

Le bulletin des familles de Mercier-Ouest

Février 2016

1ère édition

Mercier-Ouest en Famille

Une première édition réalisée par et pour les familles du quartier!

Les parents engagés de Mercier-Ouest (PEMO) sont fiers de vous présenter cette infolettre afin de vous informer sur les différents projets, événements, activités et ressources de votre quartier.

Ce bulletin se veut un moyen de communication entre les différents partenaires, institutions et organismes de Mercier-Ouest et vous, **les familles!**

Nous sommes toujours à l'affut de bonnes idées!

Le comité du PEMO se veut un regroupement de parents inclusif et en constante évolution.

Vos commentaires sont appréciés et votre présence souhaitée.

D'ailleurs, pour vous joindre à notre comité de parents ou pour vous impliquer comme bénévole, contactez-nous à l'adresse suivante:

pemercierouest@gmail.com

Bonne lecture!

Valérie Marchaland
Agente de liaison, PEMO

Dans ce numéro :

Certification Établissements amis des familles	2-3
Escale Famille Le Triolet	4
PITREM	5
Bibliothèque Langelier	6
Festival Montréal on joue	7
Service des loisirs Notre-Dame-des Victoires	8
Les Relevailles de Montréal	9
Répît Providence	10
Capsule santé	11
On va jouer dehors!	12- 13
Pour nous joindre	14

Pour plus d'informations au sujet du PEMO :



PEMO



moqs.org



pemercierouest@
gmail.com

Psst! La lecture du bulletin est interactive! Vous pouvez cliquer sur les logos et images afin d'en apprendre davantage sur les différents partenaires des familles de Mercier-Ouest ainsi que leurs activités et programmations!

C'est chez nous que ça se passe!

Certification Établissements amis des familles de Mercier

Aller au restaurant, à l'épicerie ou tout autre commerce peut être une aventure pour les parents de jeunes enfants!

Le programme de certification des établissements ami des familles de Mercier a été initié par les Tables de concertation Mercier-Ouest et Mercier-Est à l'automne dernier. Avec le soutien de la communauté, nous souhaitons sensibiliser les commerçants, entrepreneurs, etc. de Mercier à la réalité des familles afin qu'ils aménagent leurs installations pour faciliter la vie des parents.

Pour recevoir la certification, l'établissement devra répondre à des critères de base, soient de démontrer une attitude accueillante à l'égard des familles, puis respecter le droit d'allaiter sans obligation d'achat.

Par la suite, l'établissement s'engagera à satisfaire à d'autres critères de son choix. Par exemple, en rendant les toilettes et une table à langer accessibles aux familles, en installant une rampe d'accès pour les poussettes, en offrant un menu pour les enfants, des chaises hautes ou des sièges d'appoint, etc.

En obtenant une certification ami des familles, l'établissement démontre à toute la communauté le soin qu'il porte au mieux-être des enfants...

Certification Établissements amis des familles de Mercier

Vous avez envie de vous impliquer
dans la mise en place du projet de Certification
Établissements amis des familles de Mercier?

C'est un rendez-vous !
Mercredi 17 février de 9h à 11h
au Chez-Nous de Mercier-Est
7958, rue Hochelaga Est

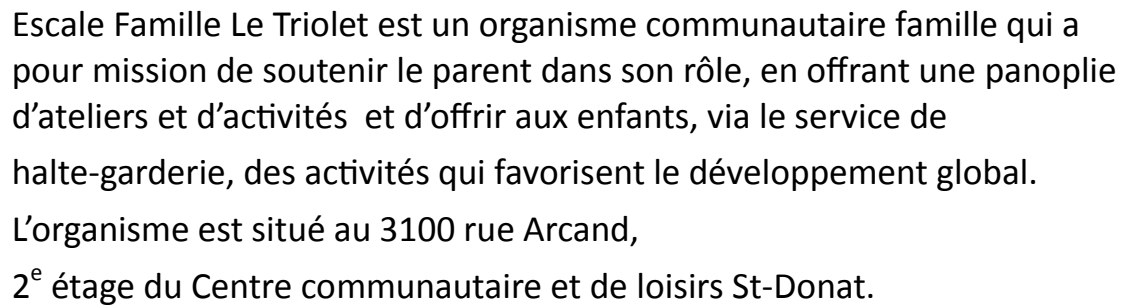
Gratuit et ouvert à tous!
Réservation obligatoire
Petit déjeuner inclus et halte-garderie sur place.

INFO/RÉSERVATION: (514) 354-6044
Courriel : juliette@maisondesfamilles.ca

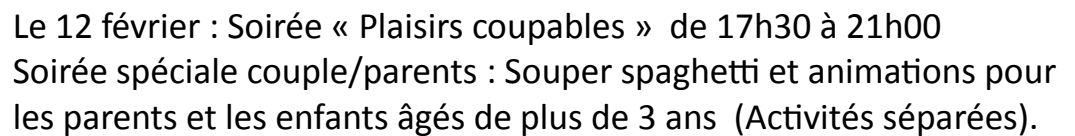


Suivez-nous sur facebook:
<https://www.facebook.com/amisdesfamillesmercier2016>





Vous devez être membre de EFLT pour bénéficier des services; la carte de membre est au coût de \$5.00 renouvelable annuellement.

[illegible]



Mission

Le PITREM est un organisme communautaire favorisant l'insertion sociale, professionnelle et économique des jeunes et des adultes de 35 ans et moins ayant des besoins relatifs au marché du travail.

Pour réaliser sa mission, le PITREM accompagne ses clientèles dans un cheminement vers l'emploi ou le retour aux études, notamment par le biais de partenariats et de parrainages avec les entreprises.



Auditions JOUEURS D'IMPROVISATION

Viens jouer avec
Patrick Huard, Réal Bossé et
autres joueurs de la LNI !

**Auditions au PITREM le
lundi 7 mars à 18h30**

7962, rue Hochelaga, 2ème étage

**Auditions ouvertes à tous les joueurs entre
16 et 35 ans de Montréal**

**Inscription obligatoire
(514) 356-3226
<https://pitrem.org>**





a bibliothèque Langelier se refait une beauté

Fermée depuis le 11 janvier pour permettre la réalisation de travaux de rénovation, la bibliothèque Langelier rouvrira ses portes le samedi 6 février. Toute l'équipe a très hâte de retrouver les citoyens du quartier !

Le saviez-vous ?

La bibliothèque Langelier possède un espace conçu pour les familles. Les tout-petits y ont accès facilement à une multitude de livres et de jeux, dans un environnement attrayant. Prochainement, nous offrirons un nouveau service : il sera possible d'emprunter des jeux de société pour jouer à la maison.

Votre bibliothèque propose également chaque mois une panoplie d'activités, pour petits et grands.

Pour découvrir la programmation complète, rendez-vous au :

calendrier.bibliomontreal.com





ET LA SEMAINE DE RELÂCHE

BIBLIOTHÈQUE LANGELIER – PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS

Inscription requise pour toutes les activités

DÉFI DES PIXELS PAPIER

Lundi 29 février, de 13 h 30 à 15 h

Atelier pour les enfants de 7 à 12 ans

Les pixels envahissent la vitrine de la bibliothèque ! Viens créer des personnages et des créatures de jeux vidéo en pixels à partir d'étiquettes post-it de toutes les couleurs. Une grande bataille contre la monotonie qui changera le visage de la bibliothèque !



RENCONTRE AVEC UNE MEUTE DE CHIENS

Mercredi 2 mars, de 13 h 15 à 14 h 15 (6 à 8 ans avec parents)

Mercredi 2 mars, de 14 h 30 à 15 h 30 (9 à 12 ans)

Atelier

Prépare-toi à vivre un moment inoubliable avec Daniel Morin, intervenant en zoothérapie, et sa meute de sept à neuf chiens. Tu découvriras le comportement des chiens et comment en prendre soin (brossage, marche, relaxation) pour créer un lien de confiance avec eux.



ACTIVITÉ DE JEUX DE SOCIÉTÉ

Jeudi 3 mars, de 13 h 30 à 15 h 30

Pour les enfants de 8 ans et plus (parents bienvenus)

Viens découvrir des jeux de société pour tous les goûts : jeux de dextérité ou d'ambiance, en passant par des jeux coopératifs. Un animateur passionné vous fera découvrir ses jeux favoris !



DOMINO DE LIVRES

Jeudi 3 mars, de 15 h 30 à 16 h 30

Pour les enfants de 6 ans et plus (parents bienvenus)

Es-tu prêt à relever un beau défi d'équipe ? Nous allons faire une grande course de domino créée à partir de plus d'une centaine de livres. Nous avons besoin de participants créatifs, calmes et minutieux. La grande finale sera filmée et partagée sur Internet.



TOURNOI MARIO KART 8

Vendredi 4 mars, de 14 h à 16 h

Pour les jeunes de 8 à 12 ans

À vos marques, prêts, partez ! Participe au grand tournoi de jeu vidéo Mario Kart 8 sur console Wii-U. Accumule le plus de points sur plusieurs courses et tu seras couronné champion de la bibliothèque Langelier !



CASSE-NOISETTE

Samedi 5 mars à 14 h

Conte, marionnettes de papier et théâtre d'ombres pour les 5 ans et plus

Annie et Vania racontent Casse-Noisette en donnant vie à des marionnettes de papier et à des silhouettes d'ombres sorties des pages d'un grand livre mystérieux : une fine poudre féérique se disperse, l'histoire prend vie. Un spectacle hivernal que toute la famille appréciera !





Adresse : 5900 avenue Pierre-de-Coubertin
Montréal (Québec) H1N 1R8

Coordonnées : 514-254-9728
loisirsndv@videotron.ca
www.servicedesloisirsndv.com

Présentation et mission de l'organisme :

Le Service des loisirs Notre-Dame-des-Victoires est un organisme à but non-lucratif, situé dans le quartier Mercier-Ouest, qui offre un large éventail de services à la population âgée entre 0 à 99 ans. Le centre offre deux sessions d'activités de loisir (automne et hiver) et un camp de jour. Il offre également des activités de loisir gratuites pour les 0-5 ans et leurs parents. De plus, il donne la possibilité à différents organismes et particuliers de louer ses locaux et contribue au développement de vie de quartier par son implication et sa participation dans différents projets.

Inscriptions à venir :



Camp de jour 2016

Dates : 6-7 avril **OU** 11-12 mai entre 19h00-20h30 au 5900 avenue Pierre-de-Coubertin

Assemblée générale annuelle : 24 mars de 19h00 à 20h00

Bingo-thon 5 mars 2016 à 13h00 ou à 19h00 :



Le Service des loisirs Notre-Dame-des-Victoires vous invite à son bingo-thon annuel qui aura lieu samedi le 5 mars 2016 au 5900 avenue Pierre-de-Coubertin à Montréal. Deux plages horaires seront disponibles : 1^{ère} partie à 13h00 et 2^e partie à 19h00 (possible de participer aux 2). L'argent recueilli nous permettra de continuer à offrir des activités à faible coût et à faire l'achat de matériel et d'équipement.

Vous devez vous procurer votre billet avant le vendredi 26 février.

Pour informations : 514-254-9728

Exposition artisanale : 29 avril de 19h00 à 22h00 / 30 avril et 1^{er} mai de 11h00 à 17h00 :

Les artistes du Service des loisirs Notre-Dame-des-Victoires sont fiers de vous présenter encore une fois cette année l'Exposition Artisanale qui se tiendra les 29, 30 avril et 1^{er} mai 2016. Mettant leur passion et leurs talents de l'avant, ils s'inspirent, découvrent et créent, le tout en apprenant de leurs dévoués spécialistes enseignants. Venez admirer leurs œuvres.

L'exposition se tiendra au centre Notre-Dame-des-Victoires qui est situé au 5900, rue Pierre-de-Coubertin. Les heures d'exposition sont: vendredi 29 avril de 19h00 à 22h, samedi 30 avril de 11h00 à 17h00 et dimanche 1^{er} mai de 11h00 à 16h00. Notez que des repas maisons vous seront offerts à prix modiques.

Pour de plus amples informations, n'hésitez pas à communiquer avec nous au (514) 254-9728. Au plaisir de vous y voir en grand nombre !





Connaissez-vous le service Coup de main du Centre de Ressources Périnatales(CRP) Les Relevailles de Montréal?

Destiné à tous les futurs et nouveaux parents de bébé âgé de 0 à 1 an des territoires de la Pointe-de-l'Île Est de Montréal et de Mercier-Ouest, le service vous offre :

- Un répit à domicile concret et personnalisé
- Une assistante périnatale qualifiée et à l'écoute

S'offrir un « Coup de main » c'est :

- Avoir du temps pour se reposer
- Avoir un moment pour soi
- Avoir une ressource à sa disposition pour s'occuper de bébé et des enfants
- Avoir un accompagnement pour de l'écoute, des sorties et trouver des ressources
- Avoir un soutien pour l'organisation globale de la maison et pour la préparation des repas
- Avoir une ressource pour faire l'entretien ménager léger de la maison

Les prix varient entre 0 et 60 \$ par service de 3 heures. Pour obtenir plus d'informations, contactez Cynthia Jolicoeur au 514.640.6741, poste 424 ou consultez notre site web au www.relevailles.com





Vous êtes épuisé(e)s et n'avez plus ou bientôt plus l'énergie de répondre adéquatement aux besoins de vos enfants? Votre réseau social/familial n'est pas assez soutenant et vous aimeriez avoir un peu de répit?

Répit Providence offre des séjours d'hébergement de courtes durées aux enfants 0-5 ans (et fratrie jusqu'à 11 ans) pour que les parents puissent se ressourcer et que les enfants s'amuse en toute sécurité, à toutes sortes d'activités avec d'autres amis du Répit!

Pour bénéficier du service de Répit des critères s'appliquent.

- Demeurer dans Rosemont, Mercier Ouest ou Hochelaga Maisonneuve,
- Avoir un enfant entre 0-5 ans
- être référé par un travailleur social, infirmière, intervenant d'un organisme partenaire (CLSC, Centre de pédiatrie sociale, organismes communautaires...).
- Devenir Membre de Répit Providence (5 dollars).

Pour de plus amples renseignements contactez Christelle Michel au 514-254-3170.

Pour les familles membres de Répit Providence :

Un dépannage alimentaire à lieu à chaque mercredi de 9h à 16h30. Contactez Christelle au 514-254-3170 pour en faire la demande. Rappel : Service réservé uniquement aux parents membres de Répit Providence.

Les cuisines communautaires : Si vous êtes intéressé(e)s à venir cuisiner à tout petit prix, socialiser, découvrir de nouvelles recettes avec d'autres parents du Répit Providence, cet atelier est pour vous! Appelez-nous au 514-254-3170 (Christelle) pour connaître tous les détails.



Petits conseils santé

Les principaux symptômes sont les suivants:

- fièvre soudaine, entre 38 °C et 40 °C (100,4 °F et 104 °F);
- toux soudaine;
- mal de gorge;
- douleurs musculaires ou articulaires;
- fatigue extrême;
- maux de tête.

Est-ce que
c'est la
grippe?



Les principaux symptômes de la gastro-entérite
sont les suivants:

- diarrhée: au moins 3 selles liquides ou semi-liquides par période de 24 heures;
- crampes abdominales;
- nausées;
- vomissements;
- fièvre (dans certains cas).

Est-ce que
c'est la
gastro?



Horaire des cliniques

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Est-de-
l'Île-de-Montréal

Québec



S.A.V.A. bouger cet hiver dans Mercier-Ouest!

Des activités
gratuites pour
toute la famille!

JEAN-AMYOT EN FÊTE

INFOS: 514 259-7692

Le samedi 23 janvier 2016
de 12h à 16h

AU PARC JEAN-AMYOT

(Angle Pierre-de-Coubertin et Duquesne)

ORGANISÉ PAR LA MAISON DES JEUNES MAGI, LE
SERVICE DES LOISIRS NDV ET LE CRC ST-DONAT

- Jeux gonflables, glissades, tour de calèche, jeux pour enfants, musique et mascotte.
- Chocolat chaud et café gratuits pour tous, kiosque alimentaire (\$) sur place (Hot-dog, chili, jus)
- Activités spéciales sur les patinoires
- Foyers extérieurs et guimauves à griller

CARNAVAL DE GUYBOURG

INFOS: 514 252-8080

Le samedi 13 février 2016
de 12h à 16h

AU PARC ROUGEMONT

(Angle Rougemont et Lafontaine)

ORGANISÉ PAR LE CLAC DE GUYBOURG

- Chansonnier
- Repas de cabane à sucre sur place
- Jeux gonflables
- Promenades en calèche et poney

LA CÔTE CABRINI EN FÊTE

INFOS: 514 872-9747

Le samedi 27 février 2016
de 12h à 16h

À LA CÔTE CABRINI

(Angle des rues Charrette et Bossuet)

ORGANISÉ PAR LE SERVICE DE LOISIRS ST-FABIEN

- Jeux gonflables
- Chocolat chaud
- Jeux animés
- Glissades (apportez vos traîneaux)
- Activités spéciales pour les 3 à 5 ans

L'événement pourrait se voir annulé si les conditions de glace sont dangereuses ou s'il pleut.

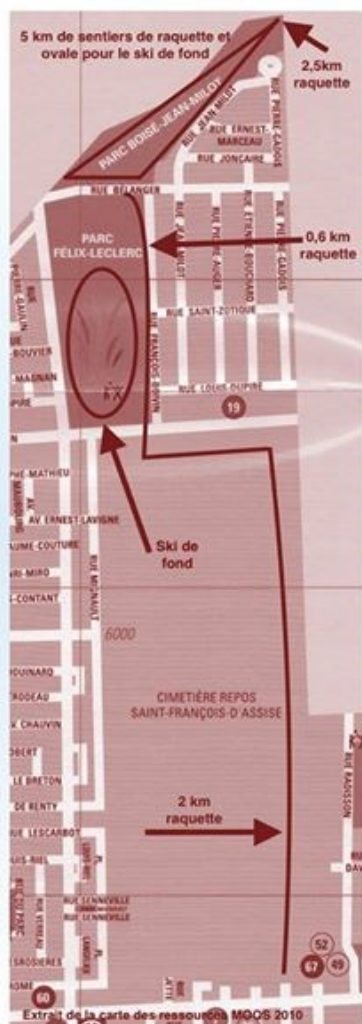


H I V E R 2 0 1 6

Viens jouer dehors!

Activités hivernales pour
les 4 à 17 ans et les familles

5 km de sentiers pour
la raquette et
1 km pour le ski de fond
OUVERTS À TOUS



Activités en raquette – prêt d'équipement gratuit
Parc du boisé Jean-Milot

Neige et flocons

**Samedi 23 janvier
à 10h**

Observation de flocons
et autres plaisirs
d'hiver: apprenez-en
plus sur l'hiver et ses
défis, sur le climat d'ici
et toutes ses variations!

Pistes et traces

**Samedi 30 janvier
à 10h**

Il y a ceux qui reposent
tout l'hiver et ceux qui
préfèrent s'activer!
Venez découvrir qui
habite le boisé grâce
aux indices laissés sur
la neige.

Soirée familiale

**Samedi 20 février et
jeudi 3 mars à 19h**

Apportez lampes
frontales et de poche
pour une randonnée le
soir qui se terminera
autour d'un chocolat
chaud!

Oiseaux d'hiver I

**Samedi 13 février et 5 mars
à 10h**

Venez préparer des collations
santé pour les oiseaux!
Apprenez-en plus sur les
différentes espèces, leurs diètes
et les besoins de chacun.

Oiseaux d'hiver II

**Samedi 20 février, 12 et
19 mars à 10h**

Sortie en raquettes pour observer
les oiseaux qui résident au boisé en
hiver. Les collations fabriquées
nous permettront de les observer
plus facilement! Prêt de raquettes et
de jumelles.

Activités en ski de fond – prêt d'équipement gratuit
Parc Félix-Leclerc

Introduction pour enfants

**Samedi 6 et 27
février à 10h**

Activité
d'introduction au ski
de fond pour les
jeunes de 5 à 12 ans.

Réservez tôt, places limitées!

Inscription et information au
514-899-0642 ou info@cslouisriel.org
Prêt d'équipement au 6751-A rue
Beaubien Est, Mtl

Mercier
Hochelaga-Maisonneuve
Montréal

Comité de Surveillance Louis-Riel

Québec
ENFORME

S.A.V.A. 13
Sans Agir, Valeur à l'Action

Mercier-Ouest
QUARTIER EN SANTÉ

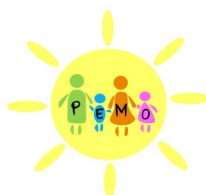


La publication de ce journal électronique est possible grâce à l'appui financier d'Avenir d'Enfants et la collaboration de Mercier-Ouest quartier en santé et du PEMO.

Merci à tous nos partenaires du comité Action-Famille!



AVENIR D'ENFANTS
DES COMMUNAUTÉS ENGAGÉES



Mercier-Ouest
QUARTIER EN SANTÉ



Comité action famille
de Mercier-Ouest

Abonnement à Mercier-Ouest en famille!

Pour ne rien manquer de nos éditions, abonnez-vous!

Valérie Marchaland

Agente de liaison, PEMO

5797, rue Hochelaga

514-251-0303

pemercierouest@gmail.com