

Le bulletin des familles de Mercier-Ouest

Mercier-Ouest en famille

Bonjour chers parents et familles de Mercier-Ouest!

Le comité PEMO—Parents Engagés de Mercier-Ouest—s'est donné comme mission, à travers ce bulletin, de vous faire connaître les organismes du quartier, mais aussi les services offerts et les belles réalisations qui enjolivent Mercier-Ouest grâce au travail de nos partenaires.

Mercier-Ouest n'est pas qu'un quartier; c'est un milieu de vie stimulant et dynamique, où les familles sont au cœur des préoccupations.

Que vous y demeuriez depuis plusieurs années ou depuis l'été dernier, il est toujours possible de faire des découvertes inattendues!

En tout temps, vous êtes invités à vous joindre à notre comité.

Pour toute information, contactez-moi au:

pemercierouest@gmail.com

Bonne lecture!

Valérie Marchaland

Agente de liaison, PEMO

Parents Engagés de Mercier-Ouest



Automne 2016

4e édition

Dans ce numéro :

Le GEMO	P. 2
Groupe d'entraide de Mercier-Ouest	
Amis des enfants- Établissements certifiés	P.3
Bibliothèque Langelier	PP. 4-5- 6
IDEO—PITREM	P.7
Escale Famille Le Triolet	P.8
Répit-Providence	P.9
Atelier de portage	P.10
Loisirs	P.11
Croque-Livres	PP. 12-
YQQ	P. 14
PEMO	P.15
Abonnement	P. 16

Pour plus d'informations
au sujet du PEMO :



PEMO



moqs.org



pemercierouest@gmail.com

La lecture de « Mercier-Ouest en famille » se veut très dynamique!

En tout temps, vous pouvez cliquer sur les logos afin d'être dirigés vers les sites web et les pages Facebook de nos partenaires. Bonne lecture!



Le GEMO—Groupe d'entraide de Mercier-Ouest—est un organisme de bienfaisance qui lutte contre la pauvreté par la sécurité alimentaire.

UNE GRANDE NOUVEAUTÉ AU GEMO!

Le GEMO vous offre maintenant une toute nouvelle façon de nous encourager dans nos activités. Pour 10\$ par année, vous pouvez maintenant être « Ami-E-s du GEMO ». Non seulement cette contribution nous permettra-t-elle de continuer à remplir notre mission d'assurer la sécurité et l'autonomie alimentaire des familles et des personnes défavorisées de Mercier-Ouest, mais aussi, elle vous donnera le droit de vous inscrire à toutes les activités de notre calendrier d'automne! DEVENEZ AMI-E-S DU GEMO!

Activités calendrier d'automne

Logo interactif



CUISES COLLECTIVES MEMBRES SEULEMENT		ATELIERS PRATIQUES MEMBRES SEULEMENT	
6 et 9 septembre	2016: Année internationale des légumineuses Elles ont un excellent apport à la viande, économique et leur culture est bien moins dommageable pour l'environnement. Malheureusement, on ne sait pas toujours quoi en faire. Découvrez ensemble de nouvelles façons de les apprêter. Minimum 3 personnes, maximum 10 personnes. Sur inscription. Minimum 4 personnes, maximum 10 personnes.	7 septembre 18h-20h	Germinations 101 Les germinations sont probablement la façon la plus simple de jardiner à la maison. Venez apprendre les bases de leur culture et fabriquer votre propre kit de départ pour le maison. Il y aura une dégustation et des idées de recettes. Apportez un grand pot Mason (L) si vous ne pouvez pas vous inscrire. Minimum 4 personnes, maximum 10 personnes. Prix: 15\$, avec votre pot Mason / 7\$, sans pot Mason.
20 et 23 septembre	Cuisine rapide santé On a tous envie de se faire plaisir. Comment répondre à nos envies de dîner facile, de façon tout de même nutritive et économique? En ayant des options saines prêtes dans le congélateur. Minimum 3 personnes, maximum 10 personnes.	27 septembre 18h-20h	Pain maison facile et rapide Rien de tel que du bon pain frais! Découvrez comment que faire son propre pain est très long ou très compliqué. Découvrez, par-dessus tout, rapide, simple et économique qui vous permettra d'avoir toujours du pain frais dans la maison. Sur inscription. Minimum 4 personnes, maximum 10 personnes. Prix: 15\$.
4 et 7 octobre	Délicieuses conserves Des haricots, des cornichons, du chou, du concombre, des cornichons, des cornichons... C'est un moment d'été dans le congélateur pour la collection de conserves. Venez apprendre comment en faire de façon saine et économique. Apportez vos propres conserves pour l'atelier et l'essai. Minimum 3 personnes, maximum 10 personnes.	11 octobre 18h-20h	Desserts santé Des techniques délicates de trouver des desserts sains quand on a la dent sucrée. Découvrez des idées de desserts sains et économiques à faire à la maison. Minimum 4 personnes, maximum 10 personnes. Prix: 15\$ pour la recette de cuisine et les participants se partageant la partie des autres ingrédients.
18 et 21 octobre	Courges d'hiver savoureuses C'est le saison des courges d'hiver. C'est très abordable à se procurer et on peut en faire une multitude de recettes, en passant par les plats principaux jusqu'aux desserts. Minimum 3 personnes, maximum 10 personnes.	14 octobre 18h-20h	Cadeaux de Noël maison et comestibles C'est souvent au moment de Noël que l'on se rappelle de faire des cadeaux à ses proches. Venez découvrir des idées de cadeaux comestibles qui enrichiront vos cadeaux offerts à vos parents et amis. Minimum 3 personnes, maximum 10 personnes. Sur inscription. Minimum 4 personnes, maximum 10 personnes. Prix: 15\$ pour la recette de cuisine et les participants se partageant la partie des autres ingrédients.
1 et 4 novembre	Repenser les légumes racines Parfois on ne sait plus quoi faire de nos patates, carottes, navets et concombre. Venez découvrir de nouvelles façons de cuisiner ces légumes racines. Minimum 3 personnes, maximum 10 personnes.	22 novembre 18h-20h	ATELIERS PARENTS-ENFANTS MEMBRES SEULEMENT
15 et 18 novembre	Cuisine d'Asie L'Asie, c'est grand et on y retrouve toutes sortes de cuisines délicieuses et économiques. Explorez la cuisine d'Asie! Venez partager vos connaissances. Minimum 3 personnes, maximum 10 personnes.	19 novembre 18h-20h	Boîte à lunch santé Avec la rentrée des classes, l'heure vient d'arriver de se demander comment préparer des repas sains et économiques pour les enfants. Venez découvrir des idées de repas sains et économiques à préparer pour les enfants. Minimum 3 personnes, maximum 10 personnes et leurs enfants. Gratuit.
29 novembre	Repas des Fêtes Déterminons pour préparer quelques classiques de nos fêtes. Découvrez comment en faire de façon saine et économique. Apportez vos propres recettes de plats de fêtes. Minimum 3 personnes, maximum 10 personnes.	25 novembre 18h-20h	Décoration de citrouilles Les enfants adorent décorer les citrouilles, mais c'est dommage de gaspiller quelque chose que l'on pourrait manger. Venez découvrir des idées de citrouilles à faire qui ne se jettent pas et vous pouvez les manger après l'effacement. Minimum 3 personnes, maximum 10 personnes et leurs enfants. Gratuit.
2 décembre	Une cuisine collective, comment ça marche? Une cuisine collective, c'est un moment où l'on se rencontre pour partager et préparer ensemble des recettes saines et économiques. Venez découvrir comment ça marche. Apportez vos propres recettes de plats de fêtes. Minimum 3 personnes, maximum 10 personnes.	8 décembre 18h-20h	Les enfants et les allergies: comment débiter tout ça? C'est tout ce qu'on entend de nos jours, les allergies alimentaires. Venez découvrir comment ça marche. Apportez vos propres recettes de plats de fêtes. Minimum 3 personnes, maximum 10 personnes et leurs enfants. Gratuit.

Et c'est un départ! Le comité de travail formé il y a un peu plus d'un an et constitué de parents et de partenaires des quartiers Mercier-Ouest et Mercier-Est entame une étape cruciale cet automne: le démarchage auprès des établissements des deux quartiers.

Ainsi, surveillez les vignettes apposées dans les vitrines des établissements que vous fréquentez en famille et n'hésitez pas à encourager les propriétaires à adhérer à la certification.



Amis des enfants
établissement certifié



Rejoignez-nous sur
facebook

Pour connaître la liste des établissements certifiés,
les critères à respecter, les lieux de rencontre, etc.

Rejoignez-nous sur Facebook!

BIBLIOTHÈQUE LANGELIER
6473, rue Sherbrooke Est
514 872 2640 (adultes) • 514 872 4227 (enfants)



Langelier



185, 33 et 197

bibliomontreal.com

Bibliothèques
Montréal



Mercier
Hochelaga-Maisonneuve

Montréal

Programmation culturelle dans
l'arrondissement, cliquez ici!



HORAIRE

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10 h à 17 h	10 h à 17 h	12 h à 20 h	12 h à 20 h	10 h à 18 h	10 h à 18 h	10 h à 17 h

HEURE DU CONTE POUPONS

ANNE SOPHIE ROULEAU

Pour les enfants de moins de 2 ans accompagnés de leurs parents

Jeudis 6 octobre, 3 novembre et 1^{er} décembre à 10 h
Salle d'animation

Spécialement conçue pour les tout-petits de 0 à 2 ans et leurs parents, l'heure du conte poupons est une invitation à la découverte du plaisir des livres! Au menu : animation de contes s'adressant aux plus petits, folles comptines et douces chansons, le tout suivi d'un échange avec l'animatrice autour de la lecture.

Inscription requise. (Les inscriptions débuteront un mois avant chaque rencontre.)

Partenaire : Les Amis de la bibliothèque de Montréal

TOUT-PETITS CONTES

ROSETTE D'ARAGON

Pour les enfants de 18 mois à 3 ans accompagnés de leurs parents

Dimanches 6 novembre et 11 décembre à 10 h 30
Salle d'animation

Rosette d'Aragon arrive à la bibliothèque Langelier avec sa valise remplie de ses livres préférés pour faire découvrir aux tout-petits l'univers magique des contes.

Inscription requise. (Les inscriptions débuteront un mois avant chaque rencontre.)

Partenaire : Les Amis de la bibliothèque de Montréal

MATINÉES CONTES ET CROISSANTS

Pour les enfants de 3 à 7 ans accompagnés de leurs parents

Dimanches 16 octobre, 20 novembre et 4 décembre à 10 h 30
Salle d'animation

La bibliothécaire convie les petits à venir écouter des histoires : drôles ou tendres, merveilleuses ou réalistes, mais toujours empreintes d'imagination et d'aventures! Un goûter léger est offert par les Bibliomanes Langelier.

Inscription requise. (Les inscriptions débuteront un mois avant chaque rencontre.)

Partenaire : Les Bibliomanes Langelier

CLUB DE LECTURE LES LIVROGNES

Club de lecture pour les jeunes de 11 ans et plus

Dimanches 16 octobre, 20 novembre et 4 décembre à 14 h

Le club de lecture *Les Livrognes* s'adresse aux adolescents. Les membres voient en primeur les nouveautés, échangent sur les livres qui les ont captivés : romans, bandes dessinées, albums, revues, etc. Une fois par mois, dans une ambiance amicale et dynamique, la bibliothécaire propose une sélection variée de documents qui correspondent aux envies spécifiques des jeunes lecteurs. Le club *Les Livrognes*, c'est la possibilité de participer à des activités spéciales (animation avec des tout-petits, ateliers créatifs, visites en librairie).

Inscris-toi sans plus attendre!

Inscription requise.

Informatique

INFORMATIQUE : INTRODUCTION À LA PROGRAMMATION EN HTML / CSS

Atelier d'informatique avec Kids Code Jeunesse
Pour les jeunes de 9 à 10 ans.
Samedi 22 octobre de 14 h à 16 h
Salle d'animation

Joignez-vous aux programmeurs de Kids Code Jeunesse dans le cadre d'un atelier d'introduction rendant l'apprentissage de l'informatique amusant et convivial pour tous. Au cours de cet atelier, les jeunes se consacrent à la création de leur propre page web en HTML, un langage informatique utilisé pour communiquer sur Internet.

Inscription à compter du 24 septembre

Partenaire : Les Bibliomanes Langelier

INFORMATIQUE : INTRODUCTION À LA PROGRAMMATION EN PYTHON

Atelier d'informatique avec Kids Code Jeunesse
Pour les jeunes de 10 ans et plus.
Samedi 12 novembre de 14 h à 16 h
Salle d'animation

Cet atelier d'introduction permet aux jeunes de s'initier à la conception de projets simples en Python. Le Python est un langage de programmation accessible et polyvalent gagnant rapidement en popularité auprès des concepteurs de logiciels à l'échelle mondiale.

Inscription à compter du 12 octobre

Partenaire : Les Bibliomanes Langelier

BIBLIOTHÈQUE LANGELIER
6473, rue Sherbrooke Est
514 872 2640 (adultes) • 514 872 4227 (enfants)



THÉMATIQUE HALLOWEEN



VAMPIRES DU MONDE THÉÂTRE DE LA SOURCE

Contes d'Halloween pour les jeunes de 7 à 12 ans
Dimanche 23 octobre à 14 h
Salle de projection

Les vampires hantent le monde depuis la nuit des temps. Découvrez l'histoire du terrible chat vampire de Nabeshima, la légende de Vlad l'empaleur et autres histoires aux dents longues...

Inscription à compter du 23 septembre

Partenaire : Les Bibliomanes Langelier

SOIRÉE LOUPS-GAROUS

Activité de jeu pour les 10 ans et plus
Mercredi 26 octobre de 18 h 30 à 20 h
Salle d'animation

En cette semaine d'Halloween, venez jouer au jeu d'ambiance *les Loups-Garous de Thiercelieux*. Les villageois arriveront-ils à démasquer tous les loups-garous avant que les loups-garous les éliminent? Une invitation pour les débutants comme les initiés, que vous soyez seul ou en famille. Selon la taille du groupe, d'autres jeux de société seront proposés.

Inscription à compter du 26 septembre

Célébration de la Journée internationale des droits de l'enfant

Dans le cadre de la démarche Avenir d'enfants, Mercier-Ouest Quartier en santé, le CPE Gros Bec et la bibliothèque Langelier vous offrent un salon de la lecture conçu spécialement pour les tout-petits afin de souligner la Journée internationale des droits de l'enfant, qui a lieu le 20 novembre de chaque année.

TOUT-PETITS LIVRES EN FÊTE!

Pour les enfants de 0 à 5 ans et leurs parents
Dimanche 13 novembre de 10 h à 12 h 30
Salle d'animation

Horaire de la matinée :

10 h - 10 h 15 : Accueil et visite du salon

10 h 15 - 10 h 45 : Spectacle ***Dix au lit*** pour les 0-5 ans avec Édith Grosse

Dans son grand lit, Lisette est entourée de ses animaux favoris. Ils sont dix au lit, mais tout d'un coup elle se lasse et leur demande de s'écarter. Tous dégringolent chacun à leur tour jusqu'à ce que Lisette se retrouve seule. Mais pas pour longtemps! Ses amis se précipitent bien vite sur le lit, où ils s'endorment tous ensemble.

10 h 45 - 11 h : Pause collation

11 h - 11 h 45 : Rencontre avec Philippe Béha (2-5 ans)

Reconnu pour ses illustrations originales et colorées, Philippe Béha est un pionnier dans son domaine. Il a reçu de nombreux prix pour souligner son talent de créateur. Venez découvrir une partie de son œuvre en sa présence!

11 h 45 - 12 h 30 : Visite libre du salon



Entrée libre pour le salon. L'inscription est nécessaire pour les activités (inscription à compter du 13 octobre).

Partenaires : Avenir d'enfants, Mercier-Ouest Quartier en santé et le CPE Gros Bec.



C'est la rentrée, une nouvelle année scolaire débute et apportera son lot de défis, de tests, d'obstacles et surtout on l'espère de réussites à vos adolescents !

Certain(e)s jeunes auront besoin d'un coup de pouce et de motivation tandis que d'autres voudront explorer différentes avenues pour leur futur. Certain(e)s auront besoin de conseils pour régler une situation difficile alors que d'autres auront simplement besoin d'écoute et de soutien. Il y en a même qui auront besoin de tout cela à la fois...

Pour accompagner vos jeunes de 16-17 ans, n'hésitez pas à les diriger vers les services Carrefour Jeunesse Emploi du PITREM où l'intervenant IDEO 16-17 les accueillera à bras ouverts !

IDEO 16-17 (Initiative-Découverte-Exploration-Orientation) est une mesure qui vise à accompagner, soutenir et informer des jeunes qui rencontrent certaines difficultés scolaires, personnelles et/ou professionnelles.

Que ce soit au niveau de la persévérance scolaire, de la recherche d'emploi, de la conciliation travail-études ou de toute autre sphère de la vie des jeunes, un suivi adapté peut être mis en place pour les accompagner dans leur cheminement.

Pour en bénéficier, il suffit aux jeunes intéressé(e)s de se présenter au PITREM ou d'appeler Romain Janssens au 514-356-3226, poste 223. C'est gratuit et confidentiel.

Vous voulez en apprendre davantage sur les services Carrefour Jeunesse-emploi du PITREM ? Consultez notre site Internet www.pitrem.org et suivez-nous sur Facebook !

Le Programme d'information sur le travail et la recherche d'emploi de Montréal (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.



**Secrétariat
à la jeunesse**

Québec



LOGO
INTERACTIF!



Du nouveau à Escale Famille Le Triolet!

Escale Famille Le Triolet 514-252-0289 accueil@escalefamilleletriolet.org www.escalefamilleletriolet.org Octobre 2016					
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	
3	4	5	6	7	
10	11	12	13	14	
17	18	19	20	21	
24	25	26	27	28	
31					



HALTE-PARENTS



vous invite aux

Rendez-vous Cigogne

Rencontres entre parents avec poupons de 0 à 18 mois

Venez partager vos interrogations, proposer des thèmes et échanger vos trucs et astuces avec les autres parents. Ces rencontres sont par et pour les parents !

Halte-garderie
gratuite pour
les plus grands !
(sur réservation)



Les papas, les mamans
et les femmes enceintes
sont tous bienvenus !

Quand
Jeudi
de 13h à 16h

À partir du
1er sept.

Où
Escale Famille Le Triolet
3100 Rue Arcand, Montréal
info@escalefamilleletriolet.org
514 252.0289

Inscription et réservation

Merci à



En collaboration
avec le CIUSSS
de l'Est-de-l'Île-de-Montréal



C'est quand ?

Tous les **mercredis de 8h30 à 11h45**, sauf le dernier mercredi de chaque mois.

Qu'est-ce-que c'est ?

Un espace libre pour vous ! Un lieu d'accueil, une porte ouverte, un rendez-vous hebdomadaire à mettre à votre agenda...

Qu'est-ce-qu'on y fait ?

On vient prendre une pause entre parents, partager des idées, s'informer, s'oxygéner, échanger sur les sujets qui nous touchent, prendre un café, un petit déjeuner, rire ... et plus encore !

La carte de membre annuelle est au coût de
5\$ et est nécessaire pour participer aux
activités et profiter des différents services.



La campagne Un arbre pour mon quartier invite les Montréalaises et les Montréalais à planter des arbres sur leurs terrains afin de profiter de leurs nombreux bienfaits. Les citoyens intéressés peuvent se procurer des arbres pour la somme de 25 \$ l'unité s'agissant des feuillus et 35 \$ pour les fruitiers. Pour plus d'informations, visitez le site:

www.unarbrepourmonquartier.org



L'organisme Répit-Providence offre un lieu d'hébergement de courte durée pour les enfants, sécuritaire et stimulant (2 jours consécutifs). L'objectif de l'organisme est d'offrir un répit pour les parents et les enfants afin de contrer des situations à risque telles que l'épuisement, le décrochage parental, la non réponse aux besoins des enfants... Nous

offrons notre soutien aux familles et aux intervenants sociaux.

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? grâce au support d'Avenir D'enfants, Répit Providence offre des séjours d'hébergement de courtes durées aux enfants 0-5 ans de Mercier Ouest (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 Mercier Ouest
- 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](tel:514-254-3170).



AVENIR D'ENFANTS
DES COMMUNAUTÉS ENGAGÉES

Un atelier sur le portage en écharpe

Jeudi le 20 octobre 2016, de 13h à 15h30

Au centre Duquesne

Cette formation, offerte par l'organisme les Relevailles de Montréal, s'adresse aux parents (enfant de 6 mois ou moins) et aux futurs parents, accompagnés de leur bébé.

Cette formation aborde l'historique du portage, le portage sécuritaire de bébé de la naissance à 6 mois, ses bienfaits pour le porteur (le parent) et le porté (le bébé) et les différents nœuds et positions. Une écharpe vous sera fournie à la fin de la formation.

Inscriptions obligatoires

(les parents de Mercier-Ouest seront priorisés)



Pour vous inscrire, écrivez au LSF05ANS@gmail.com.

Pour plus d'informations sur les activités offertes aux enfants de 0 à 5 ans, à leurs parents et aux garderies, vous pouvez téléphoner au 514. 872.9747 ou utiliser la boîte courriels.



LES ORGANISMES DE LOISIRS DANS MERCIER-OUEST...

Activités gratuites destinées aux 0-5 ans

Événements à venir dans le cadre de Tout le monde dehors!

- ⇒ 31 octobre 10h à 12h au centre Duquesne : **Magazoo** sera des nôtres afin de vous montrer leur collection de reptiles. Par la suite, vous pourrez vous diriger vers notre maison hantée. Destiné aux enfants de 2 à 5 ans et leur garderie. (Inscription obligatoire)
- ⇒ 31 octobre 18h à 20h au centre Duquesne : **Magazoo** sera des nôtres afin de vous montrer leur collection de reptiles. Par la suite, vous pourrez vous diriger vers notre maison hantée. Destiné aux enfants de 2 à 5 ans et leur famille.

Qui est Magazoo?



Gymnases libres :

Venez jouer, socialiser, dépenser de l'énergie et avoir du plaisir dans un environnement accueillant. Une animatrice vous guidera dans des jeux de ballons, de poursuite, de cachette, de chasse au trésor, dansants, sportifs et des moments plus calmes. Pour les familles, la fratrie plus âgée est la bienvenue. C'est le moment idéal pour faire de nouvelles connaissances et dépenser l'énergie sans limite des enfants dans un endroit sécuritaire et doté de matériel adapté aux tout-petits.

Centre Notre-Dame-des-Victoires, pour les garderies : le vendredi de 9h30 à 12h.

Centre Duquesne, pour les garderies : le vendredi de 9h à 12h.

École St-Fabien, pour les familles : le dimanche de 9h à 12h.

Pour plus d'informations, pour vous inscrire ou vous tenir au courant des autres activités gratuites destinées aux 0-5 ans du quartier, contactez-nous par téléphone au [514.872.9747](tel:514.872.9747), par courriel au LSF05ans@gmail.com ou visitez notre groupe Facebook [Loisirs 05 Mercier Ouest](#).



Connaissez-vous les
« Croque-livres »?
C'est un réseau de
boîtes de partage de
livres destinées aux
enfants de 0 à 12 ans

Dans le quartier Mercier-Ouest, trois partenaires du Comité Action Famille ont aménagé des Croque-livres à proximité ou dans leurs installations:

- ♦ CPE Gros Bec: 1890, rue Duquesne
- ♦ Escale Famille Le Triolet (Centre récréatif et communautaire St-Donat): 3100, rue Arcand (2e étage)
- ♦ Centre Duquesne: 5005, rue Duquesne

Le principe est simple; les enfants et familles sont invités à prendre un livre dans la boîte, mais aussi à en donner. La mission est de promouvoir le plaisir de la lecture chez les enfants.

N'hésitez pas à les visiter, vous pourriez y faire des découvertes étonnantes!

« Parce qu'un bon livre ça se dévore plus d'une fois ».

CPE Gros Bec



Triolivres

Escale Famille Le
Triolet



Centre Duquesne





**Y'A QUELQU'UN
L'AUT'BORD DU MUR**
Intervention sociale et environnementale



Atelier sur la conservation des fruits et légumes

À l'occasion du kiosque maraîcher de Y'a Quelqu'un l'aut'bord du mur, les citoyens-nes apprendront de nombreuses astuces pour conserver plus longtemps leurs fruits et légumes en plus de pouvoir se procurer de délicieux produits cultivés dans nos jardins.

Date : Vendredi 14 octobre 2016

Heures : 15h à 19h

Lieu : Kiosque maraîcher Guybourg, 1905 rue de Cadillac

Coût : Gratuit



← [Lien de l'événement Facebook](#)

Atelier sur le gaspillage alimentaire

Lors de cette formation, les participants-es s'improviseront chefs cuisiniers pour expérimenter des recettes qui permettent de transformer les légumes moches en repas savoureux. Il est conseillé d'apporter ses contenants pour être en mesure de repartir avec les repas.

Date : Mardi 18 octobre 2016

Heures : 18h30 à 19h30

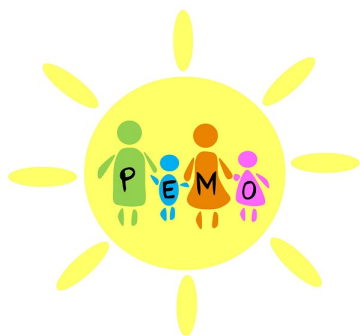
Lieu : Point de service de l'éco-quartier à Mercier-Ouest, 3100 rue Arcand, local 200

Coût : 5\$ payable lors de l'atelier en argent comptant seulement

Le nombre de places est limité, inscriptions avant le vendredi 14 octobre à formatrice.environnement@ecomhm.com ou au 514-254-2626.



← [Lien de l'événement Facebook](#)



Les parents ont souvent (presque tout le temps) de très bonnes idées afin d'améliorer la qualité de vie de leur quartier. Que ce soit par des projets, des événements spéciaux, des rencontres ou des ateliers, le PÉMO est là pour supporter les parents et leurs familles.



Qu'est-ce que le PÉMO?

Parents Engagés de Mercier-Ouest

C'est un regroupement de parents dynamiques et mobilisés afin de faire de Mercier-Ouest un quartier où il fait bon vivre en famille. Le PÉMO s'assure de représenter les parents auprès des organismes et institutions afin que les parents prennent leur place dans leur quartier.

AVIS DE RECHERCHE

- ⇒ Parents d'enfants entre 0 et 17 ans
- ⇒ Dynamiques
- ⇒ Idées et projets plein la tête
- ⇒ Disponibilité (variable selon les projets, on s'adapte!)

Si vous répondez positivement à ces critères, contactez-moi, il me fera plaisir de vous parler du projet!

Valérie Marchaland,

agente de liaison, PÉMO—Mercier-Ouest quartier en santé

pemercierouest@gmail.com / 514-251-0303

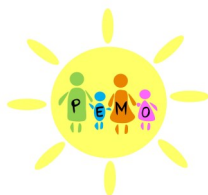


La publication de ce journal électronique est possible grâce à l'appui financier d'Avenir d'Enfants et la collaboration de Mercier-Ouest quartier en santé et du PEMO.

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