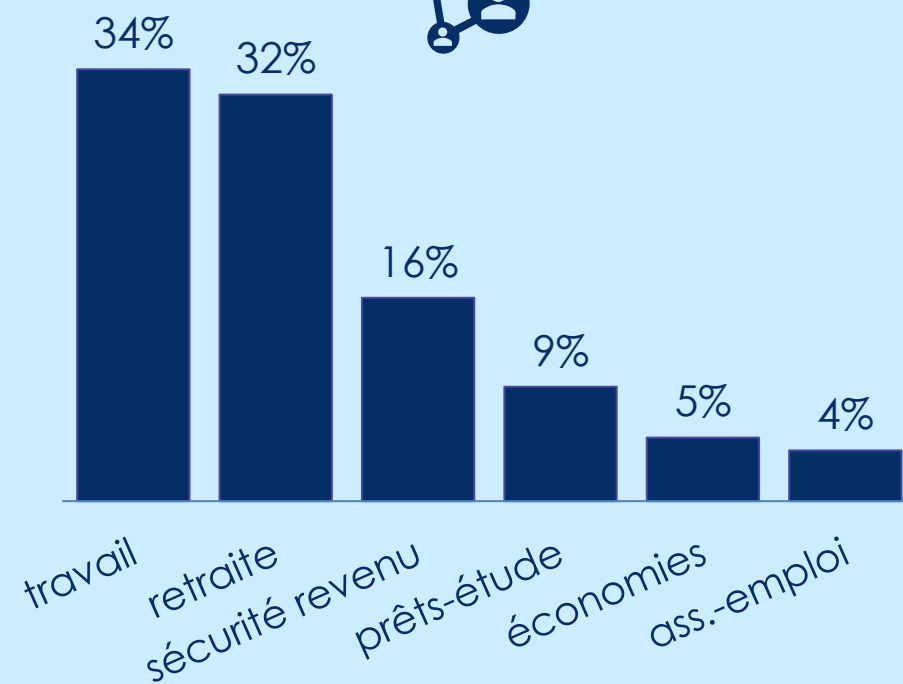
Langue d'usage à la maison

- français 64 %
- espagnol 15 %
- créole 10%
- arabe 6 %
- anglais 3 %
- autres 2 %

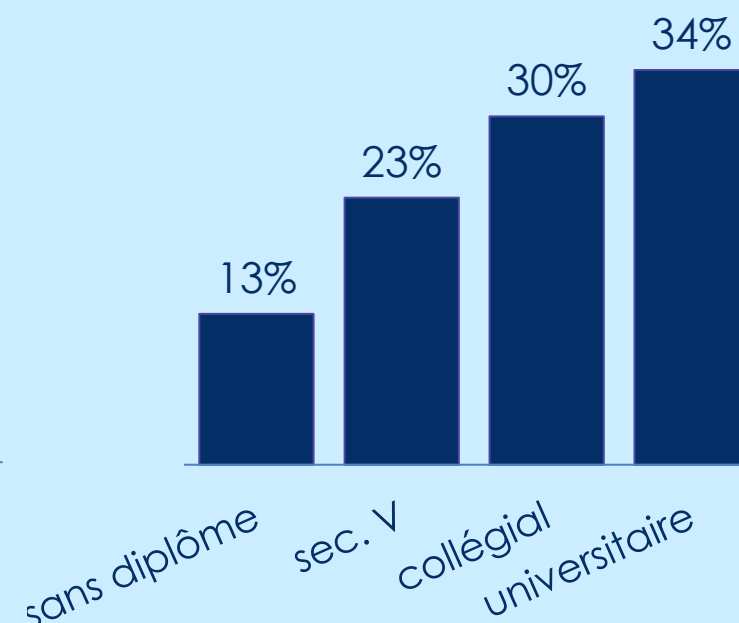
Revenu familial brut / an



Sources de revenu familial

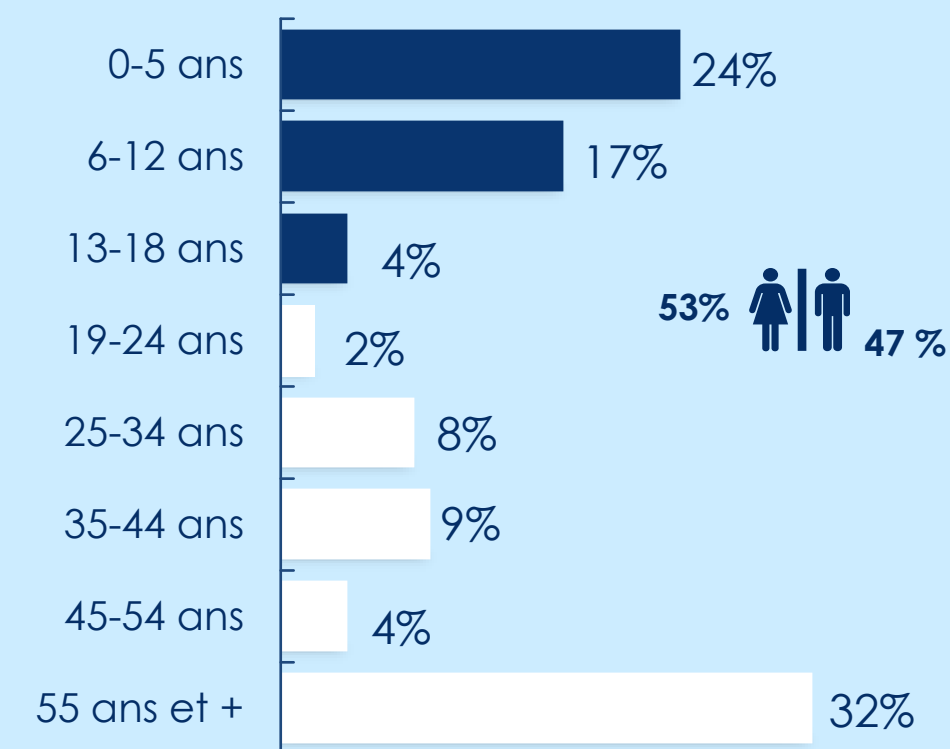


Scolarité complétée



Âge et sexe des membres

45 % enfants / 55 % adultes



53%  47% 



EN ASSEMBLÉE ET PLUS ENCORE

L'assemblée générale annuelle, pour informer, échanger, voter!

Le 19 juin 2025, une cinquantaine de personnes assistent à l'assemblée annuelle pour partager avec l'équipe, entre autres, les réalisations de la dernière année! S'y déroule également l'élection de quatre personnes au conseil d'administration. La conseillère municipale du quartier, Mme Reine Bombo-Allara est présente et témoigne de sa participation dans sa jeunesse à l'organisme.

Un coup de pouce apprécié. Pour faciliter l'intégration du milieu du travail, la maison Tremplin rédige des lettres de recommandation pour les bénévoles et les stagiaires. Comme plus de la moitié de nos membres est issue de l'immigration, nous rédigeons des lettres d'attestations de participation personnalisée pour faciliter leurs démarches au niveau gouvernemental, légal ou personnel. Ils nous informent des résultats de leurs démarches: emploi, intégration, retour à l'école, etc. De nombreux rapports sont également remplis pour des enfants en vue de l'entrée en maternelle ou pour des suivis professionnels de tout acabit.

Un coup de main à la fondation Clermont Bonnenfant. Les membres apportent à l'organisme languettes de canettes, attaches à pain, piles, etc., pour cette fondation qui procure des fauteuils roulants aux personnes qui en ont besoin.

Un service complémentaire pour bien voir et voir loin. Le Bonhomme à lunettes, opticien communautaire, revient sur une base hebdomadaire offrir un service de qualité à prix modique. Son approche solidaire rend accessible l'achat de lunettes et allège le fardeau financier des membres. Voir clair ne doit pas être un privilège! Plus d'une centaine de personnes le consultent.

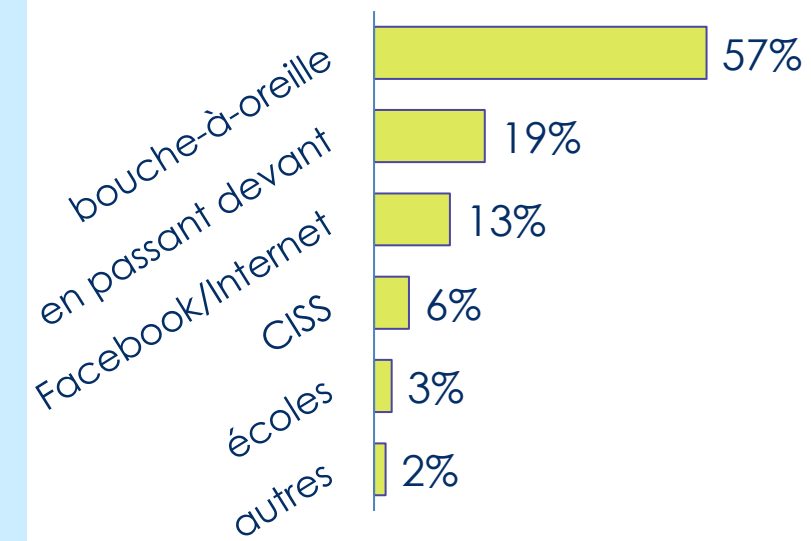


Une soixantaine de membres écrivent pourquoi le milieu communautaire et la maison Tremplin sont importants pour eux. Dans le cadre d'une action collective de développement social, leurs missives sont déposées à l'Hôtel de Ville.



LA VISIBILITÉ

Modes d'éveil



Modes d'éveil et communication. 57 % de nos membres apprennent l'existence de l'organisme par le bouche-à-oreille. Cette année, Facebook prend de l'ampleur dans la communication et rejoint 1370 abonnés (28 % de plus que l'an dernier). Environ 350 publications et 316 600 visionnements : Informations, clins d'œil de la famille du Tremplin, vidéos, visibilité pour nos valeureux bénévoles, encouragements, publicités, partage d'informations de partenaires, etc. La grève sociale a amplifié la portée des réseaux sociaux! Notre équipe fait la manchette dans différents médias lors de la manifestation régionale du mouvement du communautaire à bout! Le site Internet est mis à jour. Des photos et des entrevues sont réalisées avec nos parents et la directrice générale par la FQOCF dans le cadre de leur campagne de notoriété en fin d'année.

En vrac: Plusieurs fois par mois, des courriels renseignent les membres sur nos activités et services. Sans compter la trentaine de partenaires à qui nous communiquons nos activités pour qu'ils les partagent dans la communauté (écoles, CIUSS, groupes communautaires, etc.). Des versions papier pour nos membres n'ayant pas accès à Internet sont également proposées. L'équipe se rend quelques fois par année dans les écoles ou divers événements pour informer la communauté. L'organisme compte également sur ses partenaires pour partager les programmations et les publicités, dont les écoles du quartier. Il fait également partie de nombreux répertoires communautaires et de services sociaux. Merci à nos conseillères municipales et nos différents partenaires de la communauté qui font rayonner nos actions dans leur réseau!

Deux magnifiques vidéos! Notre conseillère municipale, Mme Reine Bombo-Allara, témoigne de l'importance des groupes communautaires et de sa participation à la Zone dans son enfance. Notre agent d'accueil participe aussi au tournage vidéo pour la dictée Paul Gérin-Lajoie.



Des infos tout en beauté! Une bénévole créative ajoute couleurs et vie au babillard pour informer les membres; ses œuvres l'agrémentent! Les membres prennent un temps d'arrêt pour admirer ses créations et lire les infos. Merci Aline ☺!



Deux de nos membres font la une de la programmation de semaine des aînés de Longueuil. Magnifiques sur les photos et les reportages comme dans leur cœur, ils propagent une image positive de cette génération et déclarent en entrevue que la maison Tremplin est leur 2^e maison! Merci Nelly et Jacques – à droite sur la photo ☺ !

Une relève qui récidive pour une 3^e année! Une fratrie de jeunes entrepreneurs tient un kiosque de leurs créations lors des portes ouvertes. Ces jeunes distribuent dépliants et programmations tout en vantant leur expérience comme anciens participants. Ils figurent d'ailleurs sur une de nos affiches promotionnelles.



PARTENARIATS ET FORMATIONS POUR LE MIEUX-ÊTRE DE LA COMMUNAUTÉ

La concertation est un univers de forces vives où chacun apporte sa contribution. Mettre en commun des réflexions, des actions permet de se donner des moyens d'agir sur des enjeux collectifs afin de mieux desservir la communauté.

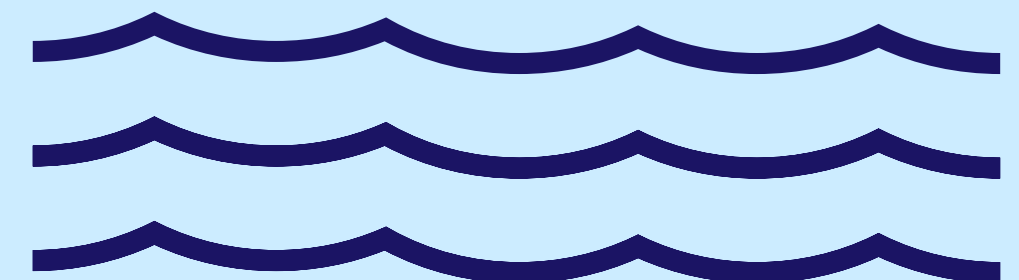
La Ville de Longueuil, un partenaire précieux de tous les instants! À quelque niveau que ce soit, la Ville contribue à l'essor de la maison Tremplin et de la communauté. La maison est sise dans un de leurs centres de quartier et des ressources nous épaulent. Merci aux conseillères municipales, Reine Bombo-Allara et Lysa Bélaïcha, présentes pour leur communauté et la maison Tremplin.



Valeurs communes avec le service de police de l'Agglomération de Longueuil (SPAL) et RESO (Réseau d'Entraide Sociale et Organisationnel). Le Projet immersion du SPAL pour les futurs policiers RESO. Pour une 6^e année, nous accueillons quelques participants (policiers et civils) qui vivent, en tenue civile, de réels moments dans de réels endroits, tel que notre organisme, avec nos membres sur une période de 3 jours. Ils participent à la vie de l'organisme afin d'avoir une meilleure connaissance des citoyens pour être en mesure d'axer leurs actions sur la prévention plutôt que sur la répression. Se connaître va dans les deux sens!

PARTENAIRES

- Carrefour Le Moutier
- Carrefour Mousseau
- Centraide
- Centre communautaire des aînés et aînées de Longueuil
- Centre de bénévolat de la Rive-Sud
- Centre de pédiatrie de communauté de Longueuil
- Centre des données - loi d'accès (Service de police)
- Centre de service scolaire Marie-Victorin
- CISSS de la Montérégie-Est et Montérégie-Ouest
- Collège Ellis
- COFFRE (Centre d'orientation & Formation pour femmes en recherche d'emploi)
- Comité régional Opération Colibri (initiative concertée d'intervention pour le développement des jeunes enfants)
- Corporation de développement communautaire de Longueuil (CDC Longueuil)
- Développement social du Vieux-Longueuil
- Dictée Paul Gérin Lajoie
- DPJ - Direction de la protection de la jeunesse
- École Lionel-Groulx
- École communautaire Marcelle-Robidoux
- École primaire Des petits explorateurs
- École secondaire Gérard Filion
- Équijustice
- Fédération des organismes communautaires Famille (FQOCF)
- Fondation Clermont Bonenfant
- Fondation pour l'alphabétisation (Lecture en cadeau)
- Glanage et redistribution alimentaire de l'agglomération de Longueuil
- Groupe de recherche – Action communautaire et Famille (GRACeF)
- L'Entraide Chez Nous
- Le communautaire à boutte
- Ma famille, ma communauté (MFMC)
- Moisson Rive-Sud
- Programme Agir Tôt
- Service de police de l'Agglomération de Longueuil - RESO
- Universités de Sherbrooke et McGill
- Ville de Longueuil
- Etc.





PARTENARIATS ET FORMATIONS POUR LE MIEUX-ÊTRE DE LA COMMUNAUTÉ

CONCERTATION

Parce que plusieurs enjeux nous préoccupent, la maison Tremplin est membre des lieux de concertations suivants:

- Association des haltes-garderies communautaires du Québec
- Fédération québécoise des organismes communautaires Famille (FQOCF) - mobilisation
- Regroupement des organismes communautaires autonomes de la Montérégie
- Table en sécurité alimentaire du Vieux-Longueuil (8 rencontres)
- Table de concertation Petite Enfance 0-5 ans du Vieux-Longueuil (8 rencontres)
- Table Jeunesse du Vieux-Longueuil (7 rencontres)

Elle est membre active des comités suivants

- Comité coordination et comité de travail / gouvernance - Moisson Rive-Sud (6 rencontres)
- Comité des membres - Moisson Rive-Sud (6 rencontres)
- Comité de sélection - Habitation communautaire Longueuil (20 rencontres)
- Comité de déclaration commune des droits des familles – Développement social du Vieux-Longueuil (5 rencontres)
- Comité des régions et comité de mobilisation– FQOCF (2 rencontres)
- Comité régional opération Colibri – initiative concertée d'intervention pour le développement des jeunes enfants ET comité sans écran (6 rencontres)

La maison Tremplin siège sur différents conseils d'administration:

- Fédération québécoise des organismes communautaires Famille
10 rencontres
- Habitation communautaire de Longueuil (logement social)
6 rencontres



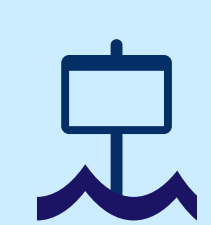
FORMATIONS ET CONFÉRENCES

L'enrichissement des compétences et de l'esprit d'équipe! L'équipe mise également sur le codéveloppement. Plusieurs collègues bonifient également leurs compétences à titre personnel!

- Aménagement de locaux en halte-garderie
- Approche TSA
- Arrimage entre les secteurs publics et communautaires - Agir-TôT
- Construction d'une stratégie de changement pour votre OCF
- Enrichissement des expériences en OCF: un impact collectif
- Formation sur l'intervention auprès des pères
- Formation sur les premiers soins pour les enfants
- Gestion consciente des dynamiques relationnelles
- Gestion des écrans
- Marketing des organisations collectives
- Médias sociaux en 2025 avec Alexandre Dumas
- Parcours migratoire
- Point sur la société de consommation avec Jacques Nantel
- Programme les P'tits Bas-Vards
- Qui prend soin de qui prend soin
- Utilisation des personas au service de l'impact social



**FQOCF
Rencontre nationale 2025**



SUR LA GRÈVE... POUR LE MIEUX-ÊTRE DE LA COMMUNAUTÉ

Le premier mouvement de grève sociale au Québec, **le communautaire à boutte**, est né en mars et regroupe 7 grandes régions administratives. Par différentes actions, les organismes ont manifesté leurs volontés de survivre et d'offrir des services de qualité aux gens vulnérables. Le financement étant déficient de la part du gouvernement, c'est à travers un bris de service de 2 semaines que le communautaire a navigué pour se faire entendre. Le climat est favorable à la discussion, nos actions positives et solidaires ont galvanisé la population générale et les utilisateurs de services de nos organismes. Historiquement à Longueuil, nous aurons été près de 3000 à marcher pour manifester notre épuisement avec toute la Montérégie, et 10 000 à se réunir à la porte de l'assemblée nationale à Québec. Le filet social se déchire tranquillement, mais la solidarité et l'entraide entre les différents organismes se sont solidifiées. D'autres actions seront à suivre. Le mouvement est calme, mais pas endormi.

Nous sommes la première ligne. Nous sommes essentiels. Le temps est venu que l'on nous reconnaisse comme tels. Cette grève a eu un bel impact insoupçonné au sein de notre équipe. Par ce changement de routine et des appels à la mobilisation, nous nous sommes retrouvés enchevêtrés dans des actions avec des collègues d'autres secteurs et nous avons solidifié les liens entre nous. Quelques-uns de nos collègues n'avaient jamais vécu ou participé à un mouvement de grève et ont été surpris de découvrir comment cela se passait au Québec. La réalité est autre ailleurs et certaines nous ont raconté que dans leurs pays d'origine, les grèves sont violentes et tournent souvent aux morts de plusieurs personnes. Quelle joie pour eux de voir qu'ici c'est pacifiquement que nous dénonçons les manques et abus. Des membres se sont joints à nous. Nous en sortons tous grandis, solidairement forts et humainement plus proches les uns des autres.

Janick, chef d'équipe - cuisine

On s'est réapproprié notre rôle. Pas celui qu'on nous impose, celui qu'on a choisi. On a exercé une réelle pression politique. Le financement de l'action communautaire autonome est maintenant à l'ordre du jour des partis politiques. Des élu·e·s ont été interpellés localement, régionalement et nationalement, et plusieurs ont pris position pour soutenir le mouvement. Ce n'est pas rien. C'est le résultat direct de notre mobilisation. On a unifié nos voix. Les revendications sont claires, partagées et cohérentes à l'échelle du Québec entier. Peu importe la région, peu importe l'organisme : on parle d'une même bouche. On a créé des liens. Avec les regroupements, les syndicats, les étudiant·e·s, les allié·e·s de partout au Québec. Un fort sentiment d'appartenance et de fierté s'est tissé entre nous. Et ça, ça ne disparaît pas après une grève : ça reste, ça sert et ça nous permet de nous remobiliser rapidement lorsque la situation l'exige. Ces deux semaines nous ont appris quelque chose de précieux : comment se mobiliser ensemble, avec force et cohérence. Un apprentissage collectif qu'on garde avec nous pour la suite.

Catherine, agent de milieu

« En cette année de résilience communautaire, on ne doit pas oublier nos rêves et avoir le courage de nos convictions. »

Serge, concierge et plongeur





QUESTION FINANCE

Le manque de financement entraîne dans son courant des suppressions de postes. Par ailleurs, soulignons les efforts consentis par l'équipe pour maintenir le cap: réduction des heures de travail, l'autoreplacement lors d'absences. Une gestion rigoureuse permet de maintenir l'offre de service de la maison que nous nous devons malheureusement réviser. La recherche de financement demeure essentielle, tout comme la revendication d'un soutien à la mission. Mais se projeter dans le futur s'avère ardu quand vents et marées s'acharnent sur le financement. Les demandes s'additionnent; les refus aussi. Nous devons garder le cap sur la recherche et la mission.

Une philanthropie qui surfe sur l'humanité! La création d'un fonds spécial regroupe des donateurs pour répondre à un besoin urgent et sporadique, mettant en péril le développement d'un enfant ou le bien-être de nos familles. Ledit besoin doit être observé et analysé par la direction et ne doit pas émaner des familles; une demande est alors acheminée au club de donateurs d'urgence **« Allez, donne don! »**. Y sera détaillée la réalité de la famille, le matériel demandé et le montant à déboursier. Les membres du club sont invités à manifester leur intérêt pour ladite demande. Les intéressés sont contactés en privé pour le paiement. Ce don est anonyme et n'est pas une commandite, mais est admissible à un reçu de charité.

Le 1^{er} don du club permet d'offrir un canot soufflé qui facilite l'apaisement à un enfant de 4 ans avec un sévère trouble du spectre de l'autisme. L'équipe a observé que l'enfant parvenait à faire des siestes dans la salle multisensorielle, alors qu'il n'arrivait pas à dormir plus de 2 heures d'affilée et perturbait donc aussi les nuits de sa mère. Considérant la situation économique familiale, la conseillère a fait appel au club. Grâce à une générosité ponctuelle, l'achat du canot a fait grand bien à une famille : un enfant et une maman plus reposés!

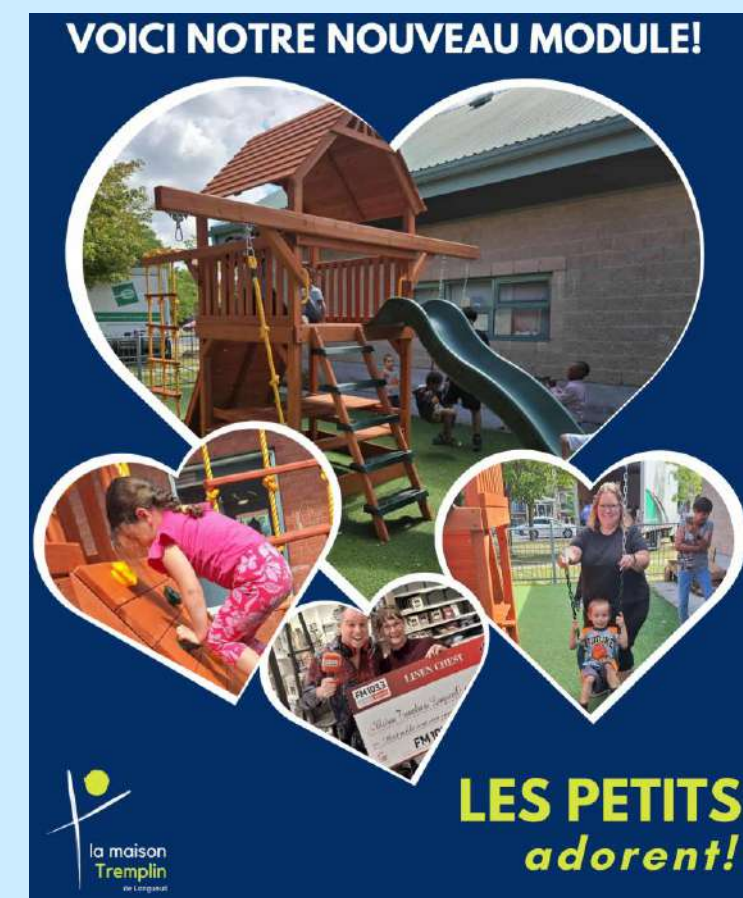
Des membres collectent quelques centaines de dollars pour que l'équipe relève certains défis, comme manger des ailes de poulet super épicées!!

Dans le cadre des jeunes entrepreneurs du Québec, des enfants, anciens participants, vendent des bracelets qu'ils confectionnent (Créa Pouki) et remettent leur profit à l'organisme!

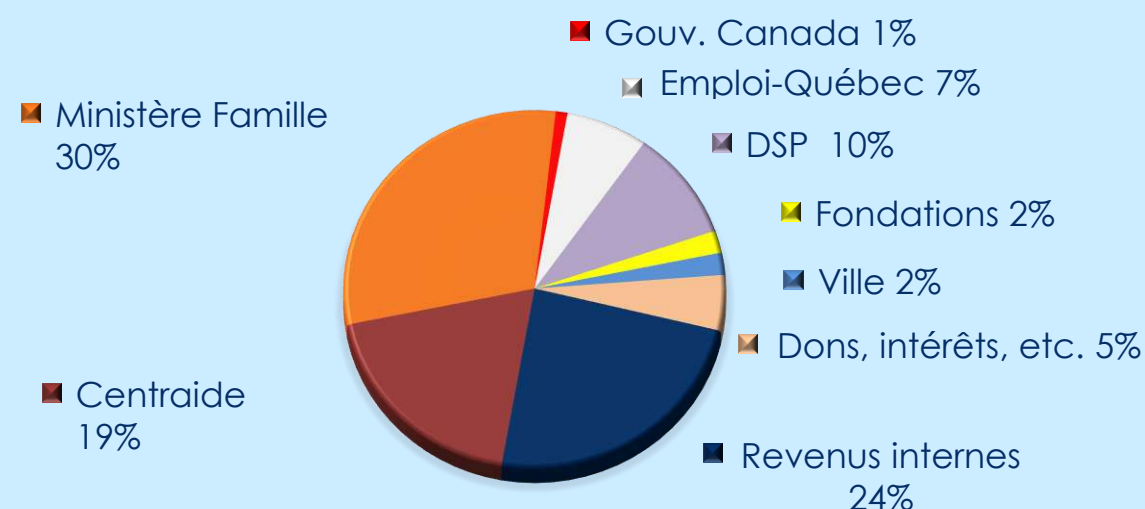
Merci aux partenaires financiers

Par leur fidélité et leur générosité, nos partenaires et donateurs contribuent à pérenniser nos projets et nos actions de lutte à la pauvreté; ils soutiennent concrètement l'amélioration des conditions de vie des familles. Chaque investissement contribue à l'avenir de la communauté. MERCI aussi à tous les particuliers qui choisissent notre cause!

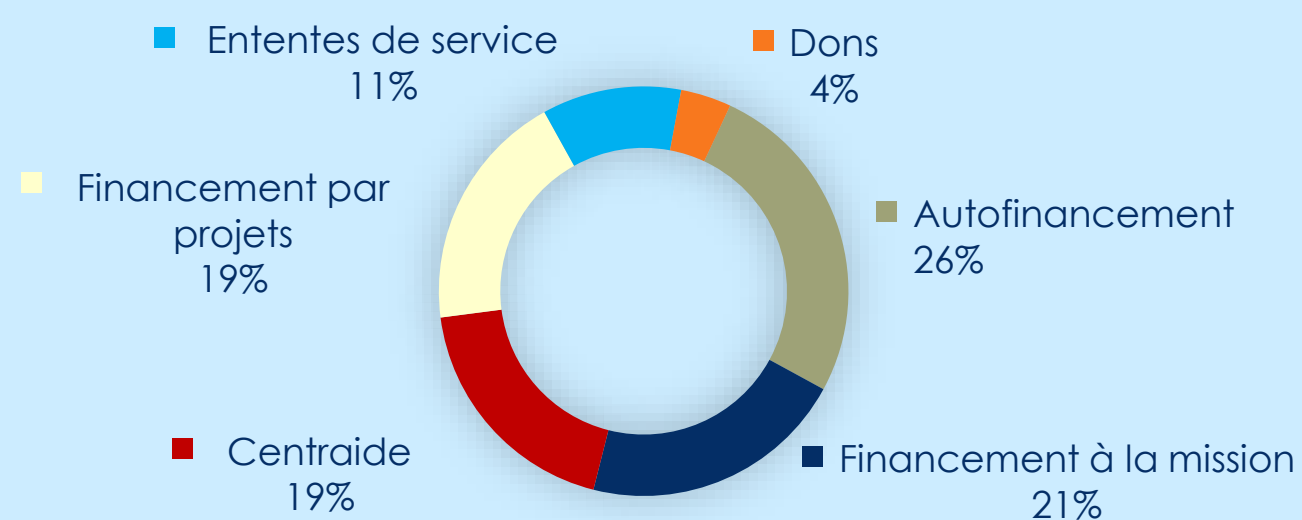
- ♥ Aramark
- ♥ Bonhomme à lunettes
- ♥ Centraide du Grand Montréal
- ♥ Chasse à l'As de Cœur FM 103,3/ Linen Chest: module de jeux
- ♥ Chevaliers de Colomb
- ♥ Député de Taillon – M. Lionel Carmant
- ♥ Dictée PGL
- ♥ Direction de la Santé Publique
- ♥ Emploi d'Été Canada (EÉC) / pour étudiants
- ♥ Fondation Eulalie Rose
- ♥ Fondation Mariette et Gilles Vendette
- ♥ Ministère de la Famille
- ♥ Ministère de l'Emploi et de la Solidarité sociale
- ♥ Moisson Rive-Sud
- ♥ Parcours du Cerf
- ♥ Rôtisserie St-Hubert Express Roland-Therrien
- ♥ Ville de Longueuil
- ♥ Etc.



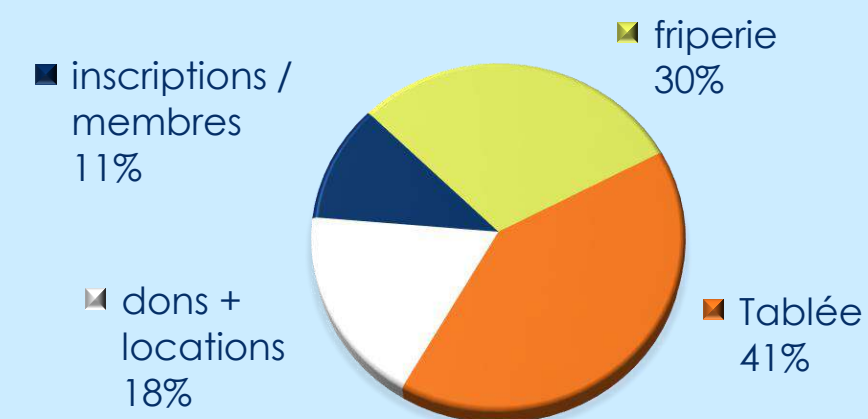
REVENU



MODES DE FINANCEMENT



RÉPARTITION DE L'AUTOFINANCEMENT





QUESTION FINANCE – Message au ministère de la Famille

À l'attention du ministère de la Famille,

Depuis des décennies, les organismes communautaires Famille (OCF), tiennent à bout de bras un filet de sécurité essentiel pour des milliers de familles au Québec. Partout, ils accueillent, écoutent, soutiennent, préviennent l'exclusion et renforcent la parentalité, tout en créant des liens avec les familles et les multiples partenaires dans leur communauté. Pourtant, malgré l'importance de leur rôle et leur impact auprès des familles, ils sont toujours sous-financés et leur autonomie est menacée par des décisions gouvernementales déconnectées de la réalité du terrain.

Aujourd'hui, les besoins explosent: un trop grand nombre de familles vivent en contexte de vulnérabilité (précarité financière, isolement, attente d'un service professionnel en santé et services sociaux, etc.). De plus, de nouvelles réalités viennent amplifier les besoins en OCF: immigration, migration de familles vers certaines régions, manque de places en garderie, augmentation de l'anxiété parentale, hausse du coût de la vie, inégalités sociales persistantes ou encore insécurité alimentaire, etc. Malgré l'urgence d'agir, les ressources pour les organismes qui les accompagnent ne suivent pas.

- À l'instar des autres membres de la FQOCF, nous réclamons le rehaussement, dès 2026-2027, du financement à la mission des OCF à un montant annuel de 260 000 \$ et de 280 000 \$ pour l'année financière 2027-2028.

Toutefois, la maison Tremplin veut répondre aux besoins grandissants des familles de Longueuil et réduire les frais pour ses membres. L'ajout et la bonification salariale de ressources humaines s'avèrent donc nécessaires. Une équipe adéquate pour répondre à la demande et aux besoins comprendrait: une directrice générale, une directrice adjointe, une directrice Famille et philanthropie, une coordonnatrice familles, un agent de développement philanthropique et communautaire, un commis administratif, deux intervenantes en petite enfance, une aide-éducatrice, une intervenante Jeunesse, une intervenante-vie associative, une TES/travail de proximité, une agente d'accueil, un chef d'équipe-cuisine, un second de cuisine, une cuisinière, une aide en cuisine, deux conseillères en friperie, une aide à l'entretien, un concierge.

Pour ce faire, un budget de 1 262 000 \$ est estimé, incluant nos frais de fonctionnement.

La maison Tremplin multipliera ses efforts pour la recherche de financement. Elle demande au ministère de la Famille une contribution minimale de 497 525 \$ pour le financement dédié à la mission afin de soutenir des familles hautement précarisées.

L'équipe, le conseil d'administration et les membres de la maison Tremplin de Longueuil



Plusieurs acteurs sont indispensables à la gestion d'un OCF. Le conseil d'administration, quant à lui, détermine les priorités stratégiques et assure le suivi des orientations. C'est à lui que revient de définir les politiques de gestion et l'approbation du budget. Ils sont, à l'instar de la direction, les vigies de la mission de la maison Tremplin et de ses actions. Les administrateurs partagent compétences et expérience pour étudier différents enjeux de la vie communautaire. Soulignons que notre conseil est composé de quatre membres issus du milieu socioéconomique, deux membres Familles et un membre individuel; ils sont indépendants du réseau public. Chacun siège à titre personnel. Ils participent également à la vie de l'organisme. Les administrateurs se réunissent 6 fois/an et chaque comité se rencontre 6 fois/an également.

Dirigée par un conseil d'administration soucieux et disponible, la maison Tremplin est fière de sa gouvernance. Nos administrateurs sont attentifs et appuient l'équipe de direction. Ils œuvrent dans un seul et même but: veiller au mieux-être des familles. Ils s'impliquent dans la recherche de financement et de solutions afin de maintenir à flot la mission et les actions de la maison Tremplin. En fin d'année, ils évaluent les tenants et aboutissants du financement communautaire et de la grève sociale.

Le conseil d'administration

Présidente	Roxane Lussier
Vice-président	Bruno Jobin
Trésorière	Marilou Fortier
Secrétaire	Danna Jeune
Administrateurs	Pierre Des Ormeaux Normand Fafard Benoît Savoie

Comité gouvernance

- Plan de relève de la présidence
- Nouveau formulaire de mise en candidature pour le conseil d'administration
- Politique de gestion de risque – début des travaux

Comité audit et finances

- Réflexion sur de nouveaux modes de financement
- Mise sur pied du programme « Allez donne don »
- Recommandation du budget annuel

Comité ressources humaines

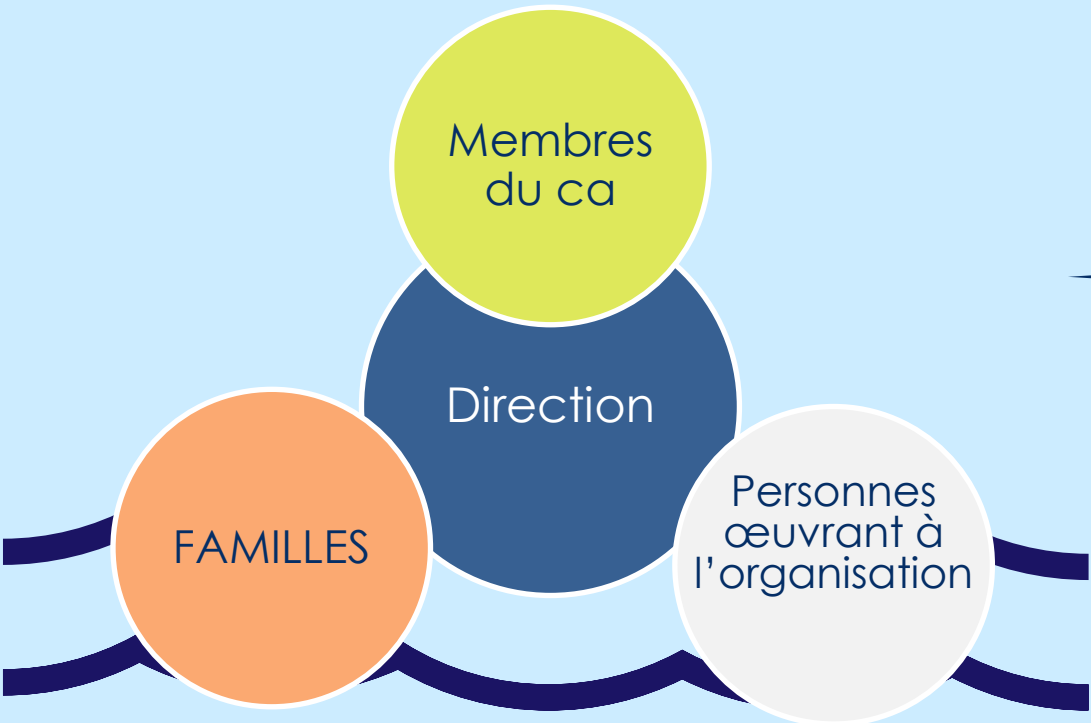
- Maintien de l'équité salariale

Merci à Marilou et Normand

Nous vous remercions pour votre implication!
Votre dévouement a fait une différence
significative à la maison Tremplin!



Roxane et Pierre manifestent avec nous!





PRIORITÉS: RETOUR ET PERSPECTIVES



Voici un résumé de la mise en œuvre du plan d'action de l'an dernier.

- Un vif sentiment d'appartenance à l'organisme est nommé par les membres qui disent cheminer grâce à leur 2^e famille, leur 2^e maison.
- L'équipe se dévoue corps et âme pour que les membres se sentent accueillis, s'expriment sur ce qu'ils vivent et soient accompagnés. Elle travaille pour arrimer activités et services et est fière de sa belle complicité avec les membres et bénévoles! Une vague de témoignages témoigne de l'impact de notre milieu sur leur vie.
- L'intégration d'enfants à profils particuliers s'est encore accentuée. Le besoin de répit est toujours criant, la demande excédant l'offre.
- Services solidaires:
 - Bel accent sur l'alimentation (familles, jeunes, élèves)
 - Friperie: les promotions favorisent l'accessibilité, mais les partenaires de recyclage se font rares.
 - Une vague de solidarité pour l'achat de cadeaux pour les petits.
- Les bénévoles font une réelle différence pour la communauté avec plus de 6 000 heures. Ils estiment que leur apport est fort bien reconnu.
- L'organisation est très présente dans divers lieux de concertation; elle prend parole et position sur différents enjeux sociaux. La directrice générale siège maintenant au conseil d'administration de la Fédération des organismes communautaires Famille.
- Grève sociale: l'organisme ferme 2 semaines. Le gouvernement ne répond pas aux demandes et les impacts financiers s'accroissent. Les membres expriment leur désarroi et appuient la cause communautaire.
- De nouvelles fondations contribuent financièrement à l'organisme et une collaboration avec de nouveaux partenaires donne lieu à une initiative philanthropique « Allez donne don » qui répond à des besoins spécifiques des membres. Les premières balises du plan philanthropique voient le jour.
- Financement, financement, financement. Citons Winston Churchill: **« Le succès n'est pas final, l'échec n'est pas fatal : c'est le courage de continuer qui compte. Le courage est la première des qualités humaines, car elle garantit toutes les autres. »** La maison Tremplin ne manquera pas de courage.

PRIORITÉS 2026-2027

- Élaborer un plan d'action en santé et sécurité
- Adapter l'offre en fonction des ressources humaines disponibles



SOUTENIR LES FAMILLES DANS LEURS RÔLES / CHEMINEMENT

- Poursuivre l'accompagnement des enfants à profils particuliers
- Adapter l'accompagnement selon les besoins changeants des familles
- Stimuler l'éveil de la lecture



AGIR SUR LES CONDITIONS DE VIE (friperie et Tablee)

- Bonifier les promotions pour permettre de meilleures économies
- Développer un outil de ressources adaptées aux besoins des membres



SOUTENIR LA VIE ASSOCIATIVE

- Mettre à profit le potentiel des membres au service de la communauté
- Se mobiliser avec la communauté afin de revendiquer les droits des familles à recevoir les services communautaires dont ils ont besoin



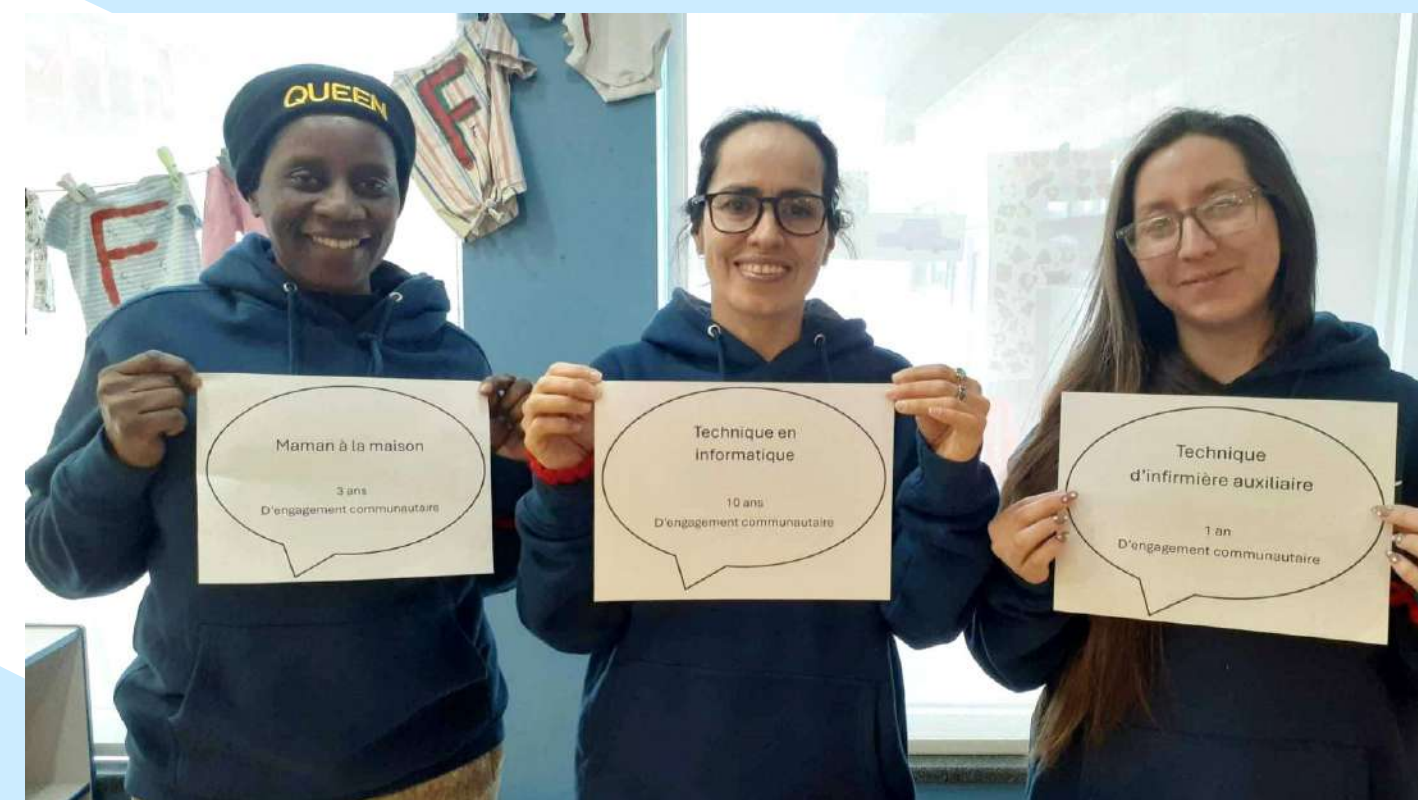
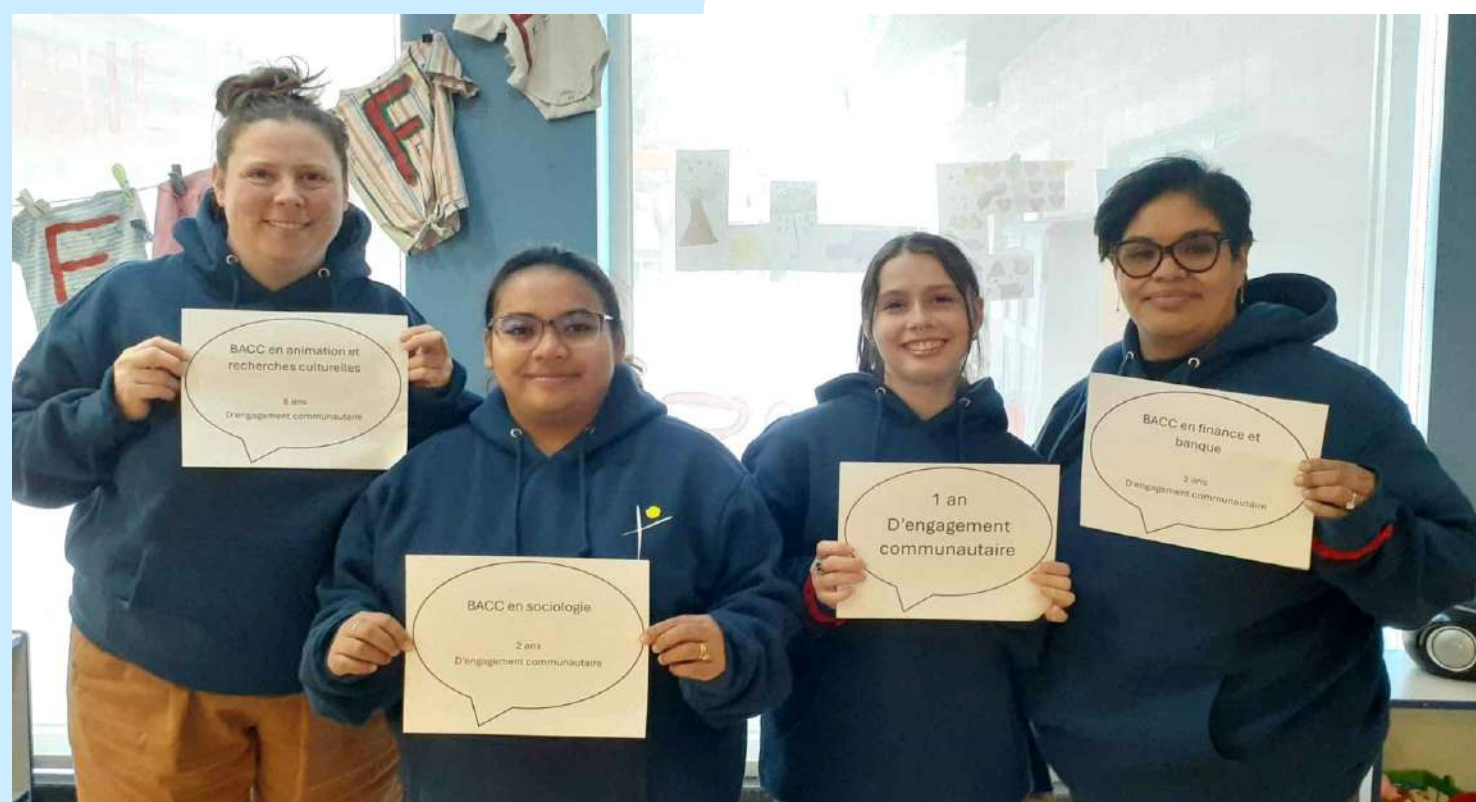
FINANCEMENT ET GOUVERNANCE

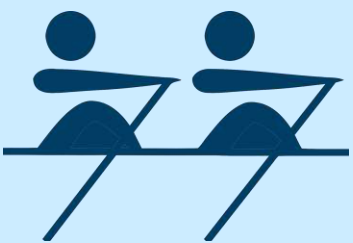
- Diversifier les partenaires financiers et bonifier un plan philanthropique
- Analyser l'offre de services en fonction du financement et des ressources disponibles ainsi que des capacités financières des membres

L'EXPÉRIENCE DE L'ÉQUIPAGE



166 années d'expertise
Une expérience décuplée
par des diplômes,
des expériences de vie et
d'infinies qualités de ♥ !
Pour le mieux-être de la
communauté...





UN ÉQUIPAGE DÉVOUÉ, MAIS FRAGILE

Directrice générale
Directrice adjointe
Dir. Familles-philanthropie

Carine Larivière
Nathalie Bonin
Isabelle Durette

ACTIVITÉS

Coordo. Familles
Agente d'accueil
Éducatrices

Maude Chouinard
Karina Araya
Marie-Claude Gosselin
Nazdina Quintero
Catherine Pelletier
Haingo Ralaimalala

SERVICES SOLIDAIRES

La friperie du Tremplin

Coordo. adm. / Friperie
Conseillères

Commis

Nicole Labelle
Liliana Ingunza
Tanya Galaz
Rosinette Cemelus

La Tablée du Tremplin

Chef d'équipe Cuisine
Second de cuisine
Cuisinière
Aide-cuisinière
Conciergerie – plongeur

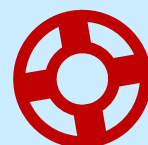
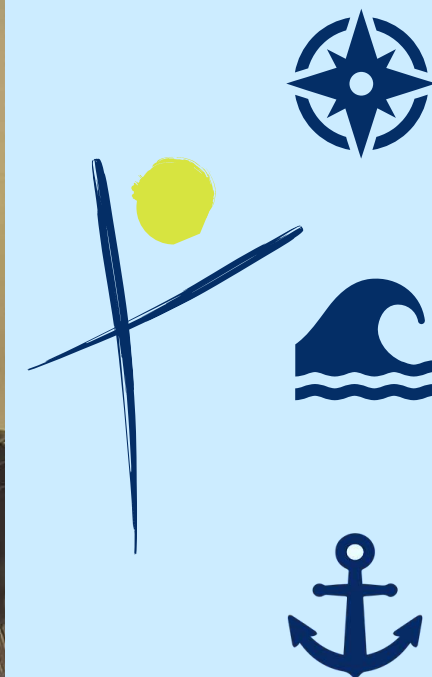
Janick Laroche
Cathy Luis
Homa Khidree
Caroline Leclerc
Serge Pinel

SUBVENTIONS SALARIALES – 6 mois

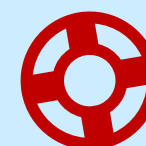
Aide-éducatrices

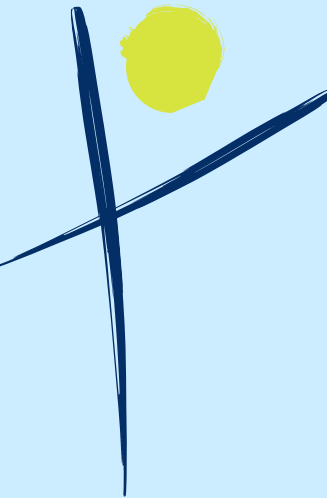
Rose-Marie Duhamel
Rosalie Benoit
Hafida Ait Bouroukba
Fatima Bah
Tetiana Iastremska
Gabriel Villeneuve

Préposée-friperie
Préposés-cuisine



Des noms sont en rouge.
Pourquoi?
Les postes de ces personnes
sont abolis, faute de
financement.
C'est le cœur gros que nous les
remercions pour leur
dévouement.
Autant de pertes d'emplois,
autant de perte d'aide et
d'entraide pour la communauté.





HISTOIRE, CONVICTIONS ET FONDEMENTS

IL ÉTAIT UNE FOIS...

1988: Incorporation de l'organisme communautaire sous le nom de la Maison de Quartier Désormeaux. Cet organisme à but non lucratif (OBNL) est né de la volonté des résidants préoccupés par les problèmes liés à la pauvreté, la faim, la violence conjugale et familiale, l'isolement et l'absence de ressources dans le milieu. Ses buts à l'époque: services récréatifs, références, aide aux devoirs, et alphabétisation pour l'obtention d'équivalence du diplôme de secondaire V.

1994: La Maison de Quartier Désormeaux modifie sa charte et devient un organisme communautaire Famille (OCF).

2002: Relocalisation de l'organisme dans le Centre de quartier Lionel-Groulx avec l'implantation d'une friperie et d'une cuisine communautaire. La Ville de Longueuil désigne l'organisme comme gestionnaire du centre.

2003: Changement de dénomination sociale pour l'organisme afin de davantage refléter la mission et l'expansion du territoire desservi par l'organisme. Elle devient la maison Tremplin de Longueuil.

2006: Projet annuel d'intégration socioprofessionnelle pour jeunes adultes (V.I.S.A.) par le biais de plateaux de travail et d'ateliers.

2008: La maison Tremplin a 20 ans! Naissance de son 1er site WEB.

2020 : La maison Tremplin a enfin sa page Facebook et un site revampé. UNE PANDÉMIE BOULEVERSE LE QUOTIDIEN ET LES VIES... La maison Tremplin devient plus que jamais un filet social pour les familles et les aînés isolés.

2024: La maison Tremplin souligne son 35^e anniversaire! Mesdames Lysa Belaïcha et Reine Bombo-Allara, conseillères municipales des secteurs entourant l'organisme, remettent un certificat de la Ville de Longueuil pour marquer les 35 ans de la maison Tremplin et l'apport de toute une équipe (employés, bénévoles, administrateurs) dans la communauté longueuilloise: « Merci de faire la différence dans la vie de milliers de personnes et dans notre quartier! ♥ ».

2025-2026: L'insécurité financière, le contexte socioéconomique et la grève sociale du mouvement communautaire fragilisent notre équilibre. Mais notre foi, nos convictions et notre ardeur demeurent ancrées dans notre ADN.

ACA-action communautaire autonome

- Organisme à but non lucratif OBNL
- Enraciné dans sa communauté
- Avec une vie associative et démocratique
- Libre de déterminer notre mission, nos orientations, approches et pratiques
- Né grâce à l'initiative de la communauté
- Avec une mission sociale moteur de changement social
- De pratiques citoyennes et une approche globale
- Un conseil d'administration indépendant du réseau public

ACAF-action communautaire autonome Famille

- Nous nous préoccupons du développement de l'ensemble de la famille et de la qualité des relations parents-enfants
- Nous valorisons le rôle et la reconnaissance du parent
- Nous prônons l'empowerment des familles
- Nous permettons le partage et l'enrichissement de l'expérience parentale
- La maison Tremplin est un moyen que les familles ont créé pour répondre à leurs besoins
- La maison Tremplin est un milieu de vie

FONDEMENTS

- Milieu de vie
- Enrichissement de l'expérience parentale
- Éducation populaire

**Nous répondons, appliquons et
basons notre approche sur ces
fondements.**



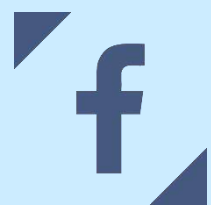
Soutenir | Agir | Grandir



267, rue Toulouse, Longueuil, J4L 4X1

Téléphone: 450.442.4019

www.maisontremplin.com



MERCI !

Ensemble, pour l'empowerment de la
communauté longueuilloise.

longueuil



Fédération
québécoise des
organismes
communautaires
Famille



NOUS SOMMES LÀ.
PARTOUT POUR VOUS.

TROUVER UN ORGANISME
DANS VOTRE COMMUNAUTÉ