



727, 8e Avenue
Québec (Océan) G1J 3M3
Tél: (418) 522-5139
Fax: (418) 522-0988
www.meresetmonde.qc.ca

Notre Programmation
est également
disponible sur le site
internet et sur facebook



Dans ce numéro :

<i>Mon expérience avec le club de marche</i>	1
<i>Assemblée générale annuelle</i>	2
<i>À surveiller sur notre facebook</i>	2
<i>Retour sur l'été à Mères et monde</i>	2
<i>Sortie au Zoo de Granby</i>	4
<i>Quelques ressources intéressantes</i>	5
<i>Activités à venir</i>	6
<i>Bricolages à faire avec les enfants</i>	6
<i>Mots de départ</i>	7
<i>Suggestions de livres pour enfant</i>	8
<i>Babillard</i>	9



Mon expérience avec le Club de marche

Bonjour,

Tout d'abord je me présente, Stéphanie Dallaire, 28 ans, maman d'une petite fille de presque 4 ans. Quand je me suis inscrite au club de marche et que j'ai rencontré notre entraîneur Marie-Michèle pour la première fois, je voyais le 5 km tellement gros tellement infaisable. Mais une semaine à la fois, un pas à la fois, tout commençait à prendre forme. Je sais que seule avec des enfants la motivation manque parfois et je dois avouer que des soirs je serais bien restée à la maison, mais je me bottais les fesses et je descendais trouver le groupe. Car, certes c'était un entraînement pour le 5 km SSO, mais c'était aussi du pur bonheur et beaucoup de plaisir avec Marie-Christine et Marie-Michèle. Le temps passait vite et j'étais si fière de terminer à chaque fois. Je me sentais si bien dans ma peau. Maintenant j'en suis déjà au dernier club de marche et c'est avec tristesse que je vois cette belle complicité se terminer. Grâce à vous deux j'ai su garder le cap et persévérer. Samedi j'aurai enfin cette médaille qui prouve que quand on veut on peut. Je suis si fière de ce que j'ai accompli. 5 km, en moins d'une heure! WOW je n'y aurai jamais cru! Merci milles fois à notre entraîneuse Marie-Michèle qui a su trouver les mots pour m'encourager et un merci à Mères et monde et SSO qui nous ont permis de vivre cette belle expérience de vie!

Stéphanie Dallaire



Assemblée générale annuelle

Le 13 juin dernier avait lieu l'assemblée générale annuelle de Mères et monde. Un déjeuner a précédé les états financiers, les prévisions budgétaires, le rapport d'activités, les priorités d'action et l'élection au Conseil d'Administration.

Chacun des volets de M&M a fait une présentation toute plus humoristique l'une que l'autre. Nous saluons les nouvelles nominations au C.A de Mères et monde: Josiane Pelletier, Christina Chachai et Marilyn Côté. Soulignons également la réélection de Fanny Martial comme trésorière. Siègent également au Conseil d'Administration Stéphanie Rousseau-Desjardins à titre de présidente et Valérie Morin comme vice-présidente. Merci!



À surveiller sur notre page facebook cet automne



- Tous les mardis matins seront consacrés à des cafés rencontres. Suivez-nous sur facebook pour connaître les thématiques de chaque semaine.
- Nous publions des textes et des sites internet que nous considérons pertinents.
- Nous partageons des pages de partenaires.
- Nous vous tenons au courant de notre programmation.

Retour sur l'été à Mères et monde

Club de marche et comité jardin



Les cuisines collectives



Cinéma jardin



Le 13 juin dernier, une vingtaine de membres se sont réunies pour l'assemblée générale annuelle de Mères et monde. Nous avons inauguré notre Croque-Livre et nous avons partagé un repas communautaire



Sortie au Zoo de Granby



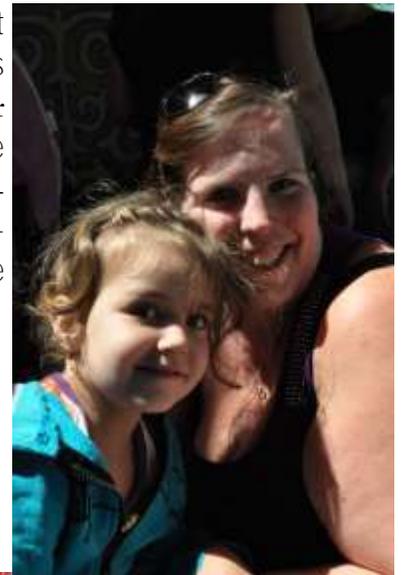
Quelle belle journée nous avons eu!



Le 15 juillet dernier nous avons eu la chance de se rendre mamans, enfants, travailleuses, au zoo de Granby pour une journée sans précédent. La chance était au rendez-vous car il y avait peu d'achalandage et la température était idéale. Les familles qui souhaitaient

errer à leur guise sur le site étaient choyées par la présence des animaux près des aires d'observation, car la température favorisait leurs déplacements. C'est dans un décor enchanteur que nous avons circulé à travers les installations abritant les animaux de l'Afrique, de l'Amérique du Sud, de l'Océanie et de l'Asie. Les aventuriers ont également pu profiter des installations aquatiques de l'Amazoo pour se rafraîchir en après-midi. En sommes, nous sommes revenues la tête pleine de souvenirs et une envie d'adopter tous les animaux, enfin, pour ma part!

Marie-Christine Avoine





Quand tu ne sais pas
vers qui te tourner.

Quelques ressources intéressantes...



Simon Dufour - Opticien mobile

Un service simple et personnalisé. Une équipe d'opticiens professionnels mobiles. Il ne te reste plus qu'à venir les rencontrer dans un centre communautaire près de chez vous.



581-983-3883

<http://marchanddelunettes.org/>



Fondation
Petits bonheurs d'école

Pour obtenir un soutien financier de la Fondation, il faut qu'une demande d'aide financière soit adressée par la direction d'une école primaire, d'un CLSC ou d'un centre jeunesse, au nom d'un enfant fréquentant une école primaire de la grande région de Québec.

Santé et bien-être : équipements adaptés, lunettes, médicaments, orthèses, prothèses auditives, repas, soins liés à la santé, vêtements.

Activités scolaires et parascolaires : aide aux devoirs et aux leçons, matériel scolaire, sorties éducatives et culturelles, soutien scolaire : récupération.

Services spécialisés : dentiste, ergothérapie, optométrie, ophtalmologie, orthodontie, orthopédagogie : rééducation, orthophonie, psychologie.

Accessibilité à des programmes : bourses d'études en sport, art, études.



418 628-4355

<http://www.petitsbonheursdecole.com/aide-financiere>



Il s'agit d'un organisme de bienfaisance qui offre gratuitement de l'aide aux devoirs à tous les élèves du primaire et du secondaire du Québec.

Pour appuyer sa mission, Allô prof met donc à ta disposition 8 services (un service téléphonique, un service texto et 6 services en ligne) impliquant une équipe d'enseignants qualifiés et une communauté virtuelle composée d'élèves aidants, de parents et d'acteurs de l'éducation.

Visitez leur site internet!

<http://www.alloprof.qc.ca/Pages/Accueil.aspx>

Activités à venir

Épluchette de blé d'Inde!!!

La saison du maïs est arrivée! Jeudi le 10 septembre de 16h à 18h aura lieu notre épluchette annuelle dans la cour de Mères et monde. Il y aura pour l'occasion un spectacle de magie. Vous pouvez inviter famille, amiEs, conjointEs pour l'occasion!



Les cuisines collectives



L'école qui recommence, le froid qui s'installe tranquillement, c'est sans aucuns doute un bon moment de se réunir et cuisiner des plats réconfortants!

Pour en savoir plus sur le fonctionnement et pour avoir votre place dans les groupes, inscrivez-vous à la rencontre d'information qui aura lieu le premier septembre. Les inscriptions sont obligatoires et la halte-garderie sera disponible au besoin.

Bricolages à faire avec nos tout petits



Mots de départs

Comme certaines d'entre vous le savent, j'ai quitté au mois d'août mon poste à la formation Projet de vie, pour entreprendre un nouveau défi professionnel.

J'aimerais vous remercier pour la superbe année que j'ai passée comme travailleuse à Mères et monde. Ce fut un plaisir de me joindre à vous chaque matin pour contribuer à la mission de l'organisme. Mères et monde est un milieu extraordinaire, rempli d'échanges significatifs et de solidarité. La formation Projet de vie est aussi un programme qui vaut la peine d'être connu et je suis très fière d'avoir pu y travailler.

Je demeure très attachée à Mères et monde et à sa mission qui est d'une importance capitale. Il va sans dire que je viendrai vous voir de temps à autres. D'ici-là, je vous souhaite à toutes de persévérer dans l'atteinte des objectifs qui vous tiennent à cœur. Je sais que la vie de maman-étudiante-travailleuse est parsemée de défis. Mais lorsque vous travaillez à développer votre potentiel, la collectivité s'enrichit et vos enfants en profitent.

Je reste solidaire de vos petits et grands combats!

À bientôt,

Elise

Bonjour les filles !

C'est déjà la fin de mon aventure à Mères et monde. Ce fut une année formidable et c'est grâce à vous. J'ai incroyablement grandi autant au niveau personnel que professionnel. Je garde des souvenirs merveilleux de vous et vous gardez une place précieuse dans mon cœur ! Merci de m'avoir laissé faire partie de vos vies.

Au plaisir de vous recroiser,

Annabelle



Programme Allocation-logement

Vous pouvez bénéficier du programme Allocation-logement si vous consacrez une part trop importante de votre budget à vous loger et que vous faites partie d'un ménage à faible revenu (composé, par exemple, de travailleurs, d'étudiants ou de prestataires de l'assistance sociale) comptant au moins un enfant à charge.

Lorsque Revenu Québec calcule le montant de l'allocation qui vous est accordée, Ils tiennent compte du nombre de personnes dans votre ménage, du type de ménage, de vos revenus et de votre loyer mensuel.

L'allocation, qui peut atteindre 80 \$ par mois, vous est versée mensuellement par chèque ou par dépôt direct. Vous pouvez habituellement la recevoir un mois après que nous avons reçu votre demande.

Toutefois, vous n'êtes pas admissible au programme Allocation-logement si vous résidez dans une habitation à loyer modique (HLM) ou un établissement de santé et de services sociaux financé par l'État; ou si vous bénéficiez d'un supplément au loyer ou recevez une autre subvention directe pour vous loger; si vous et votre conjoint, s'il y a lieu, possédez des biens ou des liquidités dont la valeur dépasse 50 000 \$ (excluant la valeur de votre résidence, de votre terrain, de vos meubles et de votre voiture).

Si vous voulez bénéficier du programme Allocation-logement, communiquez avec Revenu Québec (418 659-6299)pour obtenir le formulaire *Demande d'allocation-logement*. Notez que ce formulaire n'est pas disponible dans le site Internet.

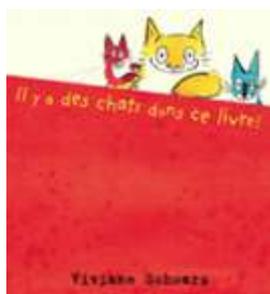
Suggestions de livre pour enfant

Livre #1 : *Quel cirque*, de Bénédicte Guettier.



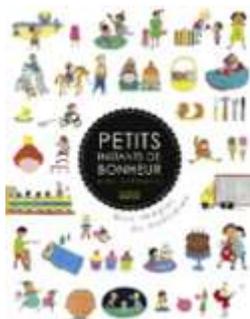
L'auteure propose une drôle d'exploration de l'univers du cirque. Par un découpage en forme de demi-cercle, cet album, ouvert, devient une piste de cirque. Il permet à l'enfant de devenir tour à tour, dompteur de lions, grand magicien, clown maladroit...

Livre #2 : *Il y a des chats dans ce livre*, de Viviane Schwarz.



Trois chats, Pipio, Rikiki et André, aimeraient bien jouer avec le lecteur de l'album. Ils lui demandent tout d'abord de tourner la page, puis de leur lancer des balles de laine. Les trois chats s'amuse ensuite avec des boîtes de carton et des oreillers. Le lecteur doit également sauver les chats d'un tsunami et les sécher après cette mésaventure, puis finalement les border pour la nuit. Cet album humoristique et interactif demande la participation du lecteur. Une lecture interactive très ludique et un bon exercice de motricité fine pour les petites mains !

Livre #3 : *Petits instants de bonheur*, de Amy Schwartz.



Un grand imagier poétique et original sur les petites choses du quotidien. Savourer une glace, sauter à la corde, marcher dans les flaques, partager un sourire mais aussi regarder un insecte, faire des bulles et manger une sucette. Qui n'a pas en tête tous ces petits moments de vie qui, enfants, nous rendaient profondément heureux? Des petites choses simples, des gestes du quotidien, qui remplissent de joie. Ces petits instants de bonheur sont évoqués dans ce tendre imagier, illustré tout en finesse et douceur. 100 petites choses de tous les jours présentées en images, mais également en rimes : Bougies et gâteau riment avec Poisson dans l'eau, Des bulles en vrac riment avec Sauter dans les flaques, Un doux câlin rime avec

Un insecte malin, Amy Schwartz tisse un équilibre magistral entre les illustrations et le texte dans ce grand imagier à lire en famille.

Ces livres m'ont été fortement suggérés par des amis parents de tout-petits et les descriptions ont été prises sur le site de magasinage en ligne Amazon.ca. Bonne lecture!





Formation projet de vie

La prochaine formation du Projet de vie aura lieu du **1er septembre 2015 au 22 janvier 2016**. Celle d'hiver débutera le 1er février et terminera le 17 juin 2016.

Pour plus d'informations, contactez Esther Noiseux ou Anny Châteauvert : (418)522-5139

Répit Mères et monde

Lorsque vous êtes membre de l'organisme, vous avez droit de réserver une place en halte-garderie pour votre enfant et ce, même si vous ne participez pas à l'activité prévue.

Les heures de la périodes de garde restent les mêmes et vous ne devez pas avoir une dette à la halte-garderie. **Pour plus d'informations, contactez Véronique ou Marie-Christine** du volet communautaire!

Venez nous rencontrer!

Le milieu de vie est ouvert de 8h30 à 12h et de 13h à 16h30, du lundi au vendredi (fermeture des locaux à **15h30, le vendredi**). **Mères et monde cherche à briser l'isolement, prévenir l'épuisement, favoriser le développement de l'autonomie ainsi que l'intégration sociale, scolaire et professionnelle des jeunes mères. Ce mandat s'actualise par le biais de trois volets: 1-résidentiel (23 logements sains et abordables pour mères monoparentales), 2-formation Projet de vie (19 semaines de formation offertes aux jeunes mères prestataires de l'aide sociale) et 3-communautaire (activités, milieu de vie, joujouthèque, salle informatique, vestiaire, etc).** **N'hésitez pas à vous manifester! Enfin, prenez note que pendant nos activités, un service de halte-garderie vous est offert gratuitement.** Pour faciliter votre intégration, une intervenante est disponible pour vous rencontrer.