

## LE BULLETIN DES FAMILLES DE MERCIER-OUEST

Juillet 2017

6e édition

Dans ce numéro :

## Mercier-Ouest en famille

### Bonjour chers parents et familles de Mercier-Ouest!

L'été est bien commencé (même si Dame Nature est un peu capricieuse) et une foule d'activités sont offertes aux familles du quartier Mercier-Ouest.

Vous trouverez dans cette publication de chouettes idées de sorties pour profiter de la saison estivale au maximum dans votre quartier et un peu partout sur l'Île de Montréal.

Je vous souhaite de passer de belles vacances en famille!

*La mission du PEMO (Parents Engagés de Mercier-Ouest) est de représenter les parents auprès des organismes et des institutions de Mercier-Ouest afin que les familles prennent leur place dans le quartier.*

*Si vous désirez vous impliquer pour partager des idées et des projets, n'hésitez pas à m'écrire: [pemercierouest@gmail.com](mailto:pemercierouest@gmail.com)*

Bonne lecture!

*Valérie Marchaland*

Agente de liaison, PEMO  
Parents Engagés de Mercier-Ouest  
514-251-0303



Mercier-Ouest en fête vous dit MERCI!	P.2
Louis-Riel en fête	P.3
Comité de surveillance Louis-Riel	P.4
375e—Ruelles enchantées	P.5
OSM dans les Parcs Certification « Amis des enfants »	P.6
Marraines d'allaitement	P.7
GEMO et Escalé Famille Le Triolet	P.8
Parcs en action et Fêtes plein la rue	P.9
BibliOtenté	P.10
Bibliothèque Langelier	P.11
Abonnement	P.12

Pour plus d'informations  
au sujet du PEMO :



PEMO



[moqs.org](http://moqs.org)



[pemercierouest@gmail.com](mailto:pemercierouest@gmail.com)

Les icônes sont  
interactifs!  
Vous accèderez  
aux liens en cliquant  
sur les images.



*psst!*



# Mercier-Ouest En Fête

Vous étiez plus de 4000 personnes à assister à la grande fête familiale du quartier le samedi 10 juin dernier!

C'est sous un soleil radieux que vous avez profité des activités organisées par le comité organisateur et les partenaires du quartier.



Au plaisir de vous revoir l'an prochain!



Le samedi 12 août aura lieu la dernière fête estivale du quartier, au parc Pierre-Bédard, de 12h à 17h.

Au menu de la journée: animations, jeux gonflables, épluchette de blé d'Inde, kiosques communautaires, danse en ligne, bazar du réemploi, etc.

**BAZAR DU RÉEMPLOI**

DE **LOUIS-RIEL EN FÊTE**

**LE SAMEDI 12 AOÛT 2017**  
**12H À 17H**  
**PARC PIERRE-BÉDARD**  
**(À L'ANGLE DES RUES LACORDAIRE ET TURENNE)**

RÉSERVEZ VOTRE EMPLACEMENT DÈS MAINTENANT (TABLES+CHAISES) AU COÛT DE 20\$.

Pour plus d'informations, contactez  
 l'Éco-quartier Mercier-Hochelaga-Maisonneuve:  
 514-253-5777 | [conseillermo@ecomhm.com](mailto:conseillermo@ecomhm.com)

Inscrivez-vous dans l'un de nos trois points de service:

Hochelaga-Maisonneuve 1875, avenue Morgan - 2e étage	Mercier-Ouest 3100, rue Arcand - local 200	Mercier-Est 8628, rue Hochelaga
---	---	------------------------------------

**BIENVENUE À TOUS!**



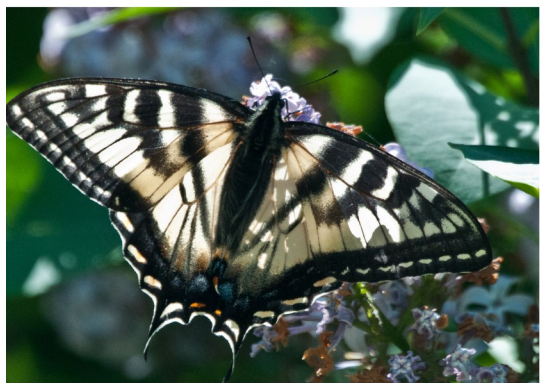
# COMITÉ DE SURVEILLANCE LOUIS-RIEL

Pour nous joindre

Tel: 514-899-0642

courriel: [animation@cslouisriel.org](mailto:animation@cslouisriel.org)

Adresse: 6751-A Beaubien Est



Programmation régulière

**CLUB DE MARCHÉ**  
Tous âges | durée 1h15  
Tous les jeudis à 10h\*

**CLUB D'ORNITHOLOGIE**  
Tous âges | durée 1h30  
Tous les premiers samedis du mois\*

\* Rendez-vous au chalet du parc Félix-Leclerc

## Conférences

**CONFÉRENCE SUR LES ÎLOTS DE CHALEUR**  
Tous âges | durée 1h  
Le mercredi 19 juillet

**CONFÉRENCE SUR LA POLLUTION URBAINE**  
Tous âges | durée 1h  
Le mercredi 26 juillet

**CONFÉRENCE SUR LES ODONATES**  
tous âges | durée 1h  
Le mercredi 9 août

\* Bibliothèque Longellier



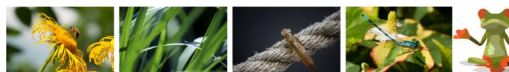
## Programmation été 2017

Du 17 juin au 12 août

Cette année encore, le Comité de Surveillance Louis-Riel offre aux citoyens, aux camps de jour et aux garderies des activités variées pour tous les goûts. Cette année nous sommes particulièrement fiers de vous faire découvrir le monde mystérieux des insectes.



Partez à la découverte des insectes, tsé les bibittes!



**Club d'entomologie (Insectes)**  
Tous âges | durée variable entre 30 minutes à 2h

**Petits meurtres et mystères chez les insectes**  
5-12 ans | durée 1h

**Écologie du boisé Jean-Milot**  
Tous âges | durée 1h



## Programmation culturelle & loisir\*

**COURS DE PEINTURE**  
Pour tous | durée de 2 heures  
À partir du 6 juillet de 18h15 à 20h15

**THÉÂTRE FAMILIAL**  
Tous petits | durée 45 minutes  
Mercredi 19 juillet à 10h

**CERF-VOLANT**  
Tous âges | Toute la journée  
Samedi 5 août

\* Au parc Félix-Leclerc

## Activité sportive au parc Félix-Leclerc\*

**CIRCUIT PARENTS-ENFANTS**  
Tous âges | durée de 1h  
Mercredi-jeudi à 16h30

**YOGA**  
Tous âges | durée 1h00  
Mercredi & vendredi à 9h

**MIDIS ZEN**  
Tous âges | durée 30 minutes  
Du mercredi au vendredi à 12h

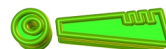
**YOGA À DEUX**  
Adultes | 1 heure  
Samedi à 12h

**ENTRAÎNEMENT HIIT** (entraînement fractionné de haute-intensité)  
Consulter l'animatrice | durée 30 minutes  
Samedi à 10h

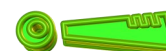
**AÎNÉS EN SANTÉ**  
Aînés | 45 minutes  
Du mercredi au vendredi à 14h



\* Descriptif des cours sur notre site internet et sur notre page Facebook



CLIQUEZ SUR LES IMAGES POUR ACCÉDER AU  
SITE WEB DE L'ORGANISME



# vive 375

Dans le cadre des festivités du 375e de Montréal, plusieurs activités et événements sont organisés à travers l'Île de Montréal. Je vous invite à consulter le site web suivant afin d'y trouver toute la programmation:

<http://www.375mtl.com/programmation/>



Caractéristiques de l'urbanisme de Montréal, les ruelles sont un lieu de rencontres, de jeux et de plaisirs.

Le Théâtre de la botte trouée offre des représentations théâtrales de 15 minutes destinées aux enfants de 4 à 11 ans et leurs parents dans les ruelles du quartier Mercier-Hochelaga-Maisonneuve.

# L'OSM DANS LES PARCS

27 JUILLET  
/ 19H30  
MONTRÉAL

Parc de la Promenade  
Bellerive

L'OSM offrira un magnifique concert en plein air, chez nos voisins de l'est, le 27 juillet à 19h30 au Parc de la Promenade Bellerive. C'est un rendez-vous!



camf  
**Amis des enfants**  
établissement certifié  
unicef

Ici, les familles sont bienvenues!



**Consultez la  
liste de nos  
certifiés sur  
Facebook!  
Suite du  
démarchage et  
lancement à  
l'automne  
2017** 😊

# Marraines d'allaitement recherchées dans Mercier-Ouest



Vous avez allaité votre enfant pendant 6 mois ou plus?

Vous désirez aider de nouvelles mamans à vivre une expérience d'allaitement positive? Le Comité Action Famille de Mercier-Ouest est à la recherche de femmes de coeur prêtes à s'engager bénévolement au sein de la communauté afin de démarrer un secteur de marraines d'allaitement dans le quartier! Une formation sera offerte à l'automne 2017 à toutes les mères intéressées, en collaboration avec l'organisme Nourri-Source. Les nouvelles marraines ainsi formées seront par la suite jumelées à de nouvelles mamans afin de les encourager, les soutenir et leur donner des conseils en lien avec l'allaitement, par téléphone ou en personne.

Pour plus d'information ou pour vous inscrire à la formation, contactez Julie Frappier, coordonnatrice du Comité Action Famille de Mercier-Ouest, au 514-251-0303.





LE GEMO propose des ateliers de cuisine pour différents groupes d'âges. Le coût est de 5\$ par adulte et 2\$ par enfant. Inscrivez-vous au [nutrition.gemo@gmail.com](mailto:nutrition.gemo@gmail.com) ou au 514 253-0297.

\* **Atelier de cuisine Parents-Enfants**

Vendredi 28 juillet de 9h30 à 11h30 « Mousses en folie »

\* **Atelier de cuisine Ados 12-17 ans**

Mardi 25 juillet de 13h30 à 16h30 « Le jardin dans votre assiette... vos amis en seront verts d'envie »

Pour connaître nos autres activités, suivez-nous sur Facebook:

[www.facebook.com/LeGemo/](http://www.facebook.com/LeGemo/)



Ça bouge chez Escale Famille Le Triolet ! En effet, le processus de relocalisation de l'organisme est enclenché et pour ce faire, il doit exceptionnellement cesser ses opérations régulières pour la période estivale. Il est toujours possible de contacter l'organisme par téléphone au 514-252-0289, par courriel à :

[info@escalefamilletriolet.org](mailto:info@escalefamilletriolet.org) ou encore en visitant leur site internet: [escalefamilletriolet.org](http://escalefamilletriolet.org) et leur page [Facebook](#) qui demeure active. C'est au début de l'automne que toute l'équipe pourra de nouveau accueillir les familles dans leurs nouveaux locaux au 6910 avenue Pierre-de-Coubertin.

D'ici là, bon été à tous !



# Parcs En Action

Mercier-Ouest

## Pique-niques animés

Différentes animations pour tous!

Tout au long du pique-nique, il y aura une variété d'animations qui vous seront proposées afin de vous divertir. Musiciens, ateliers de cirque, bubble soccer, kangoo jump, jeux de société... N'oubliez pas de consulter les pages Facebook des organismes pour obtenir plus d'infos. Veuillez noter que en cas de pluie les activités seront relocalisées dans les centres du secteur.

Dates	OÙ	Heures	En cas de pluie
8 juillet	Parc Louis-niel	Entre 17 h et 20 h	L.S.F
19 juillet	Parc Beauclercq	Entre 17 h et 20 h	CLAC
8 août	Vaisseau d'or	Entre 17 h et 20 h ou 21 h	N.D.V

## Animations

Parcs en action au HLM de La Pépinière

28 juin	Cirque 17 h à 18 h
12 juillet	taekwondo 17 h à 18 h
26 juillet	Soccer 17 h à 18 h
23 juillet	Aki 17 h à 18 h



Mercier  
Hochelaga-Maisonneuve  
Montréal

## Animations Hebdomadaires

8 semaines

Activité	OÙ	Quand	Heures
Tai-chi et Qi Gong	Parc Jean-Armyot	Du mardi 4 juillet au 22 août	De 10 h à 11h30
Peinture	Parc Pierre-Bédard	Du mercredi 5 juillet au 23 août	De 13 h00 à 16 h
ZUMBA	Parc Rougemont	Du lundi 3 juillet au 21 août	De 19h à 20h

## Description des activités

**Tai-chi et Qi Gong**: Exploration de la peinture à l'huile et acrylique par une approche thématique visant à faire un tour d'horizon des techniques. L'approche se veut décontractée afin de donner libre cours à la créativité de chacun. Matériel non inclus (des tables, des chaises et quelques chevalets seront à votre disposition).

**Zumba**: Apprentissage de chorégraphies entraînantes sur des rythmes latins. Ce cours est consacré au cardio (plus ou moins 45 minutes au total) et la fin du cours est consacrée à une période d'abdominaux et d'étirements.

**Combo Qi Gong et Tai-chi (Qi Gong)**: Respiration, visualisation, postures fixes, mouvements répétés avec étirements et automassages pour renforcer les méridiens (circuits énergétiques) et les organes et ainsi améliorer la santé globale. (Tai-Chi) Méditation en mouvement, exercices de santé, art martial dans sa forme douce, une détente qui fait vibrer, exprimée par une série de mouvements exécutés en lentueur de façon fluide et ininterrompue.

## Projections de films

Avant la projection du film, il y aura des animations qui seront proposées: maquillage, jeux gonflables, mascottes, sport... Ainsi, nous invitons les gens à venir pique-niquer dès 17h et à s'amuser au parc. La projection aura lieu au coucher du soleil.

30 juin	14 juillet	4 août	18 août
Parc Rougemont	Parc Jean-Armyot	Parc Pierre-Bédard	Parc Beauclercq
La belle et la bête	Rogue One	Bébé Boss	Ce sera la coupe
En cas de pluie: CLAC	En cas de pluie: INDV	En cas de pluie: Duquesne	En cas de pluie: CLAC

## Adresses des parcs et centres:

Parc de l'Ancienne-Pépinière: coin des rues Juronville et Duquesne  
 Parc Pierre-Bédard: coin des rues Pierre-Bédard et Lacordaire  
 Parc Jean-Armyot: coin des rues Duquesne et Pierre-de-Coubertin  
 Parc Beauclercq: coin des rues Beauclercq et Ontario  
 Parc Rougemont: coin des rues Bossuet et Lafontaine  
 Parc Louis-Riel: coin des rues Rosemont et Carignan (près du stationnement)  
 École St Fabien: 6500, ave de Renty  
 Centre Duquesne: 5005, rue Duquesne  
 Le Club de Hochelaga: 1900 rue de Cadillac  
 Notre-Dame-des-Victoires: 5900 avenue Pierre-De Coubertin  
 HLM de la Pépinière: 6000 à 6210, Avenue Albani

Ce projet est réalisé grâce à la concertation et à la collaboration de tous les organismes de loisirs de Mercier-Ouest et en partenariat avec l'arrondissement Mercier-Hochelaga-Maisonneuve.  
 La programmation peut être modifiée et des ajouts peuvent être faits. Consultez les pages Facebook des organismes ou appelez au 514-872-9747.



Cliquez sur l'image ci-dessus pour visualiser toutes les activités organisées par « Parcs en action » dans Mercier-Ouest pour la période estivale.

**Et n'oubliez pas les Fêtes plein la rue les 22 et 23 juillet à la Place Simon-Valois et les 29 et 30 juillet au Carré Notre-Dame-des-Victoires**



# FÊTES PLEIN LA RUE

**22-23 JUILLET**  
PLACE SIMON-VALOIS

**29-30 JUILLET**  
CARRÉ NOTRE-DAME-DES-VICTOIRES

De retour pour une sixième année, la BibliOtente se déplacera dans trois parcs du quartier Mercier-Ouest pour la saison estivale. Notre animatrice, Iris, s'y rendra à vélo avec notre abri portatif.

### HORAIRE RÉGULIER DU 27 JUIN AU 17 AOÛT

Les matins de 9 h 30 à 12 h — Heure du conte 2- 5 ans à 10 h

Jour	Parc	Adresse
Mardi	Pierre-Bédard	5515, rue Lacordaire
Mercredi	Jean-Amyot	6110, rue de Marseille
Jeudi	Rougemont	1900, rue Bossuet

Les tout-petits et leur famille sont invités à retrouver l'animatrice sous la BibliOtente pour des heures de conte, de la lecture libre, des animations et bien plus encore. Ils découvriront une foule de livres choisis spécialement pour eux. Bienvenue aux familles, aux garderies et aux clubs de vacances.

Deux contes avec des activités spéciales seront présentés aux enfants de 0 à 2 ans par Anne Sophie Rouleau :

- Le mercredi 5 juillet à 10 h au parc Jean-Amyot
- Le mardi 8 août à 10 h au parc Pierre-Bédard

En cas de pluie, les heures du conte se dérouleront dans les chalets de chacun des parcs.

### HEURES DU CONTE POUR POUpons

Des heures du conte conçues spécialement pour les 0 à 2 ans accompagnés de leurs parents. Les animatrices partageront trucs et suggestions pour faire la lecture aux poupons.

Date	Heure	Parc	Conteuse
Mardi 4 juillet	9 h 30	Pierre-Bédard	Anne Sophie Rouleau
Mercredi 12 juillet	9 h 30	Jean-Amyot	Anne Sophie Rouleau
Jeudi 20 juillet	9 h 30	Rougemont	Édith Grosse
Mardi 25 juillet	9 h 30	Pierre-Bédard	Anne Sophie Rouleau
Mercredi 2 août	9 h 30	Jean-Amyot	Édith Grosse
Jeudi 10 août	9 h 30	Rougemont	Édith Grosse

En cas de pluie, les heures du conte pour poupons se dérouleront dans les chalets des parcs.



**Brico-Été**

**Jeudi 20 juillet, 14 h**

**Pour les jeunes de 6 à 9 ans**

Tu aimes être créatif ? Bricoler tes propres œuvres d'art ? Claudia t'attend avec impatience pour te communiquer ses idées ! Tu pourras repartir avec tes créations.



**Après-midi de jeux vidéo**

**Mardi 25 juillet, de 14 h à 16 h**

**Pour les jeunes de 8 à 13 ans**

Joue avec tes amis sur les consoles de la bibliothèque et découvre de nouveaux jeux.



**En route vers l'éclipse**

**Mardi 1er Août, de 14 h à 15 h**

**Pour les jeunes de 6 à 13 ans**

Le 21 août 2017 est une date à mettre absolument à ton agenda ! Une éclipse partielle de Soleil sera visible à partir du Québec. En compagnie d'un animateur passionné d'astronomie, découvre le phénomène à l'origine de cet événement exceptionnel et explore les techniques sécuritaires pour l'observer.



**Jeux de société parents et enfants**

**Mardi 8 août, de 13 h 30 à 15 h 30**

**Pour les enfants de 3 à 7 ans**

**(accompagnés de leurs parents)**

Venez jouer en famille à la bibliothèque et découvrir plein de jeux colorés et amusants.

**Se défendre**

**Jeudi 10 août, 14 h**

**Pour les jeunes de 8 ans et plus**

Une animation remplie de vrais artefacts racontant la façon de vivre des Premières Nations, des Français et des Britanniques du Québec de la Préhistoire à la fin du 19e siècle.

**Partenaire : Dans le cadre du Mois de l'archéologie.**

**Fête de clôture du Club de lecture d'été**

**Samedi 19 août, de 14 h à 16 h**

**Pour les jeunes de 6 à 13 ans**

Venez fêter un été rempli de lectures passionnantes à la bibliothèque.

Au menu : activités créatives, friandises, tirages et autres surprises vous attendent!



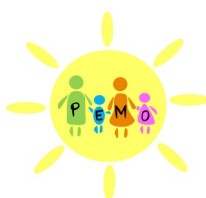


La publication de ce journal électronique est possible grâce à l'appui financier d'Avenir d'Enfants et la collaboration de Mercier-Ouest quartier en santé et du PEMO.

Merci à tous nos partenaires du comité Action-Famille!



**AVENIR D'ENFANTS**  
DES COMMUNAUTÉS ENGAGÉES



**Comité action famille**  
de Mercier-Ouest

**Mercier-Ouest**  
QUARTIER EN SANTÉ

## **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](mailto:pemercierouest@gmail.com)