



MATINÉE FRIMOUSSES

RAPPORT ANNUEL
2024-2025



GRANDIR ENSEMBLE. ÉCOUTER. ÉVOLUER.

SOMMAIRE

Mot de la directrice	3
Mot de la présidente	5
Mission et historique	6
Conseil d'administration	7
Ressources humaines	8
Statistiques.....	13
Formations	14
Nos activités - Beauport	15
Nos activités - Sainte-Brigitte-de-Laval	35
Événements	40
Soutien et aide	41
Armoire à dons et échanges.....	41
Sondages	42
Accès-familles	43
Salles et événements	44
Girabeau	45
Intervenante de proximité	49
Comités de milieu	51
Perspectives et objectifs	52
Nos partenaires	53
Subventions - ville de Québec	53
Levée de fonds	53
Photos	54

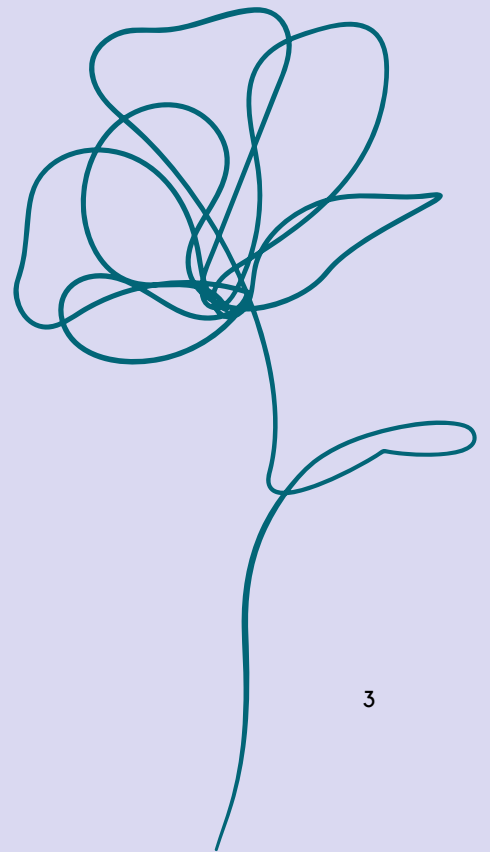
MOT DE LA DIRECTRICE

Cette année a été profondément marquée par la richesse des liens que nous avons tissés avec les familles.

Pour mieux répondre aux besoins des familles, nous avons intensifié les rencontres informelles dans une approche d'accompagnement individualisée, avec du soutien psychologique. Devant la demande croissante, nous avons dû adapter nos pratiques en offrant davantage d'interventions personnalisées, souvent réalisées en dehors de notre horaire régulier. Ces rencontres ont été rendues possibles grâce à la relation de confiance développée avec les familles.

Certaines familles ne viennent qu'une fois par semaine, plusieurs reviennent régulièrement, créant ainsi une présence continue qui fait toute la différence. Ces moments partagés nous permettent de mieux comprendre les besoins réels de chaque famille. Chacune a son histoire, son rythme, ses forces, ses défis — et c'est avec respect, écoute et bienveillance que nous les accompagnons.

Nos activités sont pensées avant tout pour créer des ponts entre les familles et nous permettre d'analyser comment nous pouvons les accompagner. Être à l'écoute, vraiment à l'écoute, c'est ce qui nous aide à offrir un accompagnement qui a du sens. Cette année, nous avons accompagné des familles vivant des situations parfois très éprouvantes : des enjeux avec la Direction de Protection de la Jeunesse, des épisodes de dépression post-partum, ou encore l'anxiété vécue par de nouvelles mamans avec leur bébé de quelques semaines. Ces réalités exigent du temps, de la douceur... et beaucoup d'humanité.



Notre culture organisationnelle continue de s'adapter pour répondre à ces besoins avec agilité. Les valeurs familiales qui nous animent se reflètent jusque dans notre fonctionnement interne. Nous soutenons activement la conciliation travail-famille, avec des horaires flexibles, la possibilité de télétravail et une belle ouverture à la présence des enfants dans notre milieu. Les familles sont au cœur de nos actions, et cela se sent à tous les niveaux de l'organisme.

Comme toute petite équipe, nous devons souvent composer avec des imprévus. La charge de travail peut parfois être lourde, et malgré nos efforts constants, il nous est arrivé, en dernier recours, de devoir annuler certaines activités. Cela nous a incité à repenser notre organisation : planification en amont, partage des contenus et des ressources essentielles, pour que chaque collègue puisse, au besoin, prendre la relève et offrir une continuité de qualité aux familles.

Avec des ressources financières limitées, nous avons redoublé de créativité et de rigueur. Nous avons répondu à des besoins émergents et développé des activités plus spécialisées. Nous avons aussi investi dans des formations pour mieux accompagner les parents d'enfants vivant avec des défis particuliers, par exemple, un trouble du spectre de l'autisme diagnostiqué ou non. Ces avancées sont le fruit d'un engagement sincère et d'un dévouement quotidien.

Cependant, nous abordons l'année 2025-2026 avec une certaine incertitude. Le contexte financier est fragile et il est difficile, à ce stade, de savoir si nous disposerons des ressources nécessaires pour maintenir l'ensemble de nos services. Malgré tout, notre engagement demeure intact : nous continuerons de chercher des solutions, de bâtir des partenariats et de défendre les besoins des familles, avec cœur et conviction.

Je tiens à souligner la contribution exceptionnelle de chacun : les familles, qui nous font confiance et nous inspirent chaque jour; les employés, qui donnent le meilleur d'eux-mêmes avec humanité et passion; les partenaires, qui partagent notre vision et nous appuient; et les bénévoles, qui offrent temps, présence et chaleur. Chacune et chacun, à sa manière, fait une différence remarquable. Votre implication, unique et précieuse, est au cœur de tout ce que nous accomplissons ensemble.

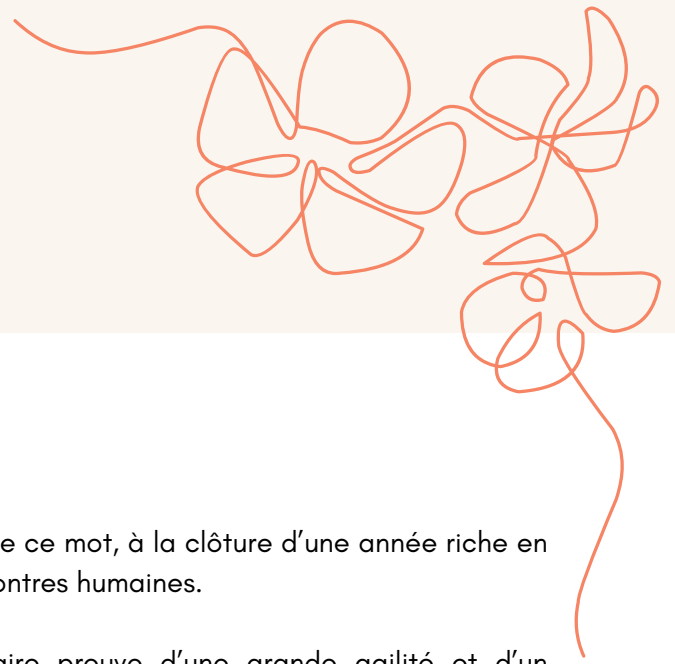
Cette année fut celle des ajustements, des apprentissages et d'un engagement profondément humain. Merci de faire partie de cette belle communauté. Ensemble, nous avançons, solidaires, pour le bien des familles.

Avec toute ma reconnaissance,

A handwritten signature in dark ink, appearing to read 'Sylvie Gagné', with a stylized, flowing script.

SYLVIE GAGNÉ

MOT DE LA PRÉSIDENTE



Chers membres, chers partenaires, chères familles,

C'est avec fierté et beaucoup d'émotion que je vous adresse ce mot, à la clôture d'une année riche en apprentissages, en ajustements, mais surtout en belles rencontres humaines.

Notre organisme a su, encore une fois cette année, faire preuve d'une grande agilité et d'un engagement profond envers les familles. Grâce à l'écoute attentive de notre équipe, à la qualité des relations tissées avec les parents et à la collaboration fidèle de nos partenaires, nous avons su offrir des services humains, accessibles et adaptés aux réalités parfois très complexes des familles que nous accueillons.

Les défis n'ont pas manqué, qu'il s'agisse de contraintes budgétaires, de la pression sur les ressources humaines ou encore des demandes croissantes de soutien spécialisé. Notre petite équipe a relevé ces obstacles avec cœur, professionnalisme et créativité. Chaque décision a été prise en cohérence avec nos valeurs et avec respect pour celles et ceux que nous accompagnons.

Cette année, nous avons aussi eu la chance de mettre en place un tout nouveau service destiné aux parents d'enfants âgés de 2 à 5 ans vivant avec un diagnostic d'autisme ou ayant des besoins spécifiques à cette clientèle. Grâce à la formation spécialisée de notre intervenante Lory avec SACCADÉ, nous pouvons maintenant offrir un accompagnement individualisé et en groupe, dans une approche sensible, structurée et adaptée à leurs réalités. Cette nouvelle offre marque une avancée importante dans notre volonté d'être toujours plus près des besoins concrets des familles.

Derrière chaque projet, il y a des gens et je tiens à souligner le travail exceptionnel de notre direction et de toute l'équipe. Leur engagement est remarquable et inspirant. Je remercie également mes collègues du conseil d'administration pour leur implication généreuse et leur souci du bien commun. Et bien sûr, je salue nos partenaires, nos bénévoles et les familles, qui chacun à leur façon, font une différence réelle.

Alors que l'année 2025-2026 s'annonce avec son lot d'incertitudes, notamment sur le plan du financement, nous restons mobilisés, solidaires et confiants. Ensemble, nous continuerons de faire vivre un milieu accueillant, vivant et humain — un lieu où chaque famille peut se sentir à sa place.

Merci de croire encore en notre mission.

CAMILLE FILTEAU

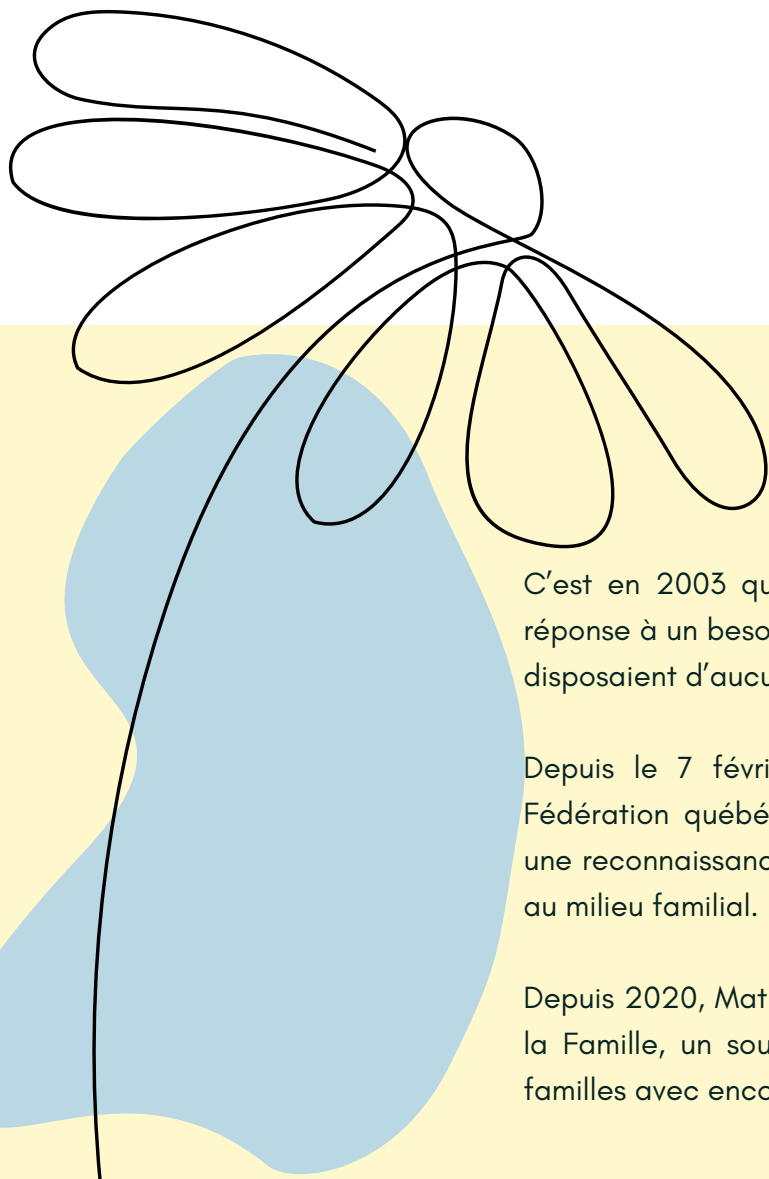
MISSION

Devenir parent...

Ce nouveau rôle s'accompagne souvent d'une pause dans la vie professionnelle ou d'un bouleversement des habitudes quotidiennes. Dans ce contexte, le besoin de créer un nouveau cercle social devient essentiel.

Pour répondre à ces besoins, nous offrons une variété d'activités, d'ateliers et de conférences qui favorisent les échanges entre familles. Ces moments de partage permettent aux parents de discuter, de s'entraider et de tisser des liens, tout en profitant d'un moment agréable avec leurs enfants. Ces derniers peuvent également socialiser, jouer et apprendre à partager.

Ces rencontres contribuent à briser l'isolement, tout en permettant des moments de qualité en compagnie des enfants de 0 à 5 ans. Elles offrent aussi un espace pour répondre aux questionnements des parents et les encourager à voir leur rôle avec confiance et bienveillance.



ET HISTORIQUE

Un organisme né d'un besoin bien réel

C'est en 2003 que Madame Sylvie Gagné fonde Matinée Frimousses, en réponse à un besoin criant dans la communauté : les parents de Beauport ne disposaient d'aucun lieu pour se rencontrer, échanger et créer des liens.

Depuis le 7 février 2019, l'organisme est officiellement reconnu par la Fédération québécoise des organismes communautaires Famille (FQOCF), une reconnaissance qui souligne son ancrage et sa contribution significative au milieu familial.

Depuis 2020, Matinée Frimousses est également financé par le ministère de la Famille, un soutien qui lui permet de poursuivre sa mission auprès des familles avec encore plus de solidité.

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Tous les membres du conseil d'administration sont des parent-utilisateurs qui participent ou ont déjà participé aux activités de l'organisme. Animés par le désir de s'impliquer dans leur communauté, ils mettent à profit leurs idées et leur expérience pour faire évoluer Matinée Frimousses en phase avec les besoins actuels des familles.

Chères familles,

C'est avec une immense gratitude que nous nous adressons à vous, qui êtes au cœur de tout ce que nous faisons. Cette année encore, vous avez été nombreuses à franchir nos portes, à participer aux activités, à partager vos joies, vos inquiétudes, vos questionnements, vos éclats de rire et parfois vos larmes.

Vous nous avez permis d'entrer, un instant, dans vos réalités familiales – chacune unique, précieuse, profondément humaine. À travers les rencontres ponctuelles souvent informelles, les ateliers, les café-rencontres, les conférences, les activités ou simplement les discussions de corridor, nous avons vu naître de belles relations et des liens ont grandi.

Vous avez contribué à créer un espace dans lequel il est possible d'être soi-même, de demander de l'aide sans crainte d'être jugé et de se sentir soutenu dans toutes les facettes de la parentalité. Votre présence fidèle, votre confiance et votre engagement donnent tout son sens à notre mission.

Ce sont vos besoins, vos réalités, vos idées et vos élans qui nous guident, nous inspirent et nous motivent à faire toujours mieux. Dans un contexte parfois fragile où les défis sont bien réels – qu'ils soient personnels, sociaux ou financiers – votre capacité à vous ouvrir, à vous entraider, à bâtir une communauté solidaire est admirable. C'est grâce à vous que notre milieu devient un véritable lieu de vie, un lieu d'écoute, de chaleur humaine et de bienveillance.

Nous vous remercions de faire partie de cette belle aventure. Merci d'être là, d'être vous et de faire de notre organisme un endroit vivant, accueillant et profondément humain.

Avec toute notre reconnaissance,

Le conseil d'administration

NOTRE ÉQUIPE

INTERVENANTES COMMUNAUTAIRES

Molly

Cette année a été marquée par de nombreux défis et de belles opportunités de croissance professionnelle. En plus de prendre en charge de nouveaux groupes et de mettre en place de nouvelles activités destinées aux familles, j'ai pu approfondir mes connaissances et élargir mes compétences grâce à diverses formations enrichissantes.

J'ai notamment eu la chance de devenir intervenante en allaitement, grâce à une formation spécialisée offerte par Allaitement Québec. Dans la même lignée, j'ai poursuivi mon perfectionnement en suivant une formation sur le matériel d'aide à l'allaitement, dispensée par le programme Nourrir la vie, développé par ALIMA – Centre de nutrition sociale périnatale et destinée aux intervenants œuvrant dans le milieu communautaire.

J'ai également eu l'opportunité de participer à la formation "Jouons ensemble avec les mots", offerte par la Clinique d'orthophonie Expression, en collaboration avec Avenir d'enfants. Cette formation m'a permis d'acquérir des outils concrets pour favoriser le développement du langage chez les jeunes enfants dans un cadre ludique et inclusif.

J'ai développé une expertise en sièges d'auto en tant qu'agent multiplicateur certifié par CAA-Québec, ce qui me permet de transmettre les principes de base de manière efficace et sécuritaire auprès des familles.

L'une des grandes forces de mon année professionnelle a été de contribuer à la création d'un lien solide et durable entre les parents. Plusieurs d'entre eux ont tissé des relations significatives qui se poursuivent au-delà de notre organisme, donnant ainsi naissance à un véritable réseau de soutien entre familles, dans un esprit de communauté et de bienveillance.

Ces réalisations reflètent mon engagement à soutenir les familles avec attention, compétence et humanité, tout en contribuant activement à la mission et aux valeurs de notre milieu.



Vicky

Cette année à Matinée Frimousses a été pour moi une expérience profondément enrichissante. J'ai eu la chance d'animer diverses activités et de côtoyer des familles extraordinaires, toutes uniques, mais réunies par le même désir d'offrir le meilleur à leurs enfants.

J'ai appris à écouter davantage, à m'adapter aux réalités de chacun et à faire preuve de créativité dans mes animations. Les sourires des enfants, les remerciements sincères des parents et les petits progrès observés semaine après semaine sont pour moi les plus belles récompenses.

Ce qui m'a le plus marquée, c'est l'esprit de solidarité et la douceur avec laquelle les familles se soutiennent, se partagent des conseils, ou s'offrent simplement une oreille attentive autour d'un café.

Merci pour cette magnifique année de partage !

Lory

Cette année 2024 a été remplie d'apprentissage, de rencontres touchantes, de petits pas significatifs et de beaucoup d'humanité. À travers chaque activité que j'ai animée, que ce soit à Sainte-Brigitte-de-Laval ou à Beauport, j'ai eu le privilège de marcher aux côtés de familles dans des moments précieux de leur quotidien : leurs découvertes, leurs questionnements, leurs réussites... mais également leurs défis.

Mon plus grand bonheur a été de créer des espaces vivants, inclusifs et bienveillants, où les enfants pouvaient s'épanouir à leur rythme, et où les parents pouvaient se déposer, se sentir entendus et repartir un peu plus confiants.

J'ai été témoin de liens qui se tissent, de sourires complices, d'éclats de rire, d'enfants en mouvement, et de discussions profondes entre parents. Ces petits moments, parfois simples en apparence, ont une immense valeur pour moi. Ils sont le cœur de ce que j'aime dans mon travail. Merci aux familles pour leur confiance, merci à mes collègues pour leur soutien, et merci à Matinée Frimousses de me permettre de faire ce travail qui a du sens et qui fait du bien.

Esther

Je me présente, Esther Thorne, étudiante en Techniques de travail social au Cégep de Sainte-Foy. J'achève présentement ma deuxième année, et chaque jour, je découvre de nouvelles raisons de tomber en amour avec ce domaine.

Cette année, j'ai eu la chance de porter deux chapeaux : intervenante à Girabeau et animatrice de l'activité Karibou à Matinée Frimousses. Ces rôles m'ont permis de grandir énormément, d'enrichir ma palette d'intervention et de faire des rencontres humaines et touchantes. Être entourée de familles aussi généreuses et bienveillantes m'a profondément inspirée. J'ai appris à m'adapter, à écouter, et à créer des espaces dans lesquels les enfants et leurs parents se sentent bien.

Pour la prochaine année, je souhaite continuer à évoluer dans ce merveilleux domaine et approfondir mes apprentissages.

Coraly

En tant qu'intervenante, j'ai eu l'occasion de me dépasser, de sortir de ma zone de confort et de faire preuve de créativité pour organiser des activités variées, inclusives et adaptées aux besoins des familles. Cela m'a permis de développer mon imagination et de mieux comprendre l'importance de la flexibilité et de l'écoute dans mon rôle. Parmi mes bons coups, je suis particulièrement fière de ma planification des activités : elles ont toutes bien fonctionné, étaient bien préparées, et ont suscité l'intérêt et la participation des familles. J'ai également su bien animer les événements, créer un climat accueillant et établir des liens de confiance avec les parents. J'ai aimé pouvoir observer l'impact positif de ces rencontres sur les familles, autant dans les petits moments de complicité que dans les échanges plus profonds. Ce qui m'a marquée cette année, c'est à quel point des gestes simples comme offrir un espace d'écoute ou un moment de répit peuvent faire une réelle différence dans le quotidien des gens. J'ai aussi beaucoup aimé le sentiment de faire partie d'une équipe engagée, où le soutien mutuel est bien présent. Pour l'année prochaine, je souhaite continuer à développer mes compétences, explorer de nouvelles idées d'activités, et rester à l'écoute des besoins de la communauté. J'aimerais aussi créer encore plus d'occasions d'échanges entre les familles, car je crois profondément au pouvoir du collectif pour briser l'isolement et renforcer les liens.

Pénélope

Je tenais à prendre un moment pour vous remercier chaleureusement de votre soutien et de votre confiance lors des fêtes d'enfants.

J'ai adoré animer les activités et voir les sourires des enfants rendant ces moments encore plus spéciaux. Leurs rires et leurs éclats de joie resteront gravés dans ma mémoire.

Je suis extrêmement reconnaissante d'avoir eu l'occasion de participer à ces événements et j'espère pouvoir continuer à contribuer à nos futures activités. Travailler avec les enfants est une passion pour moi, et chaque moment passé avec eux est un vrai bonheur.

**PRÈS DE 845 ENFANTS ACCUEILLIS
DANS NOS LOCAUX CETTE ANNÉE**

Je suis ravie de pouvoir partager les faits saillants de cette belle année passée au sein de Matinée Frimousses. Chaque nouvelle saison m'offre l'occasion de mettre à profit mes talents et de contribuer à la mission de l'organisme, ce qui demeure pour moi une grande source de fierté. Je suis particulièrement heureuse des avancées réalisées cette année, notamment l'optimisation de nos communications et de nos plateformes, qui m'ont permis d'ajouter ma touche personnelle et colorée à plusieurs aspects de notre rayonnement.

Grâce à l'engagement de toute l'équipe, Matinée Frimousses continue d'évoluer pour mieux répondre aux besoins des familles. J'aborde l'année à venir avec enthousiasme et confiance, prête à relever les défis qui s'annoncent !

BÉNÉVOLES

Matinée Frimousses tient à remercier chaleureusement toutes les personnes qui ont offert de leur temps, leur bienveillance et leur énergie dans la dernière année. Sans vous, les services que nous offrons à nos familles n'auraient tout simplement pas la même portée ni la même chaleur humaine.

Grâce à vous, ce sont plus de 720 heures de bénévolat qui ont été réalisées cette année – un soutien inestimable qui nous permet de faire une réelle différence dans la vie des parents et des tout-petits.

Nous tenons à souligner l'engagement de :

Camille F., Jo-Ann B., Audrey-Ann P., Marie-Éve T., Éloïse L., Alexandra C., Alexandra V., Julia C., Laurie M., Cécilia C., Catherine A., Aianne F., Monique V. et Nathalie R. ainsi que plusieurs conjoint(e)s, ami(e)s, de même que les bénévoles du Club Rotary.

Si nous avons oublié un nom, sachez que votre contribution est précieuse et que nous vous portons toute notre reconnaissance.

Merci du fond du cœur. Vous êtes indispensables à Matinée Frimousses.

720 HEURES
DE BÉNÉVOLAT
durant l'année

« Matinée Frimousses a été une véritable bouffée d'air frais dans mon quotidien de jeune maman. J'ai découvert un lieu accueillant, bienveillant, où l'on se sent écouté et compris. Les activités sont toujours bien pensées, variées et adaptées aux besoins des enfants comme des parents. Au fil des ans, j'ai vu l'organisme évoluer tout en restant fidèle à ses valeurs humaines et familiales. On sent un réel souci de s'améliorer et de répondre aux besoins de la communauté. Merci de faire une si belle différence dans la vie de tant de familles ! »



STATISTIQUES

En 2024, nous avons bonifié notre offre en proposant **7 sessions d'activités** et en organisant de nombreux événements rassembleurs tout au long de l'année. Nous avons enregistré un total de **1 432 inscriptions**, sans compter les activités libres qui ne nécessitent pas d'inscription préalable.

Nos locaux ont accueilli **718 familles**, confirmant une belle croissance de notre rayonnement dans la communauté. Ensemble, nous avons cumulé près de **2600 heures d'intervention et d'animation** dans le cadre des différentes sessions d'activités.

Nous sommes également fiers de favoriser l'inclusion et la diversité dans chacun de nos milieux. Cette année, plus de **18 familles immigrantes** ont rejoint nos activités et ont trouvé un espace accueillant pour s'intégrer à la communauté.

Grâce au programme *Accès-Famille et Accès-Loisirs*, nous avons pu offrir des activités gratuites à **46 familles**, leur permettant de participer pleinement à la vie communautaire, peu importe leur situation financière. **116 places** ont été attribuées dans notre programme Accès-Famille.



FORMATIONS



Tout au long de l'année, notre équipe participe à des formations continues pour enrichir et actualiser ses connaissances. Ces apprentissages sont essentiels pour notre organisme, car ils nous permettent d'offrir des conseils plus pertinents, d'être plus attentifs à certaines réalités vécues par les familles, et d'adapter nos interventions de manière encore plus efficace.

Certaines formations nous permettent également d'optimiser nos méthodes de communication et de mieux faire connaître nos services auprès de la communauté.

Nous demeurons toujours à l'affût des nouvelles tendances en éducation, en intervention, en petite enfance, en technologies et en communication. Nous veillons à ce que chaque membre de l'équipe puisse rester à l'avant-garde et contribuer pleinement à la mission de Matinée Frimousses.

Voici quelques-unes des formations suivies par notre équipe cette année :

- Renouvellement cours de RCR
- Formation intervenir auprès des familles en situation de pauvreté.
- Langage SACCADE Conceptuel 1 (niveau initiation)
- Langage SACCADE Conceptuel 2 (niveau débutant)
- Autisme, petite enfance et classe spécialisée
- Formation spécialisée en allaitement et accréditation à titre d'intervenante en allaitement, offerte par Allaitement Québec.
- Formation sur le matériel d'aide à l'allaitement, dispensée par le programme Nourrir la vie (développé par ALIMA – Centre de nutrition sociale périnatale), destinée aux intervenants du milieu communautaire.
- Formation « Jouons ensemble avec les mots », offerte par la Clinique d'orthophonie Expression, en collaboration avec Avenir d'enfants,
- Certification à titre d'agent multiplicateur en sièges d'auto, délivrée par CAA-Québec
- Prendre soin de soi pour mieux prendre soin des autres
- Formation politique salariale.



NOS ACTIVITÉS

BEAUPORT

FRIMOUSES EN NATURE

Chaque semaine, notre équipe invite les familles à vivre une aventure immersive en plein air dans divers parcs de l'arrondissement de Beauport. Ces rencontres visent à stimuler la curiosité des enfants, à favoriser l'observation active et à nourrir leur émerveillement face à la richesse et à la diversité de leur environnement naturel.

Les enfants partent à la découverte des sentiers longeant la rivière Beauport, tels que le parc des Cascades, le Domaine de Maizerets, le parc de la Chute-Montmorency, le Centre de plein air de Beauport, le parc Chabanel, le parc Armand-Grenier, le parc Étienne-Parent, ainsi que le parc de la Rivière-Beauport (secteur Clémenceau), entre autres.

Une variété d'ateliers est proposée pour renforcer les apprentissages par le jeu et l'expérience directe : jeux en forêt, observation de la faune et de la flore, expériences sensorielles, créations artistiques à partir de matériaux naturels et discussions animées. Ces activités, à la fois ludiques et éducatives, contribuent au développement global des enfants tout en leur permettant de tisser un lien concret avec la nature.

Parallèlement, ces rencontres offrent un espace de socialisation aux parents, leur permettant d'échanger entre eux et de briser l'isolement que l'on peut parfois ressentir lorsqu'on sort avec de jeunes enfants en milieu boisé. Ce cadre bienveillant et sécurisant rend la nature accessible à tous, tout en renforçant le tissu social local.

OBJECTIFS DE L'ACTIVITÉ

- Favoriser le contact des enfants avec la nature.
- Stimuler la curiosité, l'observation et l'émerveillement.
- Encourager le développement global par le jeu et l'exploration.
- Offrir un espace de socialisation aux parents.
- Renforcer les liens entre familles et avec le milieu naturel.
- Initier les enfants à l'éducation environnementale.

6 sessions
50 participants

ACTIVITÉS SENSORIELLES

Une nouveauté s'est ajoutée à notre programmation cette année : une séance hebdomadaire d'exploration sensorielle spécialement conçue pour les enfants de 18 mois à 5 ans.

Chaque rencontre offre aux tout-petits l'occasion d'éveiller leurs sens et de nourrir leur curiosité à travers des bacs sensoriels thématiques et des jeux interactifs soigneusement choisis. Les thèmes abordés varient tout au long de l'année et incluent, entre autres, les dinosaures, les astronautes, les insectes, l'alimentation, les émotions, les formes, les pompiers, les chenilles et papillons, les pirates, les vacances, le cirque, le monde polaire, le langage, Noël et le corps humain.

Ces activités immersives, à la fois ludiques et éducatives, contribuent au développement global des enfants, notamment concernant la motricité fine, le langage, la coordination œil-main et l'autonomie. Les enfants manipulent une grande diversité de matériaux, explorent différentes textures et prennent part à des jeux favorisant la concentration et l'apprentissage actif.

Les parents sont invités à accompagner activement leur(s) enfant(s) dans le choix et la réalisation des activités. Cette implication favorise non seulement l'engagement envers l'enfant, mais permet également aux parents d'intégrer des techniques de stimulation langagière et sensorielle dans un cadre concret et soutenant.

Chaque séance comprend également un temps de lecture animé par l'intervenante, qui permet de renforcer l'intérêt des enfants pour le langage, l'écoute et l'imaginaire.

Ce projet est rendu possible grâce au partenariat précieux de l'Alliance du Bureau coordonnateur de la garde en milieu familial de Beauport, qui met à notre disposition des bacs thématiques et des valises pédagogiques. Grâce à cette collaboration, les enfants ont accès à une grande variété de matériel éducatif : livres, jeux de société, jeux de construction, jeux sensoriels et outils de manipulation.

OBJECTIFS DE L'ACTIVITÉ

- Stimuler les sens et la curiosité des enfants de 18 mois à 5 ans.
- Favoriser le développement global (motricité fine, langage, coordination, autonomie).
- Proposer des activités thématiques immersives, ludiques et éducatives.
- Encourager l'engagement actif des parents dans le jeu et l'apprentissage.

4 sessions
27 participants

MATINÉE 1-5 ANS

Chaque semaine, les familles ayant des enfants âgés de 1 à 5 ans sont invitées à participer aux Matinées Frimousses, une activité offerte en avant-midi. Ces rencontres offrent un espace chaleureux et stimulant où les tout-petits peuvent librement explorer une variété de jeux adaptés à leur âge.

La période de jeu libre est suivie d'une collation offerte sur place, puis d'une activité dirigée, renouvelée chaque semaine. Les thématiques abordées touchent notamment les arts plastiques, la motricité, les explorations sensorielles, les apprentissages préscolaires, ainsi que plusieurs autres domaines essentiels au développement global de l'enfant.

Au cœur de ces matinées, l'équipe d'intervenants veille attentivement au bien-être des familles. Un accompagnement individualisé est offert aux parents, leur permettant d'exprimer leurs préoccupations, de recevoir des conseils ou simplement de bénéficier d'un moment d'écoute bienveillante. Cette présence soutenante contribue à briser l'isolement que peuvent ressentir certains parents et renforce leur sentiment de compétence dans leur rôle éducatif.

Les Matinées Frimousses représentent ainsi bien plus qu'une simple activité : elles sont un véritable lieu de rencontre où le lien parent-enfant est valorisé, où le jeu devient un vecteur d'apprentissage, et où chaque famille est accueillie avec respect et attention.

Au fil des semaines, des liens se tissent entre les familles, favorisant le partage d'expériences, le soutien mutuel, et, dans plusieurs cas, la naissance d'amitiés durables. Il n'est pas rare que ces échanges se poursuivent au-delà de notre milieu, créant des rencontres et laissant place à des activités organisées de manière spontanée par les parents eux-mêmes, renforçant ainsi le sentiment d'appartenance à une communauté solidaire et vivante.

OBJECTIFS DE L'ACTIVITÉ

- Offrir un espace de jeu libre et d'activités éducatives pour les enfants de 1 à 5 ans.
- Soutenir le développement global de l'enfant à travers des thématiques variées (arts, motricité, développement sensoriel, préscolaire).
- Favoriser le lien parent-enfant et l'engagement parental.
- Offrir un accompagnement bienveillant et individualisé aux parents.

7 sessions
95 participants

FRIMOUSSES À MOTEUR

Chaque semaine, des parcours moteurs variés sont proposés aux enfants de 1 à 5 ans, intégrant des enchaînements d'obstacles adaptés à différentes habiletés motrices : lancer, ramper, sauter, grimper, équilibre, ainsi que des éléments inspirés du cirque, de la gymnastique et de diverses disciplines sportives.

Ces activités sont conçues pour favoriser le développement de la motricité globale tout en stimulant la coordination, l'endurance et la confiance en soi chez l'enfant. Les parcours sont adaptés aux capacités de chacun, afin de permettre une progression individualisée dans un cadre sécurisant et motivant.

La présence active des parents est au cœur de cette approche. En accompagnant leur enfant dans les différentes activités, ils renforcent leur lien affectif, soutiennent l'enfant par des encouragements positifs et contribuent directement à son développement moteur et émotionnel. Ce moment partagé devient également une occasion précieuse pour les parents de mieux comprendre les besoins moteurs de leur enfant et de s'inspirer d'idées pour reproduire certaines activités à la maison.

En fin de séance, une activité de groupe est systématiquement proposée. Elle permet aux enfants de vivre une expérience collective privilégiant la collaboration, l'esprit d'équipe et le jeu coopératif. Ce temps partagé encourage également le développement des habiletés sociales, l'écoute des consignes, et le respect du tour de rôle, dans un contexte ludique et stimulant.

OBJECTIFS DE L'ACTIVITÉ

- Favoriser le développement de la motricité globale et de la coordination.
- Renforcer la confiance en soi dans un cadre sécurisant et adapté.
- Encourager la participation active des parents pour soutenir le développement moteur.

6 sessions
70 participants

HALTE ALLAITEMENT

En partenariat avec Allaitement Québec, notre organisme propose un espace d'échange et de soutien destiné aux parents et futurs parents qui allaitent ou souhaitent allaiter. Animée par une intervenante formée en allaitement, cette activité vise à offrir un lieu chaleureux, propice aux discussions, au partage d'expériences et à l'obtention d'informations fiables.

Présente sur place chaque semaine, l'intervenante accueille les parents, répond à leurs questions, les accompagne dans leurs démarches et les aide à surmonter les défis liés à l'allaitement.

Un service de pesée de bébé est également offert sur place, permettant aux parents de suivre l'évolution de leur enfant tout en bénéficiant de conseils personnalisés adaptés à leur réalité.

Un service de suivi personnalisé, de type marrainage, est aussi offert. Nous effectuons des suivis réguliers afin de mieux soutenir les parents, de favoriser une production optimale de lait et de résoudre les problématiques liées à l'allaitement. Au besoin, nous orientons les familles vers Allaitement Québec afin qu'elles puissent bénéficier d'une consultation avec une consultante en lactation certifiée IBCLC (International Board Certified Lactation Consultant).

OBJECTIFS DE L'ACTIVITÉ

- Offrir un lieu d'échange, de soutien et d'information pour les parents et futurs parents.
- Accompagner les familles dans leur parcours d'allaitement avec une intervenante formée.
- Proposer un service de pesée et des conseils personnalisés.
- Assurer un suivi individuel (marrainage) pour soutenir l'allaitement à long terme.

5 sessions
32 participants

ÉVEIL MOTEUR ET SENSORIEL

Chaque semaine, un atelier d'éveil sensoriel et moteur est proposé aux enfants âgés de 5 à 12 mois. L'objectif est de favoriser le développement de la perception sensorielle et de la motricité dès le plus jeune âge.

À travers l'exploration de matériaux aux textures variées, la participation à des activités de motricité fine et globale, ainsi que la stimulation multisensorielle, les enfants affinent progressivement leur compréhension du monde qui les entoure.

Les ateliers comprennent :

- La manipulation de matériaux sensoriels, pour enrichir l'expérience tactile et éveiller la curiosité ;
- Des activités d'équilibre, destinées à renforcer la motricité globale et les capacités de déplacement ;
- Des jeux de motricité fine, pour développer la préhension, la dextérité et les compétences manuelles ;
- Des jeux de découverte sensorielle, sollicitant les sens de l'ouïe, de l'odorat, de la vue et du toucher, pour une expérience immersive et stimulante.

Dans une volonté constante d'amélioration et d'adaptation aux besoins des tout-petits, du nouveau matériel spécifiquement conçu pour l'éveil sensoriel et moteur a été acquis cette année, enrichissant encore davantage la qualité des ateliers proposés.

OBJECTIFS DE L'ACTIVITÉ

- Favoriser le développement sensoriel et moteur dès le plus jeune âge.
- Stimuler la curiosité par la manipulation de matériaux variés.
- Renforcer la motricité globale et fine via des activités adaptées.

10 sessions
82 participants

CAFÉ CAUSERIE

Le Café-causerie a offert un véritable moment de douceur, de répit et de connexion pour les personnes ayant un jeune enfant (0 à 12 mois). Un environnement apaisant est soigneusement mis en place : thé, café, jouets pour les tout-petits... et surtout, une grande qualité d'écoute, de respect et de douceur.

La participation active est au cœur de cette initiative. Chaque personne est encouragée à proposer des sujets, à partager des ressources et à apporter son soutien au groupe. Ces échanges ont permis de rompre l'isolement postnatal, tout en favorisant la création de liens et de réseaux d'entraide durables.

OBJECTIFS DE L'ACTIVITÉ

- Offrir un espace apaisant et chaleureux pour les parents de jeunes enfants (0-12 mois).
- Favoriser l'écoute, le partage et le soutien mutuel.
- Briser l'isolement postnatal et créer des liens durables entre les participants.

5 sessions
54 participants

FRIMOUSSES À POUSSETTE

Cette activité propose aux parents de se retrouver pour une marche douce et conviviale d'une durée d'une heure. Elle vise à encourager les échanges entre parents tout en intégrant une activité physique accessible à tous. Ces rencontres hebdomadaires permettent de briser l'isolement, de créer des liens d'amitié et d'offrir un soutien moral mutuel, dans une dynamique d'inclusion et de bienveillance.

Souvent, ces marches sont également l'occasion pour les parents de venir accompagnés de leurs bébés en poussette ou en portage, rendant l'activité encore plus accessible et adaptée à leur quotidien.

OBJECTIFS DE L'ACTIVITÉ

- Encourager l'activité physique accessible et adaptée aux parents.
- Favoriser les échanges et le soutien moral entre participants.
- Rompre l'isolement dans un cadre bienveillant et inclusif.

6 sessions
47 participants

NOUVELLES FRIMOUSSES

Dans le cadre de notre engagement à soutenir les familles dès les premières étapes de la parentalité, nous avons mis en place une série d'ateliers destinés aux parents de bébés âgés de 0 à 8 mois. Cette période, souvent marquée par des bouleversements tant émotionnels que situationnels, soulève de nombreux questionnements et engendre des besoins spécifiques en matière d'accompagnement.

L'objectif de cette activité est de créer un espace bienveillant d'écoute, d'échange et de soutien, permettant aux parents de partager leurs expériences, d'exprimer leurs préoccupations et de renforcer leur confiance dans leur nouveau rôle. À travers des ateliers thématiques animés par des professionnels qualifiés, les participants ont pu bénéficier de conseils concrets, d'informations fiables et de ressources adaptées aux réalités de la petite enfance.

Divers sujets essentiels ont été abordés grâce à la collaboration de plusieurs partenaires : le développement moteur du nourrisson et la rééducation périnéale en partenariat avec Axo-Physio ; l'hygiène bucco-dentaire chez l'enfant, animée par une hygiéniste dentaire ; la sécurité et l'éducation aquatique avec le Programme Gardavie. La gestion des émotions parentales a été explorée avec La boîte à outils d'Amélie, tandis qu'un atelier sur le portage a été animé par Alyson Tremblay-Racine. Les bienfaits du massage pour bébé ont été présentés lors d'un atelier animé par Sabrina Fortin, massothérapeute.

Par ailleurs, un atelier sur la diversification alimentaire menée par l'enfant, ainsi que sur l'alimentation positive, a été offert par Cynthia Gravel, technicienne en diététique du CIUSSS de la Capitale-Nationale. Enfin, les enjeux liés au sommeil maternel ont été abordés par Emie Savard, psychoéducatrice.

OBJECTIFS DE L'ACTIVITÉ

- Offrir un espace d'écoute, de partage et de soutien en début de parentalité.
- Répondre aux besoins spécifiques des nouveaux parents à travers des ateliers thématiques.
- Renforcer la confiance parentale par des conseils concrets et des ressources fiables.

4 sessions
66 participants

TRANSITION FRIMOUSSES

Conscients des défis que rencontrent les familles durant les premières phases de la petite enfance, nous avons mis en place une série d'ateliers destinés aux parents de bébés âgés de 6 à 12 mois. Cette période de transition, marquée par des évolutions rapides dans le développement de l'enfant, s'accompagne souvent de nombreuses interrogations. Afin de répondre à ces besoins, nous avons souhaité offrir un espace chaleureux et bienveillant favorisant l'écoute, l'échange et le soutien, tout en accompagnant les familles dans leur quotidien et en renforçant leur sentiment de compétence parentale.

Animés par des professionnels qualifiés, ces ateliers ont permis aux parents de bénéficier de conseils concrets, d'informations fiables et de ressources adaptées aux réalités vécues durant cette phase du développement de l'enfant. Divers thèmes pratiques et essentiels ont été abordés, notamment : comment économiser à l'épicerie, un atelier animé par Cynthia Gravel, technicienne en diététique du CIUSSS de la Capitale-Nationale, qui a offert des astuces accessibles pour mieux gérer le budget alimentaire familial.

D'autres sujets du quotidien ont également été explorés, tels que la mise en place de routines, la gestion des attentes parentales, et l'intégration à la garderie, afin de préparer cette étape importante avec sérénité. Les familles ont aussi été invitées à découvrir les ressources de la bibliothèque, à participer à des échanges de recettes économiques, et à profiter d'une séance photo pour bébé dans une ambiance conviviale.

Des services complémentaires ont été proposés pour répondre à des préoccupations concrètes : la vérification de sièges d'auto, assurant la sécurité des tout-petits, ainsi qu'un atelier d'initiation au langage des signes, favorisant une communication précoce entre les parents et leur bébé.

OBJECTIFS DE L'ACTIVITÉ

- Soutenir les parents durant une phase de transition marquée par de nombreux changements.
- Offrir un espace bienveillant d'écoute, de partage et de renforcement du sentiment de compétence parentale.
- Proposer des ateliers pratiques animés par des professionnels sur des thèmes pertinents à cette étape de la vie familiale.

2 sessions
16 participants

KARIBOU

Karibou est une activité de parcours moteurs destinée aux enfants de 0 à 5 ans, accompagnés de leurs parents. Elle vise à soutenir le développement moteur global des tout-petits à travers des jeux actifs, dans une ambiance amusante et bienveillante. L'activité se déroule chaque fin de semaine pendant 10 semaines consécutives, et a une durée d'environ 45 minutes par séance. Karibou offre des activités structurées, mises en place et adaptées à certains groupes d'âge. Tous les groupes d'âge de 0 à 5 ans est desservi durant la fin de semaine, sur des plages horaires distinctes et la structure est similaire d'un groupe à l'autre.

En effet, chaque rencontre comprend un petit échauffement, un parcours moteur à thème, une chanson appréciée des enfants, et un moment de détente pour bien conclure. Karibou est conçu pour être entièrement adaptable au rythme de chaque enfant, peu importe ses capacités. Aucun niveau de performance n'est requis. L'environnement est sécuritaire, sans pression, et offre à l'enfant la liberté de participer à son propre rythme. Toutes les familles sont les bienvenues.

Les parents sont présents tout au long de l'activité et participent activement avec leurs enfants. Ils encouragent, accompagnent, et vivent un moment de qualité qui renforce les liens familiaux. Ils ont également l'occasion d'échanger entre eux sur leur vécu de parents. Le programme Karibou est ajusté en fonction des besoins observés et des commentaires des familles. Les parcours variés (sauts, rampements, équilibres, mouvements au sol) permettent aux enfants de développer leur coordination, leur force, leur équilibre et leur confiance en soi, tout en s'amusant.

Karibou permet aussi de créer des liens et de bâtir un réseau de soutien entre familles. L'équipe d'animation est également disponible pour offrir écoute, soutien et références vers d'autres ressources au besoin.

OBJECTIFS DE L'ACTIVITÉ

- Favoriser le développement moteur global des enfants de 0 à 5 ans par des parcours adaptés et stimulants (sauts, rampements, équilibre, etc.).
- Offrir un moment de qualité parent-enfant en encourageant la participation active des parents, renforçant ainsi les liens familiaux.
- Créer un environnement sécuritaire, bienveillant et sans pression, où chaque enfant peut évoluer à son propre rythme, peu importe ses capacités.
- Briser l'isolement et encourager les échanges entre familles, en offrant un espace propice aux discussions et à la création d'un réseau de soutien.
- Adapter le contenu en continu selon les besoins observés et les commentaires des parents, tout en offrant un accompagnement bienveillant par l'équipe d'animation.

3 sessions
23 groupes
98 participants

YOGA PRÉNATAL ET POSTNATAL

Depuis mars 2023, j'ai le privilège d'animer les ateliers de yoga prénatal et postnatal tous les mercredis après-midi chez Matinée Frimousses. Ces cours s'adressent aux mamans enceintes ainsi qu'à celles en postnatal accompagnées de leur bébé âgé de 1 à 7 mois. L'objectif est de leur offrir un moment pour prendre soin d'elles, soulager les tensions physiques et émotionnelles liées à la grossesse ou à l'après-accouchement et se recentrer à travers la respiration et le mouvement.

L'inclusion universelle est au cœur de cette activité : chaque participante est accueillie avec bienveillance, peu importe son niveau de forme physique, son parcours ou son vécu. Les exercices sont adaptés selon les besoins du moment et la présence des bébés est toujours respectée, que ceux-ci dorment, pleurent ou explorent.

La participation des membres est aussi un aspect fondamental. Avant chaque séance, je prends un moment pour demander aux mamans comment elles vont. Ce temps de parole devient souvent un véritable moment de partage. Il permet de créer une cohésion de groupe, d'ouvrir un espace d'écoute authentique et de normaliser les émotions vécues dans cette grande période de transformation qu'est devenir maman.

En lien avec notre souci d'écoute des besoins, nous avons récemment accueilli une bénévole qui accompagne les mamans dont les bébés sont plus mobiles. Cela leur offre un moment de détente encore plus complet avec un soutien supplémentaire pour garder les bébés en sécurité et à proximité. L'intégration communautaire se manifeste aussi après les cours alors que plusieurs participantes choisissent de rester pour discuter, tisser des liens d'amitié et échanger des conseils. C'est une façon concrète de briser l'isolement social et de renforcer le sentiment d'appartenance à une communauté bienveillante.

Enfin, cette activité contribue au développement global du lien mère-enfant par la continuité du lien d'attachement et soutient la santé physique et mentale des femmes. C'est un honneur pour moi de faire partie de ce projet si humain et porteur.

Longue vie à Matinée Frimousses, qui continue d'offrir un espace chaleureux, soutenant et nécessaire à toutes les familles qui en ont besoin !

Isabelle Girard



4 sessions
29 participants

POUND FIT

Offerts à l'année, les cours de Pound Fit rassemblent les mamans — parfois accompagnées de leurs enfants durant la période estivale! — dans une ambiance énergique, bienveillante et inclusive. Ces entraînements rythmés et festifs combinent cardio, musculation, percussions et musique pour offrir un moment unique de libération physique et mentale. Bien plus qu'un simple entraînement, c'est une occasion de se reconnecter à soi, de bouger avec plaisir et de tisser des liens avec d'autres mamans dans un espace chaleureux et propice à la socialisation.

Audrey



6 sessions
71 participants

PARENTS CRÉ-ACTIFS

Les rencontres Parents Cré-actifs ont été mises en place afin d'offrir aux parents un espace de ressourcement à travers la créativité. Ces ateliers favorisent l'exploration artistique, la socialisation entre parents et le développement du bien-être personnel dans un environnement bienveillant et inclusif.

Objectifs des rencontres :

- Offrir aux parents un moment de pause et de détente dans leur quotidien.
- Stimuler la créativité par l'exploration de divers médiums artistiques et de techniques variées.
- Favoriser les échanges et le soutien entre parents dans un cadre convivial.
- Permettre la participation des parents accompagnés de leurs jeunes enfants, grâce à un espace ludique adapté.
- Encourager la valorisation de soi et le sentiment de compétence par la réalisation de projets créatifs accessibles.

Déroulement : Chaque séance aborde des thèmes inspirants et variés, privilégiant l'expression de soi et la découverte de nouvelles formes d'art. Les activités sont conçues pour être inclusives, abordables et respectueuses du rythme de chacun.

- **Nombre total de rencontres :** 40
- **Nombre moyen de participants par rencontre :** 8 adultes
- **Taux de parents accompagné d'enfants :** environ 80 %

Satisfaction exprimée :

- Les participantes affirment que l'atelier leur a permis de prendre du temps pour eux
- Se disent motivés à poursuivre des activités créatives à la maison
- Elles recommanderaient l'activité à d'autres parents

Constats et retombées : les rencontres Parents Cré-actifs ont permis de créer un espace sécurisant et stimulant pour les parents, où la créativité devient un outil de bien-être et de valorisation. L'accueil des enfants a grandement facilité la participation et a contribué à l'accessibilité de l'activité. Les échanges informels entre parents ont aussi favorisé un climat de soutien mutuel et d'ouverture



5 sessions
35 participants

ÉVEIL À L'ANGLAIS (2 À 5 ANS)

Chaque semaine, les enfants de 2 à 5 ans, accompagnés de leurs parents, grands-parents ou éducateurs, participent avec enthousiasme à nos ateliers d'éveil à l'anglais. Offerte dans une ambiance ludique et bienveillante, cette activité vise à initier les tout-petits à une langue seconde à travers des chansons, des histoires, des jeux moteurs, des dessins et des images.

L'objectif principal est de susciter le plaisir d'apprendre une nouvelle langue tout en soutenant le développement global des enfants. En effet, les séances combinent langage, motricité, attention, mémoire auditive et socialisation. Chaque activité est modulée selon l'énergie du groupe : il nous arrive, par exemple, de transformer une chanson en jeu moteur ou d'ajouter un dessin thématique pour capter l'attention des plus jeunes.

L'inclusion universelle est au cœur de notre approche : tous les enfants, quel que soit leur niveau ou leur aisance, sont accueillis avec chaleur. Aucune pression de performance n'existe : l'accent est mis sur le plaisir, la répétition et la participation active. Les parents, grands-parents et accompagnateurs participent, eux aussi, et repartent souvent avec des idées simples à reproduire à la maison, ce qui prolonge naturellement l'apprentissage.

L'écoute des besoins est aussi centrale dans l'animation de ces ateliers. Plusieurs parents m'ont partagé leurs inquiétudes en lien avec la future entrée à la maternelle de leur enfant. Grâce à mon expérience en milieu scolaire, je peux leur offrir du soutien, des outils concrets, et surtout, une oreille attentive. Ces échanges enrichissent la relation de confiance et créent un véritable filet de soutien entre les familles.

Enfin, l'atelier devient fréquemment un lieu d'échange entre adultes. Des amitiés se créent, des discussions se lancent. Chaque rencontre devient une occasion de sortir de l'isolement, tout en partageant la joie d'apprendre avec son enfant.

Témoignage

Cette année a été remplie de sourires, de fierté et de belles complicités. Certains duos parent-enfant participent depuis deux ans, et il est toujours touchant de voir l'évolution des jeunes et l'implication des familles.

Parmi mes bons coups cette année : ma capacité à ajuster mon approche et les activités d'une semaine à l'autre, selon les besoins des enfants. Cette souplesse m'a permis de les garder engagés, en confiance, et de célébrer leurs progrès – petits ou grands – avec fierté.

Je tiens également à souligner le plaisir de travailler dans les beaux locaux de Matinée Frimousses : le matériel est adapté, les jeux et les livres sont variés.

Tout est en place pour nourrir la créativité.

Pour l'année prochaine, je souhaite poursuivre l'aventure avec certaines familles et faire découvrir mes ateliers à de nouvelles, à travers du matériel simple, accessible et stimulant.

Merci pour cette magnifique année !

Miss Melanie – Mélanie de Beaumont



3 sessions
22 participants

JOUONS ENSEMBLE AVEC LES MOTS

Jouons ensemble avec les mots est un atelier développé par Matinée Frimousses, en collaboration avec des orthophonistes, dans le but de favoriser un développement langagier optimal chez les enfants de 2 à 5 ans. Offert sous forme de rencontres parent-enfant, cet atelier propose des activités ludiques axées sur le langage, tout en offrant aux familles des conseils concrets et des stratégies simples pour soutenir la communication au quotidien.

Animées par des intervenantes de Matinée Frimousses et enrichies par la présence d'une orthophoniste lors d'environ la moitié des rencontres, ces séances permettent aux dyades de vivre un moment de qualité tout en renforçant les bases du langage.

Ce projet, financé annuellement par IRC, est également offert dans d'autres milieux, notamment chez Re-Fa-Vie et à l'École Marie-Renouard, où il continue de faire une réelle différence auprès des familles.

ATELIER DE LANGAGE "JOUONS ENSEMBLE AVEC LES MOTS"

En 2024, nous avons eu le plaisir d'animer "Jouons ensemble avec les mots", un atelier conçu pour soutenir le développement du langage chez les enfants de 2 à 5 ans, tout en outillant les parents dans leur rôle de premiers éducateurs. Ces sessions de 10 rencontres ont permis de présenter les huit stratégies simples et efficaces à intégrer dans la vie quotidienne pour stimuler le langage de façon naturelle et ludique.

Chaque semaine, à travers des jeux, des livres, des histoires, des comptines et des moments de plaisir partagé, les familles ont découvert des outils concrets pour encourager la communication, élargir le vocabulaire, soutenir la compréhension et favoriser les échanges entre enfants et adultes.

Peu importe le niveau de langage des enfants ou les préoccupations des parents, tous ont été accueillis dans le respect de leur rythme. Nous avons pris soin d'adapter les activités aux besoins spécifiques observés dans le groupe, en misant sur l'encouragement et la valorisation des efforts de chacun.

Les parents ont été très engagés tout au long du parcours, posant des questions, partageant leurs observations et appliquant les stratégies à la maison. Cette implication a renforcé l'impact des ateliers et a permis aux enfants de progresser dans un environnement cohérent et stimulant.

OBJECTIFS DE L'ACTIVITÉ

- Soutenir le développement du langage des enfants de 2 à 5 ans.
- Outiller les parents avec des stratégies concrètes pour stimuler le langage à la maison.
- Créer un espace ludique et stimulant pour favoriser la communication parent-enfant.
- Valoriser les efforts et les progrès des enfants et des parents.
- Adapter les activités aux besoins spécifiques du groupe.

ATELIERS « JOUONS ENSEMBLE AVEC LES MOTS À L'ÉCOLE » (4-5 ANS) – PRINTEMPS 2025 À L'ÉCOLE MARIE-RENOUARD

Au printemps 2025, l'école Marie-Renouard a accueilli les ateliers « Jouons ensemble avec les mots à l'école » conçus pour les enfants de 4 à 5 ans et leurs parents. Ils étaient animés par une orthophoniste de la clinique Expression et deux intervenantes. Ces ateliers ont été pensés pour accompagner les familles dans le développement du langage et la préparation à l'entrée à la maternelle.

Le programme comprenait une rencontre de parents, suivie de quatre ateliers pratiques où des stratégies langagières adaptées à l'âge préscolaire ont été mises en valeur : jeux de mots, éveil à l'écrit, interactions positives et lectures partagées. Les enfants étaient guidés dans des activités amusantes favorisant l'expression orale, l'enrichissement du vocabulaire et la prise de parole en groupe.

Les parents ont participé aux activités, repartant chaque semaine avec des outils concrets à réinvestir à la maison. L'activité a aussi permis de renforcer le lien école-famille en créant un climat de confiance autour de l'enfant.

Nous avons observé une belle évolution dans la façon dont les enfants s'exprimaient, posaient des questions et entraient en relation avec les autres. Ce projet a permis à plusieurs familles de sortir de l'isolement, de partager leurs expériences et de vivre des moments complices et valorisants avec leur enfant.

ATELIERS « JOUONS ENSEMBLE AVEC LES MOTS » (2-4 ANS) – AUTOMNE 2024 ET HIVER 2025 À RE-FA-VIE

À l'automne 2024 et à l'hiver 2025, sept familles ont eu la chance de participer aux ateliers « Jouons ensemble avec les mots » offerts par l'intervenante Sarah à Re-Fa-Vie, en collaboration avec une orthophoniste de la clinique Expression. Cet atelier est destiné aux enfants de 2 à 4 ans et à leurs parents et vise à soutenir le développement langagier par le jeu, la chanson, la lecture et l'interaction.

Chaque session comprenait une rencontre de parents, quatre ateliers interactifs et un atelier bilan où ont été présentées huit stratégies concrètes de stimulation du langage. L'objectif était d'outiller les parents tout en créant un espace chaleureux permettant la connexion parent-enfant, dans un climat propice aux échanges et à la complicité.

L'inclusion universelle a été au cœur de la démarche : peu importe le niveau de développement langagier ou le bagage des familles, chacun y a trouvé sa place. L'approche était personnalisée, adaptée au rythme de chaque enfant et les échanges entre parents ont permis de briser l'isolement en normalisant les défis du quotidien.

Les parents ont été activement impliqués tout au long du processus et plusieurs ont exprimé leur reconnaissance d'avoir pu intégrer des outils concrets à leur routine familiale. L'activité a également permis de renforcer les liens familiaux, de développer la confiance en soi des enfants par rapport à leurs capacités à s'exprimer et d'enrichir le lien parent-enfant par des moments de qualité autour des mots.

ATELIER "PARCOURS PARENTS : PREMIER PAS AVEC L'AUTISME"

En 2024, nous avons eu le privilège d'offrir une série d'ateliers uniques : "Parcours Parents : premier pas avec l'autisme", destinés aux parents d'enfants nouvellement diagnostiqués ou en attente d'évaluation pour un trouble du spectre de l'autisme (TSA). Cette initiative est née d'un besoin clairement exprimé par les familles : mieux comprendre, mieux s'outiller, et surtout, ne pas rester seules dans cette traversée.

Chaque rencontre, offerte dans un cadre bienveillant, sécuritaire et confidentiel, permettait aux parents de s'informer, d'échanger et de poser leurs questions sans crainte. Nous avons abordé des thèmes concrets comme les signes du TSA, les émotions parentales, les ressources disponibles, les stratégies du quotidien, ou encore les collaborations avec les milieux de garde et les professionnels. L'inclusion universelle a été au cœur de notre approche : chaque famille a été accueillie dans sa réalité, avec son rythme et ses forces. L'écoute active des besoins exprimés nous a permis d'ajuster le contenu des rencontres et d'inviter ponctuellement des intervenants spécialisés selon les intérêts des parents.

Au fil des semaines, de vrais liens de solidarité se sont créés entre les familles. Ce parcours a permis à plusieurs parents de se sentir moins seuls, de repartir mieux outillés.

Un Merci particulier à fondation Sibylla Hesse pour leur don qui nous a permis d'offrir à notre intervenante les formations nécessaires à ce projet, à la fondation Maurice Tanguay qui nous ont offert les fonds pour l'achat de matériel spécialisé ainsi qu'à Autisme Québec pour leur soutien !

Un immense merci aux 9 familles qui ont participé avec cœur et engagement à la première phase du projet. Votre confiance nous touche profondément. Nous vous croyons pleinement outillés pour continuer à accompagner vos enfants avec bienveillance et assurance dans leur développement. Bravo pour votre parcours, votre ouverture et votre dévouement !

OBJECTIFS DE L'ACTIVITÉ

- Informer et outiller les parents d'enfants nouvellement diagnostiqués TSA ou en processus d'évaluation.
- Offrir un espace sécuritaire et confidentiel pour poser des questions et partager des expériences.
- Favoriser l'inclusion et l'adaptation des contenus aux réalités des familles.
- Créer des liens de solidarité entre parents vivant des situations similaires.
- Offrir un accompagnement professionnel adapté grâce à des formations spécialisées.

3 sessions
12 participants

SOIRÉE SCRAPBOOKING

Nous avons vécu une année impressionnante, remplie de rebondissements, de rires et d'agréables moments, tout ça pour une petite activité de scrapbooking.

À l'honneur cette année, des projets très diversifiés comme les cartes simples au look épuré, des étiquettes de Noël, un projet avec des cœurs, une chasse aux cocos version scrapbooking et même un petit album créé de a à z. Il était possible d'adapter le niveau selon les participants, débutants ou avancés. Diverses explications étaient fournies sur des nouvelles techniques pour permettre d'apprendre à faire autrement.

Afin de maximiser l'expérience de scrapbooking, il y a eu présentation de la machine de coupe, utilisation de pliages particuliers, méthodes de création inspirantes et diversifiées pour stimuler les gens. Nous avons vécu des moments de partage incroyable grâce à ces soirées scrapbooking. Des participantes qui ont la jasette très facile et qui sont ouvertes à communiquer avec les autres, leurs expériences de vie. Une belle complicité entre les participantes s'est installée très facilement, même lors de l'arrivée de nouvelles personnes. Des confidences, de l'entraide même en dehors des soirées, la découverte de technique, l'utilisation de nouveaux produits et bien plus, tout ça autour de ciseau et de la colle.

C'est fou ce que deux petites soirées par mois peuvent avoir comme effet sur un groupe, et on entend souvent que c'est dommage qu'il n'y en ait pas plus dans un même mois.

Bref, certaines sont vraiment accros à nos soirées ! On comprend ici que sortir et briser l'isolement, se créer un réseau social n'a pas de prix et qu'on réussit bien à le faire lors de ces soirées ludiques et divertissantes.

OBJECTIFS DE L'ACTIVITÉ

- Offrir des projets variés et des techniques accessibles à tous
- Encourager l'échange, l'entraide et la convivialité
- Proposer des soirées créatives, inspirantes et dynamiques.

2 sessions
22 participants



ATELIER DE DÉCOUVERTE DES LIVRES - BEAUPORT

Cet été, nous avons eu la joie d'animer l'Atelier de découverte des livres, une activité extérieure pensée pour initier les tout-petits au plaisir de la lecture, dans une ambiance douce et en plein air.

Ouvert aux familles et aux responsables de services de garde en milieu familial, cet atelier s'est déroulé dans différents parcs de Beauport. Sous nos tentes bleues, nous avons proposé des heures du conte animées, des livres à explorer et des moments de discussion autour de l'éveil à la lecture.

Chaque rencontre a permis aux enfants de s'émerveiller devant les images, les sons et les histoires, tout en offrant aux adultes des pistes pour intégrer la lecture dans le quotidien. L'inclusion était naturelle : chacun pouvait s'installer à son rythme, écouter, manipuler les livres ou simplement observer.

La collaboration avec les milieux de garde a été un bel ajout cette année. Elle a permis de renforcer les liens entre les familles et les éducateurs, tout en créant une expérience partagée autour des livres.

Ces rencontres dans les parcs ont permis aux enfants de bouger, de découvrir, de socialiser et de rêver, tout ça dans un environnement accueillant... et à l'ombre, grâce à nos tentes bien installées!

OBJECTIFS DE L'ACTIVITÉ

- Initier les tout-petits au plaisir de la lecture dans un cadre accueillant.
- Soutenir l'éveil à la lecture en partenariat avec les milieux de garde.
- Créer des occasions de socialisation à travers les livres et les contes.
- Offrir aux parents et éducateurs des outils pour intégrer la lecture au quotidien.
- Favoriser l'inclusion par des activités libres et adaptées à chacun.

1 sessions
7 participants



MINI CUISTOTS

Mini cuistots est une activité éducative offerte aux enfants de 3 à 5 ans accompagnés d'un parent. Chaque séance propose trois recettes simples et amusantes à réaliser ensemble, mettant en valeur les aliments sains, la découverte des saveurs et l'exploration sensorielle.

L'objectif est de stimuler la motricité fine, le langage, la concentration et l'autonomie des enfants, tout en passant un moment privilégié avec leur parent. Au fil des semaines, les enfants développent aussi des connaissances sur les aliments (couleurs, textures, origines) et intègrent progressivement des notions de sécurité, d'hygiène et de coopération.

Les familles apprécient particulièrement le côté concret et engageant de l'activité. En adaptant les recettes selon les restrictions ou préférences alimentaires (allergies, régimes), nous avons favorisé l'inclusion et le plaisir de tous. L'ambiance est chaleureuse, les rires fusent et les petits chefs repartent toujours fiers de leurs créations.

Cette activité contribue au développement global des enfants, au renforcement des liens familiaux et à l'éveil à de saines habitudes de vie dès le jeune âge.

1 session
7 participants

LES SCIENTIFIQUES DE LA NATURE

Les scientifiques de la nature est une activité de découverte et d'éveil à la science, pensée pour les enfants de 3 à 5 ans. À travers des expériences simples, des observations de phénomènes naturels et des jeux sensoriels, les enfants sont invités à explorer leur environnement avec curiosité.

Chaque rencontre aborde un thème adapté (l'eau, les plantes, les insectes, la lumière, etc.) et propose une démarche ludique : manipuler, observer, se questionner et formuler des hypothèses. En expérimentant, les enfants développent leur langage, leur capacité d'attention, leur motricité fine et leur esprit critique.

Les parents accompagnateurs participent activement, ce qui favorise les échanges et le plaisir de chercher ensemble. Nous avons observé une grande fascination des enfants pour les expériences et une envie naturelle d'en apprendre davantage.

L'activité est inclusive et respecte le rythme de chacun. Elle contribue à nourrir l'émerveillement, à encourager la pensée scientifique dès le plus jeune âge et à valoriser les compétences naturelles des enfants à explorer le monde.

2 sessions
14 participants

FRIMOUSSES AU PARC

Frimousses au parc est une activité extérieure offerte aux enfants de 1 à 5 ans accompagnés de leurs parents, qui se déroule dans différents parcs de Beauport et de Sainte-Brigitte-de-Laval. Cette formule permet aux familles de découvrir de nouveaux espaces et de profiter de la belle saison en compagnie des intervenants.

Chaque semaine, un parc différent est choisi et une programmation d'activités simples est proposée sur place : jeux moteurs, mini-courses à obstacles, exploration sensorielle, jeux d'eau (selon la saison) et pauses-collation en groupe. L'objectif est de soutenir la motricité globale, l'autonomie et la socialisation dans un cadre de la vie quotidienne.

L'activité favorise également l'intégration communautaire, car elle attire des familles de divers quartiers et encourage la découverte des ressources locales (modules de jeux, sentiers, espaces verts). Les enfants s'adaptent à de nouveaux environnements, apprennent à respecter les consignes dans l'espace public et développent leur confiance dans des contextes variés. L'inclusion est toujours au rendez-vous : les activités sont simples, accessibles et les parcours sont adaptés à chaque enfant.

Les parents apprécient ces moments de qualité avec leur enfant et entre familles. Frimousses au parc est devenue un rendez-vous hebdomadaire attendu.

2 sessions
45 participants

BIBLIO-MOBILE - SUBVENTIONNÉ PAR LA VILLE DE QUÉBEC

La Biblio-mobile est une activité portée par Matinée Frimousses grâce au soutien financier de la ville de Québec visant à promouvoir le plaisir de lire chez les enfants de 0 à 5 ans. À bord d'un chariot rempli d'albums soigneusement sélectionnés, notre intervenante se déplace dans les parcs pour offrir des moments de lecture à voix haute.

Ces séances de lecture sont bien plus que de simples histoires racontées : elles permettent de tisser des liens avec les enfants, d'éveiller leur curiosité, d'enrichir leur vocabulaire et de les plonger dans l'univers magique de la littérature jeunesse. L'intervenante choisit les albums en fonction des intérêts des enfants, des thématiques du moment et des saisons, ce qui favorise l'attention et l'engagement.

Chaque rencontre devient aussi un moment privilégié pour accompagner les parents dans leur rôle de médiateurs culturels. Des conseils sont partagés sur comment lire avec son enfant, comment choisir un livre adapté à son âge ou encore comment intégrer des routines de lecture à la maison, même avec peu de temps ou de moyens.

L'activité s'adapte à tous les milieux et vise à démocratiser l'accès aux livres pour toutes les familles. La Biblio-mobile contribue ainsi à lutter contre l'isolement, à favoriser l'éveil à la lecture dès le plus jeune âge et à créer des souvenirs empreints de douceur autour des livres.

SAINTE-BRIGITTE-DE-LAVAL

MATINÉE 0-5 ANS - SAINTE-BRIGITTE-DE-LAVAL

Chaque semaine, les familles de Sainte-Brigitte-de-Laval ont pu profiter de nos Matinées 0-5 ans, un moment privilégié pensé spécialement pour les parents et leurs tout-petits âgés de 0 à 5 ans. L'objectif : offrir un lieu d'échange, de socialisation et de découverte, autant pour les enfants que pour leurs parents.

Dans une ambiance accueillante et bienveillante, nous avons mis un point d'honneur à pratiquer l'inclusion universelle : peu importe leur réalité ou leurs défis, toutes les familles ont trouvé leur place parmi nous. Les enfants ont pu s'amuser, explorer et développer leur motricité grâce à une variété d'activités adaptées favorisant leur développement global.

Cette année, nous avons accordé une attention particulière à l'écoute des besoins des parents. Plusieurs nous ont partagé leur envie de moments d'échange et de soutien mutuel. Nous avons donc enrichi nos rencontres avec des ateliers de jeux parents/enfants, des activités motrices et des moments de discussion informels qui ont profité à chaque famille.

La participation active des familles a été remarquable : les parents n'ont pas hésité à partager leurs idées et à s'impliquer dans l'animation. Ces matinées ont été bien plus que des activités : elles ont constitué pour plusieurs familles un véritable repère et une bulle de répit, où le plaisir, la bienveillance et le partage ont rythmé l'année.

OBJECTIFS DE L'ACTIVITÉ

- Offrir un espace de socialisation et de soutien pour les enfants de 0 à 5 ans et leurs parents.
- Encourager le développement global des enfants par le jeu et l'exploration.
- Favoriser l'inclusion universelle, en accueillant toutes les familles dans un cadre bienveillant.
- Répondre aux besoins exprimés par les parents en intégrant des temps d'échange et de répit.
- Valoriser la participation active des familles dans l'animation des activités.

4 sessions
44 participants

FRIMOUSSES À MOTEUR – SAINTE-BRIGITTE-DE-LAVAL

Avec Frimousses à moteur, nous avons offert aux familles de Sainte-Brigitte-de-Laval un espace unique pour bouger, explorer et développer la motricité globale des enfants de 0 à 5 ans. Organisée de façon régulière, cette activité a permis aux tout-petits de grimper, ramper, sauter et courir dans un environnement sécuritaire et stimulant.

La priorité a été donnée à l'inclusion universelle : chaque enfant, peu importe ses habiletés ou son rythme, a pu participer pleinement aux parcours et aux jeux proposés. Nous avons aussi accueilli avec ouverture toutes les familles, créant un climat de confiance où chacun s'est senti à sa place.

À l'écoute des besoins exprimés par les parents, nous avons adapté les activités pour offrir en même temps des défis moteurs adaptés et des moments d'échanges pour les parents présents. Les familles ont particulièrement apprécié pouvoir partager des astuces et des encouragements entre elles pendant que les enfants exploraient leur environnement.

La participation active des parents et des enfants a donné vie à cette activité : certains parents ont même proposé des idées de parcours et nous ont aidés à organiser des petits défis amusants. Cette collaboration a renforcé le sentiment d'appartenance et a contribué à sortir les familles de l'isolement. Frimousses à moteur a été aussi l'occasion de favoriser les partenariats avec d'autres organismes du milieu en partageant du matériel ou des ressources. Ensemble, nous avons permis aux enfants de s'amuser tout en développant leur équilibre, leur coordination et leur confiance en eux.

OBJECTIFS DE L'ACTIVITÉ

- Stimuler la motricité globale des enfants de 0 à 5 ans dans un environnement sécuritaire.
- Favoriser l'inclusion de tous les enfants, peu importe leurs habiletés.
- Offrir un espace d'échange et de soutien entre parents.
- Renforcer le sentiment d'appartenance des familles à la communauté.
- Encourager la participation active des parents à l'animation.
- Développer des partenariats avec d'autres organismes locaux.

3 sessions
17 participants

CAFÉ-CAUSERIE PARENTS ET BÉBÉS – SAINTE-BRIGITTE-DE-LAVAL

Tous les jeudis après-midi, le Café-causerie mamans et bébés a été un doux moment d'échange, de répit et de connexion entre mamans de nouveau-nés et de jeunes bébés (0-12 mois). Dans une ambiance chaleureuse et sans jugement, les participantes ont pu discuter, partager leurs expériences et poser leurs questions dans le respect du vécu de chacune.

Cette activité a été pensée comme un véritable cocon d'inclusion. Peu importe la réalité familiale, la situation personnelle ou le parcours de maternité, chaque maman a été accueillie avec bienveillance. Nous avons veillé à offrir un cadre apaisant, avec du thé, du café, des jouets pour les bébés... et surtout, beaucoup d'écoute et de douceur.

Nous avons également adapté les thèmes abordés en fonction des préoccupations exprimées par les mamans : sommeil du nourrisson, reprise du travail, allaitement, relation de couple après bébé, développement de l'enfant, charge mentale, etc. Certaines rencontres ont été enrichies par la présence de professionnelles invitées, comme une consultante en lactation ou une intervenante périnatale.

La participation des mamans a été au cœur de l'activité : chacune a pu proposer des sujets, partager ses ressources, et offrir son soutien aux autres. Ces moments ont en même temps permis de rompre l'isolement postnatal et de créer des amitiés et des réseaux d'entraide durables.

En bref, ce café-causerie a permis à plusieurs femmes de reprendre confiance en elles dans leur rôle de maman, tout en vivant des moments précieux de complicité avec leur bébé.

OBJECTIFS DE L'ACTIVITÉ

- Créer un espace bienveillant pour favoriser l'échange entre mamans de bébés 0-12 mois.
- Rompre l'isolement postnatal et renforcer le sentiment de compétence parentale.
- Offrir un soutien psychosocial adapté aux besoins exprimés par les participantes.
- Permettre la création de réseaux d'entraide durables.
- Adapter les contenus aux préoccupations concrètes des nouvelles mères.

4 sessions
32 participants

FRIMOUSSES À POUSSETTE – SAINTE-BRIGITTE-DE-LAVAL

Avec Frimousses à poussette, nous avons proposé aux parents et à leurs bébés de prendre l'air ensemble, tout en douceur. Cette activité consistait en de petites marches en poussette, pensées pour offrir un moment de mouvement, de détente et d'échanges entre parents de jeunes enfants.

Au fil des trottoirs du quartier du golf, nous avons parlé sommeil, routine, alimentation... mais également rigolé, partagé nos bons coups et simplement profité du moment présent.

Accessible à tous, sans pression, Frimousses à poussette a été un beau prétexte pour sortir, respirer et créer du lien.

OBJECTIFS DE L'ACTIVITÉ

- Encourager les sorties extérieures en compagnie d'autres parents et bébés.
- Offrir un moment de détente et d'échange informel entre parents.
- Favoriser la socialisation et briser l'isolement parental.
- Promouvoir le bien-être par le mouvement doux et le contact avec l'environnement.

4 sessions
34 participants

PIQUE-NIQUE FAMILIAL – SAINTE-BRIGITTE-DE-LAVAL ET BEAUPORT

À l'été 2024, nous avons organisé les pique-niques familiaux à Sainte-Brigitte-de-Laval et à Beauport, réunissant les familles qui participent à nos activités tout au long de l'année. Ce fut l'occasion de célébrer, de jaser, de jouer et de simplement passer un bon moment ensemble, dans un cadre détendu et ensoleillé.

Ces rencontres ont été inclusives, ouvertes à tous, peu importe la fréquence de participation ou l'âge des enfants. Les familles ont pu échanger entre elles, créer de nouveaux liens et voir leurs tout-petits s'amuser librement dans un esprit festif.

Au programme : jeux libres, couvertures sur l'herbe, collation partagée, bulles, sourires... et beaucoup de plaisir ! Ce moment collectif a permis de renforcer le sentiment d'appartenance à notre belle communauté Matinée Frimousses, tout en valorisant l'importance de prendre le temps, ensemble.

Un magnifique souvenir d'été... que plusieurs nous ont demandé de refaire !

FRIMOUSSES AUX POTAGERS - SAINTE-BRIGITTE-DE-LAVAL

Tout au long de l'été 2024, les mardis matin ont été l'occasion pour les familles de se retrouver autour d'activités extérieures simples, joyeuses et adaptées aux enfants de 0 à 5 ans. À travers des thématiques ludiques (eau, nature, mouvements, explorations sensorielles...), nous avons profité de la belle saison pour vivre des moments dynamiques et rassembleurs.

Chaque rencontre offrait un espace sécuritaire et stimulant, où les enfants pouvaient courir, grimper, éclabousser et rire... pendant que les parents prenaient le temps de discuter, de créer des liens et de souffler un peu. Les activités ont été pensées pour encourager le développement global des enfants, tout en favorisant leur autonomie et leur confiance au travers la création et l'entretien d'un potager expérimental fleurissant!

L'écoute des besoins des familles a été essentielle à la planification de ces matinées. Plusieurs nous avaient exprimé le désir de passer plus de temps dehors durant l'été. Nous avons donc misé sur des activités accessibles, gratuites, flexibles et en plein air pour favoriser l'inclusion et la spontanéité.

Les parents se sont montrés enthousiastes et impliqués. Plusieurs ont aidé à installer le matériel, ont proposé des idées d'activités et ont même pris soin du jardin en dehors des activités! Ces petits gestes ont contribué à créer un esprit de communauté vivant et chaleureux.

Ces matinées ont été, pour beaucoup de familles, une belle façon de vivre un été actif, doux et ancré dans leur milieu.

OBJECTIFS DE L'ACTIVITÉ

- Offrir aux familles des activités extérieures accessibles, stimulantes et ludiques.
- Favoriser le développement global des enfants à travers des explorations sensorielles.
- Créer des opportunités de socialisation et de répit pour les parents.
- Répondre au besoin exprimé des familles de passer plus de temps dehors.
- Encourager l'implication des parents et créer un esprit communautaire.



ÉVÉNEMENTS

MARCHÉ - BEAUPORT

Encore une fois cette année, le Marché des Frimousses a connu un grand succès, accueillant 70 exposants et des centaines de visiteurs. L'événement continue de grandir et de s'imposer comme un moment fort de notre programmation annuelle.

Cette réussite est rendue possible grâce à l'apport inestimable de nos bénévoles et de nos partenaires. Nous souhaitons souligner la précieuse collaboration du Club Rotary, qui a pris en charge l'opération complète du casse-croûte lors de cette journée. Leur dévouement et leur efficacité ont largement contribué à l'ambiance conviviale et à la qualité de l'expérience offerte aux visiteurs et aux exposants. Nous espérons poursuivre sur cette belle lancée et pouvoir encore compter sur leur appui pour les prochaines éditions !

FÊTES ET ÉVÉNEMENTS

Dès que l'occasion se présente — que ce soit Noël, Halloween, la Saint-Valentin ou toute autre fête — nous aimons intégrer ces thématiques à nos activités pour créer des moments spéciaux et mémorables avec les familles.

En semaine comme la fin de semaine, nous ajoutons une touche de magie : visite du Père Noël, photobooths thématiques, collations spéciales, bricolages festifs... chaque événement est une opportunité de mettre de la couleur et de la joie dans notre programmation.

Ces moments uniques sont toujours attendus avec impatience et très appréciés par les petits comme par les grands !

SOUTIEN ET AIDE

Tout au long de l'année, nous mettons tout en œuvre pour accompagner les familles selon leurs besoins réels, exprimés et observés. Chaque activité, chaque projet est pensé en fonction des réalités vécues par nos membres. Nous prenons le temps de sonder les parents, de les écouter et de leur donner une voix afin que notre offre reste en phase avec ce qu'ils vivent au quotidien.

Au-delà de nos activités régulières, notre équipe demeure disponible pour offrir du soutien, des références et des conseils personnalisés. Nos intervenantes sont constamment à l'affût des ressources disponibles dans le secteur, afin d'orienter adéquatement chaque famille vers les bons services, au moment opportun.

Nous offrons également un accompagnement en ligne, notamment lors des inscriptions, afin d'aider les parents à intégrer les groupes les plus adaptés à leurs besoins et à ceux de leurs enfants. Ce soutien humain, que plusieurs apprécient énormément, fait partie intégrante de notre approche.

Avec l'aide de nos bénévoles et des ressources dont nous disposons, nous faisons tout notre possible pour offrir une programmation riche, bienveillante et inclusive. Et bien sûr, nous rêvons de pouvoir élargir notre offre, pour répondre encore mieux aux attentes et aux aspirations de notre communauté.

ARMOIRE À DONS ET ÉCHANGES

Dans une volonté de promouvoir le partage, la solidarité et la consommation responsable, Matinée Frimousses a mis en place une armoire à dons et échanges accessible à tous nos membres. L'objectif est simple : permettre aux familles de déposer des objets dont elles n'ont plus besoin — vêtements pour enfants, articles de maternité, jouets, livres, accessoires divers — afin que d'autres puissent en bénéficier librement.

Cette initiative favorise non seulement l'entraide entre familles, mais elle donne aussi la chance à plusieurs de découvrir ou tester de nouveaux produits sans engagement. Plusieurs parents ont pu essayer des porte-bébés, des jeux éducatifs ou des accessoires pour bébés grâce à l'armoire, avant d'en faire l'acquisition eux-mêmes... ou de simplement en profiter pendant un certain temps, selon les besoins.

Une belle façon de faire circuler les ressources, de réduire le gaspillage et de renforcer le sentiment d'appartenance à notre communauté!

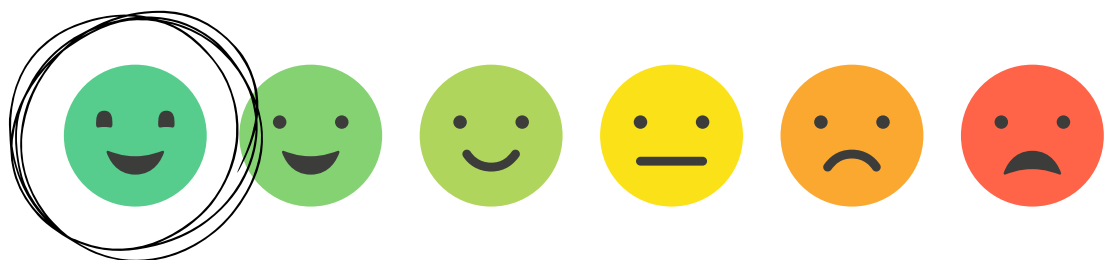
L'AVIS DES FAMILLES, NOTRE MOTEUR

Chez Matinée Frimousses, l'écoute des familles est au cœur de nos actions. Pour nous, consulter régulièrement notre communauté est essentiel afin d'ajuster nos projets, nos services et nos priorités. C'est pourquoi nous menons plusieurs sondages chaque année : leurs idées et commentaires orientent directement notre programmation.

Notre plus récent sondage, réalisé à la fin de la session hiver 2024-2025, a récolté 42 réponses. Voici les faits saillants :

- **Activités les plus fréquentées :** Frimousses à moteur, Matinée Frimousses, Karibou et Nouvelles Frimousses figurent parmi les coups de cœur des familles, qui en soulignent l'accessibilité, la convivialité et la qualité de l'animation.
- **Répartition géographique :** 62 % des personnes interrogées fréquentent Beauport, 29 % Sainte-Brigitte-de-Laval, et 9 % les deux. Plusieurs familles demandent davantage d'activités extérieures à Sainte-Brigitte.
- **Suggestions d'activités :** Mini-cuistots, contes dans les parcs, randonnées, mini-scientifiques et pique-niques familiaux ressortent comme les plus populaires, avec des idées originales comme le jardinage, les marionnettes et les ateliers d'arts extérieurs.
- **Niveau de satisfaction :** 98 % des personnes interrogées se disent satisfaits ou très satisfaits. L'accueil chaleureux, la variété des activités et la souplesse des horaires sont souvent cités.
- **Améliorations suggérées :** ajouter des activités extérieures même en hiver, ajuster certaines plages horaires et bonifier l'offre à Sainte-Brigitte, notamment en soirée ou les fins de semaine.

Ces résultats confirment que nos familles sont engagées et qu'elles nous inspirent, année après année, à bâtir un milieu vivant, pertinent et bienveillant.



ACCÈS- FAMILLE

Pour une participation sans barrières

Dans un contexte où de nombreuses familles font face à des défis importants — qu'il s'agisse de difficultés financières, de l'isolement ou encore de la rareté des places en garderie — Matinée Frimousses réaffirme son engagement à soutenir toutes les familles, sans jugement ni discrimination.

C'est dans cette optique que nous avons mis en place le Programme Accès-Famille, qui permet d'offrir gratuitement des places aux familles qui jugent que leur situation ne leur permet pas de couvrir les frais d'inscription. Aucune preuve de revenu n'est exigée : nous faisons entièrement confiance au bon jugement des parents.

Notre priorité est de créer un milieu bienveillant, inclusif et solidaire, où chaque famille, peu importe sa situation, peut trouver un espace chaleureux pour échanger, s'amuser et se sentir soutenue.

Grâce à ce programme, nous espérons lever les barrières à la participation et permettre à un plus grand nombre de familles d'accéder à des activités enrichissantes, à leur rythme et selon leurs moyens.

ACCÈS-LOISIR

Année après année, nous sommes fiers de renouveler notre collaboration avec l'organisme *Accès-Loisir*, qui permet d'offrir des places gratuites à leur clientèle dans plusieurs de nos activités. Ce partenariat s'inscrit dans notre volonté commune de rendre les loisirs accessibles à tous, sans barrières économiques.

SALLES ET ÉVÉNEMENTS

Afin de répondre aux besoins exprimés par plusieurs familles et de faire découvrir davantage notre organisme, nous avons poursuivi, en 2024, la mise à disposition de nos salles pour des événements liés à la maternité et à la petite enfance — tels que les *showers*, *gender reveals*, anniversaires et baptêmes.

Cette initiative, à la fois conviviale et porteuse de sens, permet aux familles de souligner des moments précieux dans un lieu chaleureux, adapté aux tout-petits et accessible à tous, tout en se familiarisant avec notre environnement et nos services.

Pour enrichir l'expérience, nous avons bonifié notre offre d'anniversaire avec des animations Karibou offrant des activités motrices et ludiques qui font briller les yeux des enfants... et charment les adultes.

L'enthousiasme des familles ne s'est pas démenti cette année. Cette initiative a renforcé notre présence dans la communauté tout en offrant un cadre sécuritaire, stimulant et accueillant pour vivre des moments inoubliables. 24 événements ont pris place dans nos locaux dans la dernière année.

Nous sommes fiers de contribuer ainsi à créer des souvenirs marquants pour les familles, tout en poursuivant notre mission de soutien et de proximité.



GIRABEAU

MILIEU DE VIE

Activités thématiques (fête des Mères, Saint-valentin, etc.)

Ces activités s'adressent à tous les résidents des appartements de Girabeau, petits et grands. Leur objectif est de rassembler la communauté autour de moments festifs et inclusifs. Ces événements sont organisés tout au long de l'année, en lien avec les grandes fêtes ou journées spéciales. Les familles participent activement à la décoration, au montage des salles et à l'animation. Cela crée un sentiment d'appartenance fort. Nous collaborons parfois avec d'autres organismes du quartier pour offrir des cadeaux ou des activités spéciales. Ces événements sont des moments propices aux échanges et au tissage de liens. Pour plusieurs familles, c'est l'occasion de sortir de leur appartement et de rencontrer leurs voisins.

Atelier de cuisine

Les ateliers de cuisine s'adressent aux adultes et aux enfants, cela permet d'apprendre des recettes simples et d'échanger des astuces de cuisine. Les ateliers sont gratuits et accessibles à tous. Nous tenons compte des restrictions alimentaires. Les résidents sont invités à proposer des recettes ou à animer une partie de l'atelier.

Activités estivales en plein air (jardin communautaire et activités extérieures)

Durant l'été, nous organisons des activités principalement à l'extérieur : soirées multisport, cinéma extérieur, party hot-dog, etc. Un projet phare a été la création d'un jardin communautaire, impliquant plusieurs locataires. Les activités sont accessibles à tous. Les activités sont gratuites et sans inscription. Chaque locataire peut proposer de nouvelles activités. Ils sont également invités à participer à la mise en place des activités et à la collaboration. Que ce soit d'aider à monter le matériel ou de participer à la distribution des collations, plusieurs résident(e)s n'hésitent pas à nous donner un coup de pouce.

Dépannage alimentaire mensuel

Le service de dépannage alimentaire s'adresse exclusivement aux locataires des appartements de Girabeau. Il est offert une fois par mois à la salle communautaire. Nous adaptons les paniers selon les besoins spécifiques (familles nombreuses, allergies, etc.). Nous communiquons aussi de l'information sur d'autres ressources et services du quartier.

Salle communautaire ouverte (jeux, prêt de livre et discussion)

La salle communautaire est ouverte à tous les résidents. Les familles peuvent y venir pour jouer avec leurs enfants, emprunter des jeux de société ou des livres, ou simplement venir discuter avec une intervenante autour d'un thé ou café. L'espace est aménagé pour être chaleureux et accueillant pour tous. Les heures d'ouvertures de la salle sont toutes marquées sur les horaires et sur la page Facebook de Girabeau. Pour beaucoup, c'est un petit rituel dans la semaine qui fait du bien.

Party d'halloween

À chaque année, le party d'Halloween à la salle communautaire a lieu. Cette activité tend à rassembler les familles afin qu'elles profitent des activités prévues lors de cette soirée et qu'elles créent des souvenirs mémorables ensemble. Les enfants arrivent déguisés, tout le monde mange des bonbons et on célèbre l'Halloween. Lors de la soirée, plusieurs activités sont proposées, telles que colorier des dessins d'Halloween, coller les morceaux aux bons endroits sur le mur les yeux bandés, danser sur de la musique, etc. Afin que tout le monde puisse participer à l'activité, même si certaines familles n'ont pas les moyens d'offrir un costume d'Halloween à leur enfant, tous sont accueillis à la fête et nous offrons des bonbons aux enfants. Lors de cette activité, plusieurs parents se sont impliqués. En effet, beaucoup sont venus avec leurs enfants et les parents discutaient entre eux.

De plus, les enfants participaient activement aux activités que nous avions prévues. Le besoin principal auquel répondait cette activité était d'offrir un moment convivial où tout le monde pouvait échanger et briser l'isolement que certaines familles vivent. Nous avons répondu à ce besoin en proposant une activité accessible, qui permettait aux parents d'être présents sans nécessairement participer aux jeux. Nous avons également choisi une plage horaire (de 17 h à 20 h) convenant mieux aux familles, et placé l'événement un vendredi soir, ce qui a permis une meilleure participation puisque les parents n'étaient pas dans la routine de semaine. Pour cette activité, nous avons établi un partenariat avec Trip Jeunesse. En effet, Germaine de Trip Jeunesse est venue faire un tour à l'événement. Cette activité soutient la croissance des enfants en favorisant leur développement social, moteur et affectif à travers des jeux, des interactions et des moments festifs. Elle permet aux enfants de socialiser, de s'exprimer et de se sentir inclus, peu importe leur situation. La présence des parents renforce les liens familiaux et brise l'isolement. L'événement crée ainsi un cadre sécurisant et stimulant pour tous.

Finalement, pendant l'activité, j'étais présent(e) pour écouter les parents, entendre leurs besoins et faire des références. Par exemple, ce soir-là, une maman m'a demandé comment fonctionnait l'aide alimentaire. J'ai pu la guider, et maintenant, elle vient régulièrement en chercher.

.

Atelier préparation fête de Noël

Chaque année, en amont de la fête de Noël, nous organisons une activité de préparation collective, ouverte à toutes les familles de la communauté. Cette initiative vise à favoriser la participation citoyenne, en invitant les familles à venir partager leurs idées et leurs envies pour coconstruire une soirée de Noël à leur image. L'activité se tient une fois par an, environ un mois avant la fête, afin de laisser le temps pour mettre en place les idées proposées. Peu importe la situation financière, culturelle ou familiale des participants, chacun est accueilli avec chaleur et respect. Par exemple, même si certaines familles ne peuvent pas participer aux achats ou à la logistique, leur présence et leurs idées sont valorisées pleinement. La participation des membres est centrale. En effet, lors de l'activité, plusieurs parents sont venus pour proposer des idées d'activités. Par exemple, bricolage de décorations, atelier de biscuits, tirage de cadeaux, coin lecture de contes de Noël, maquillage pour enfants, etc. Certains se sont même portés volontaires pour animer ou aider à la mise en place de ces idées le soir de la fête comme pour faire le maquillage aux enfants pendant la soirée. Nous sommes toujours à l'écoute des besoins exprimés. Plusieurs parents nous ont partagé leur envie de vivre un moment en famille, loin du stress des fêtes. En réponse, nous avons intégré à la soirée des activités se faisant en famille comme les tables de jeux de société. De plus, un des besoins exprimés de leur part est d'être en mesure d'offrir un cadeau de Noël à leur enfant. Ainsi, pendant cette activité, nous avons préparé la fête de Noël en prenant en considération leur besoin. L'intégration communautaire est renforcée par nos partenariats. Nous collaborons de nouveau avec Trip Jeunesse qui est venu à l'activité de préparation pour venir donner ses idées. Par exemple, c'est grâce à Germaine de Trip Jeunesse qu'il y a eu lieu une activité de biscuits pour pouvoir en faire profiter les gens à la fête de Noël. Cette activité a permis aux enfants de faire preuve d'imagination en donnant leur idée d'activité. Enfin, cette rencontre vise à briser l'isolement social. Elle permet aux familles de se sentir impliquées, entendues et soutenues.

Fête de Noël

Le 6 décembre dernier, nous avons tenu notre fête de Noël annuelle, une activité festive ouverte à toutes les familles de Girabeau. L'objectif principal de cette soirée était d'offrir un moment de joie et de rassemblement, en créant des souvenirs positifs pour les enfants et les parents, tout en renforçant les liens communautaires. Cette fête, organisée chaque année, est un événement très attendu qui marque le début du temps des Fêtes pour plusieurs familles. Toutes les familles ont été accueillies chaleureusement, peu importe leur situation. Chaque enfant a reçu un cadeau, sans distinction. Tout le monde a pu profiter du repas et des activités, même celles et ceux pour qui les fêtes peuvent être une période plus difficile. La participation des membres a été remarquable. Les parents et enfants ont activement pris part à la fête, que ce soit en jouant à des jeux de société, en partageant un bon repas (du poulet Benny), ou en participant au tirage de prix de présence. L'ambiance était conviviale, et plusieurs parents ont souligné leur appréciation pour cette

soirée accessible et bien organisée. L'écoute des besoins s'est reflétée dans la diversité des activités proposées. Sachant que certaines familles recherchent des moments calmes autant que festifs, nous avons offert une zone de jeux de société pour favoriser de simples échanges intergénérationnels. Les cadeaux remis à chaque enfant ont aussi été pensés pour répondre aux réalités de toutes les familles. Nous avons collaboré avec Trip Jeunesse, qui a généreusement préparé de délicieux biscuits de Noël avec d'autres résidents de Girabeau et qui nous a aidés à installer la salle. Les activités proposées ont encouragé la motricité des enfants (jeux, déplacements dans l'espace festif) et leur socialisation (interactions libres, partage de jeux). Enfin, cette soirée a permis à plusieurs familles de sortir de l'isolement social. Par exemple, une maman nous a confié qu'il s'agissait de sa première sortie avec ses enfants depuis plusieurs semaines. Nous avons pu l'écouter et l'orienter vers des ressources locales en soutien parental.

Déjeuner collectif

Le 12 décembre, nous avons organisé un déjeuner collectif spécialement destiné aux parents, qui s'est tenu un matin de semaine. L'objectif de cette activité ponctuelle était d'offrir un moment de pause et de détente avant la période intense des Fêtes, dans un cadre accueillant et sans pression. Ce moment visait aussi à permettre aux parents de socialiser entre eux, dans un esprit de partage et de convivialité. Les parents étaient invités, peu importe leur situation ou leur parcours. Le déjeuner était gratuit et accessible à tous, avec un menu simple, mais réconfortant comprenant croissants, muffins, café, chocolat chaud et autres petites douceurs. Plusieurs parents se sont présentés pour échanger, discuter librement et prendre un moment pour eux. Sans enfants présents, l'ambiance était calme et propice aux conversations détendues, ce qui a permis à chacun de se sentir écouté et valorisé. Certains parents nous avaient partagé leur besoin de ralentir un peu avant le tourbillon des Fêtes et de simplement jaser entre adultes. En réponse, nous avons créé un espace accueillant, sans structure rigide, pour favoriser ces échanges. Même si cette activité ne comptait pas de partenariat externe, elle répondait pleinement à notre volonté de lutter contre l'isolement social. Offrir un temps de qualité aux parents, où ils peuvent ventiler, échanger des conseils et se sentir soutenus, fait partie de nos priorités. Par exemple, une mère nous a confié qu'elle appréhendait beaucoup le stress des Fêtes et que ce moment lui avait permis de se recentrer et de repartir un peu plus sereine.

Le rôle des intervenantes à la salle communautaire de Girabeau

Pendant les heures d'ouverture, nous sommes disponibles pour accueillir les locataires, échanger avec eux, les écouter et les soutenir selon leurs besoins. Il est possible de venir prendre un café, un thé ou un chocolat chaud et simplement passer un moment en bonne compagnie. Nous sommes également responsables de l'organisation et de l'animation des différentes activités proposées tout au long de l'année : ateliers, fêtes thématiques, événements extérieurs, cuisine collective, cinéma, jardinage, etc. Nous travaillons afin que chaque activité soit adaptée aux besoins des résidents, inclusive et accessible à tous. Lorsque nécessaire, nous orientons les résidents vers des ressources du quartier ou des services adaptés à leurs besoins (logement, alimentation, soutien psychologique, etc.). Elles agissent comme un pont entre la salle et le réseau communautaire.

INTERVENANTE DE PROXIMITÉ



Bonjour à tout.es !

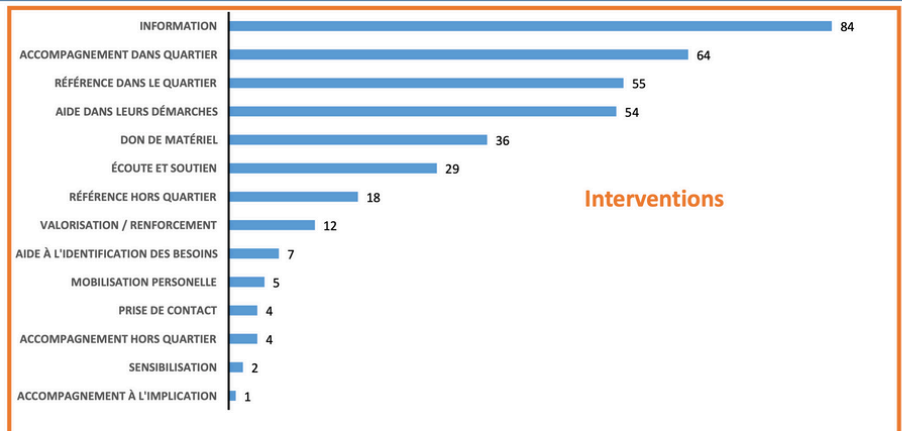
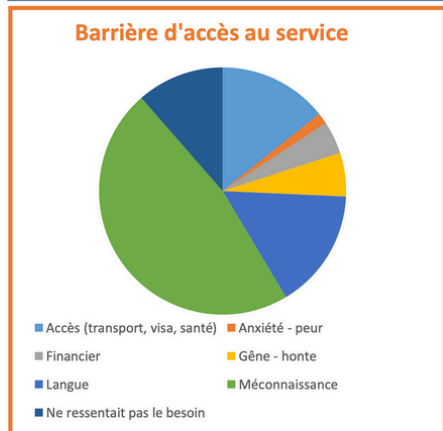
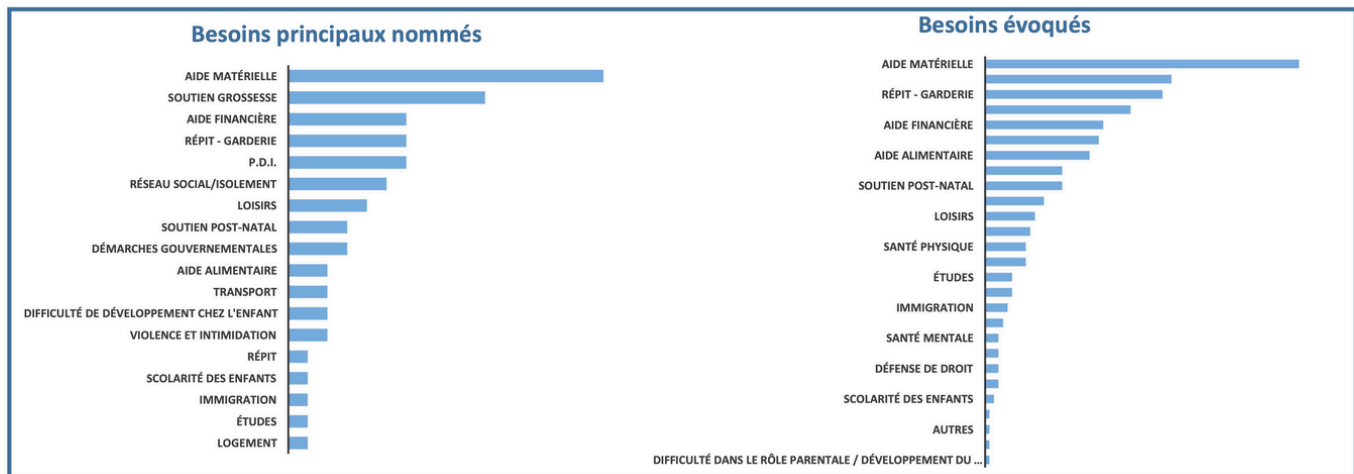
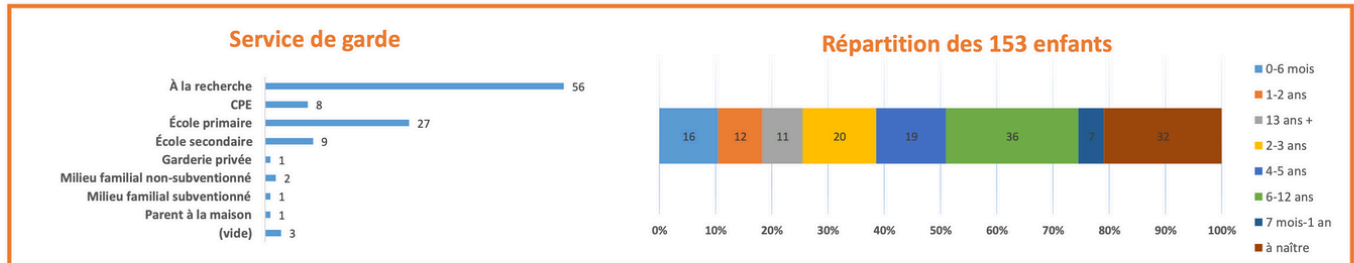
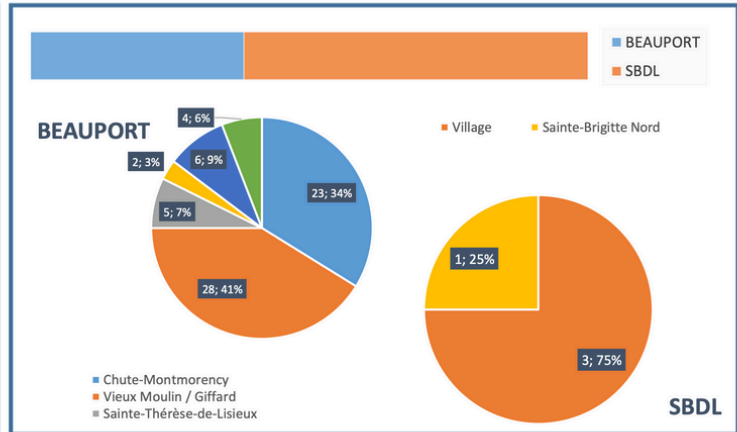
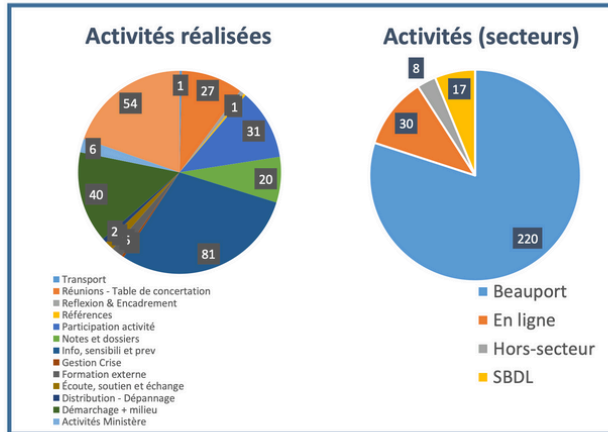
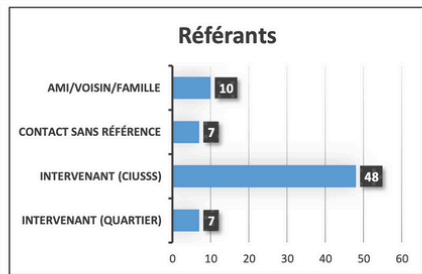
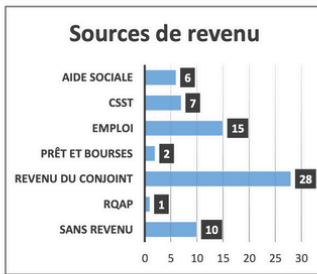
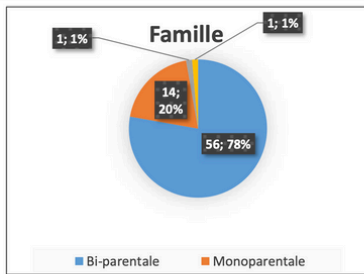
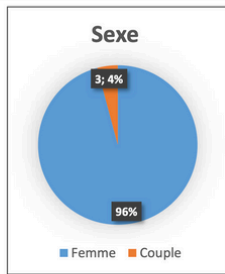
Une autre année s'est écoulée dans ce merveilleux projet. Wow. Je ne me verrais pas faire un autre travail que celui d'accompagner les jeunes familles de Beauport avec l'approche de proximité. Je pense qu'il est impossible de voir l'impact de cette approche sans l'avoir vécue. Je travaille de cette façon depuis 2018 et je le répète : j'ignore comment je pourrais faire autrement et me sentir aussi épanouie. Cette année aura été un peu plus courte (mars à décembre), mais j'ai pu accompagner **72 familles et leurs 153 enfants** à utiliser les services offerts par la communauté. Ce qui veut dire 72 familles de plus et leurs enfants qui fréquentent les organismes du quartier (de la banque alimentaire, à un atelier parent-enfant en passant par devenir bénévole soi-même dans un organisme). Des familles qui ne parlaient pas français ont pu s'intégrer dans des ressources et s'y épanouir tranquillement. La collaboration incroyable de la friperie du Pivot m'a permis d'aider presque toutes ces familles avec des dons matériels pour leur installation dans le quartier ou l'accueil de leur bébé. Sans la collaboration précieuse du CIUSS et du programme OLO je n'aurais jamais pu entrer en contact avec autant de familles dans le besoin.

Je ne peux pas rédiger ce texte sans parler des deux projets que j'ai montés dans le quartier, soit les Poches Kangourou et les Pique-niques interculturels. Donc tout d'abord, le projet des poches Kangourous en est un de collaboration avec plusieurs partenaires précieux du quartier, ce qui m'a permis de faire de beaux sacs-cadeaux remplis d'objets essentiels à l'accueil d'un bébé (vêtements, articles d'hygiène, livres, carte-cadeau à l'épicerie...). Ce projet se fait toujours en collaboration avec les mamans du quartier, que j'accompagne, ce qui fait un beau cycle d'aidée-aidante. Les pique-niques, eux, sont une belle occasion pour les familles nouvellement arrivées de se créer un réseautage dans leur voisinage et de rencontrer des familles d'ici qui ont à cœur d'intégrer les familles immigrantes de leur quartier. Je dois avouer voir une plus-value pour les papas qui ont moins d'occasions que les mamans de se rencontrer et se faire des amis ici.

J'ai aussi travaillé sur des dépliants à remettre aux familles qui incluent la plupart des informations que je transmets aux familles lorsque je les rencontre selon des thèmes spécifiques (santé, garderie, logement...). Donc plein de beaux projets qui, j'espère, resteront même après mon départ.

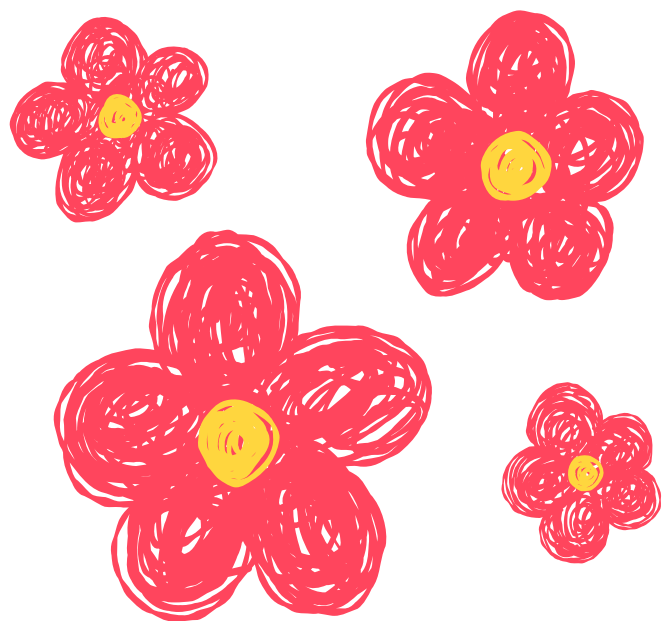
Maintenant, mes souhaits pour l'avenir sont ceux-ci : J'espère que le financement sera renouvelé, ou bien qu'une nouvelle source soit trouvée, puisque je crois fondamentalement que les familles méritent le même accompagnement que les ados et jeunes adultes (avec TRIP jeunesse) et les personnes âgées (avec le CABC). Mais, c'est malheureusement ça, la vie au communautaire !

Merci pour ces deux belles années ! J'espère vous revoir à la fin de mon congé de maternité et revoir les merveilleuses familles dont j'ai croisé le chemin et mes merveilleuses.eux collègues dans tous les organismes de Beauport et différentes tables de concertation ! Merci pour tout !



COMITÉS DE MILIEU

Cette année a été réinstaurée pour les deux milieux, un comité formé de parents bénévoles membres et de membres du C.A. qui désirent apporter encore plus à la communauté de l'organisme, tant de Beauport que de Sainte-Brigitte-de-Laval. Le but du comité est d'offrir aux différentes familles de l'organisme des petites occasions pour se rencontrer dans un contexte ludique pour les différentes fêtes du calendrier (Noël, Pâques, Halloween) ou d'offrir de petites gâteries aux enfants, qui sont parfois remises par les intervenantes (Saint-Valentin). Le comité peut assister le personnel lors du Marché des Frimousses annuel. Cependant, puisqu'il s'agit d'une initiative qui vient de reprendre vie, tout n'est pas encore établi précisément. Le comité s'alimente des commentaires positifs et constructifs découlant des divers événements organisés afin de préparer des événements futurs. Le comité est toujours à la recherche de membre-bénévoles qui désirent l'intégrer. Les rencontres sont toujours agréables, se font dans une ambiance chaleureuse et conviviale, et sont généralement agrémentées d'une petite gâterie sucrée, au grand plaisir de toutes. Les membres prennent plaisir à redonner aux enfants et aux familles qui fréquentent l'organisme qui leur apporte tant ! Le comité apprécie toujours les idées pour de nouvelles façons de contribuer à la vie de l'organisme et à la communauté !



PERSPECTIVES ET OBJECTIFS

Dans le but de développer notre organisme à la hauteur des besoins de la communauté, notre équipe a élaboré un nouveau plan stratégique pour guider notre vision de 2025 à 2028. Ce plan reflète notre volonté d'offrir des services humains, inclusifs et ancrés dans la réalité des familles que nous accompagnons.

Objectifs stratégiques

- Renforcer l'accessibilité aux activités grâce à un système de tarification souple (Programme Accès-Famille) et des partenariats comme celui avec Accès-Loisirs.
- Diversifier l'offre pour répondre aux besoins émergents des familles : éveil prénatal et moteur, rencontres intergénérationnelles, activités culturelles, etc.
- Prévenir l'isolement parental par des espaces d'échange, de soutien et de socialisation.
- Structurer et professionnaliser l'organisation : gouvernance, équipe, outils, communication.
- Améliorer la visibilité de l'organisme à travers une stratégie de rayonnement et de développement local.

Perspectives 2025-2028

- Étendre notre présence sur le territoire avec de nouveaux lieux d'activités.
- Renforcer nos partenariats communautaires, institutionnels et municipaux.
- Soutenir les familles en situation de vulnérabilité avec sensibilité, discrétion et respect.
- Créer des milieux chaleureux et adaptés, pensés pour les enfants et les parents.
- Continuer de miser sur le bien-être familial comme moteur principal de nos actions.

NOS PARTENAIRES

Depuis plusieurs années, le développement de Matinée Frimousses repose sur l'engagement et le soutien indéfectible de nos précieux partenaires. Leur contribution – qu'elle soit financière, matérielle ou humaine – est essentielle à la réalisation de notre mission.

Grâce à ces appuis, nous sommes en mesure d'offrir des services adaptés, accessibles et significatifs pour les familles de notre communauté. Leur présence à nos côtés nous permet d'aller plus loin, de faire mieux, et surtout, d'être véritablement là pour les familles qui en ont besoin.

À tous ceux qui croient en notre mission et qui nous soutiennent, merci du fond du cœur. Votre confiance fait toute la différence.



SUBVENTIONS - VILLE DE QUÉBEC

En plus de continuer à nous prêter gracieusement leurs locaux, la Ville de Québec a renouvelé son appui à notre organisme en reconduisant la subvention pour notre projet de Biblio-mobile estivale. Ce soutien précieux nous a permis d'acquérir du nouveau matériel afin d'enrichir nos activités et d'améliorer l'expérience des familles.

Nous sommes extrêmement reconnaissants de cette confiance renouvelée et très enthousiastes de faire vivre ce projet aux enfants et aux familles du quartier!

LEVÉES DE FOND

Depuis 20 ans, notre Marché des Frimousses est un pilier de financement pour notre organisme. En 2024, nous avons bonifié nos efforts en lançant une campagne continue avec Colle à moi, qui nous permet de récolter 30 % des ventes réalisées par les familles.

Ces initiatives sont essentielles pour soutenir notre mission et assurer la pérennité de nos services.

















