

## Formation projet de vie : un tremplin vers l'action

Tu es une maman âgée entre 16 et 30 ans et tu reçois des prestations de la sécurité du revenu? Tu te sens prête à retourner à l'école ou au travail?

Ce programme de 19 semaines, totalisant 21 heures par semaine, te permettra :

- d'entreprendre tes études graduellement ou d'intégrer le marché du travail;
- de développer de nouvelles compétences afin de mieux remplir tes différents rôles de maman;
- de clarifier ton projet professionnel et établir un plan d'action réalisable;
- de reprendre confiance en toi, de découvrir tes forces et tes compétences;
- d'obtenir du soutien pour entreprendre tes démarches et trouver des solutions aux difficultés que tu éprouves.

Emploi-Québec fournit un soutien financier pour te permettre de participer à la formation et de supporter les frais de garde et de transport. Tu pourrais bénéficier d'un service de garde à Mères et monde pour la durée de la formation.

Il y a une place disponible pour toi! Saisis ta chance!



Suivez nous sur facebook :  
Meres et monde :  
centre communautaire et résidentiel



## Volet résidentiel c'est :

- 23 logements subventionnés (25% du revenu) pour des mères monoparentales, âgées entre 16 et 30 ans;
- un lieu où l'implication de chacune est nécessaire pour la vie collective et démocratique;
- un accompagnement individuel offert par deux intervenantes.

Pour faire une demande de logement, deux démarches sont à compléter :

- venir nous rencontrer pour avoir de l'information sur le fonctionnement du volet et les services offerts;
- compléter une demande à l'Office Municipal d'Habitation de Québec, en spécifiant que c'est pour Mères et monde.

Bienvenue à toutes celles qui veulent en savoir plus ainsi qu'aux différentEs intervenantEs concernéEs!

## Mères et monde

727, 8<sup>e</sup> Avenue  
Québec, Qc, G1J 3M3  
418.522.5139  
accueil@meresetmonde.qc.ca  
[www.meresetmonde.qc.ca](http://www.meresetmonde.qc.ca)

## Programmation Été 2017



mères  
& monde  
CENTRE COMMUNAUTAIRE ET RÉSIDENTIEL  
PAR ET POUR JEUNES MÈRES

## Volet communautaire

Mères et monde, c'est aussi un espace pour changer d'air et socialiser ouvert à **TOUTES** les mamans de 16 à 30 ans de la région de Québec et leurs enfants.

Les activités proposées sont diversifiées. Elles sont planifiées et préparées avec la collaboration des jeunes mères, sur une base saisonnière. Elles permettent autant de simplement briser l'isolement et de rencontrer d'autres jeunes mères que de développer ses habiletés, se conscientiser ou s'impliquer dans la vie démocratique de Mères et monde.



### À surveiller cet été :



**La salle d'art, exploration du textile :** Ouverte en tout temps, la salle d'art se transforme en lieu d'exploration de la couture et de tout ce qu'on peut créer avec du tissu! Des ateliers d'initiation à différentes techniques vous seront proposés les mardis et jeudis en après-midi (les horaires peuvent varier).

**Yoga :** Tous les lundis à 10h, une heure trente de yoga.

**Dîner communautaire pour célébrer l'été et être ensemble :** Venez célébrer l'été et le plaisir d'être ensemble autour d'un bon repas.

**Soirée Cinéma :** Des films familiaux pour grands et petits, ces soirées sont toujours un moment de rencontre très appréciés.

**Ateliers du Centre de pédiatrie sociale de Québec :** Les intervenants du centre de pédiatrie sociale de Québec viendront animer des ateliers thématiques en lien avec le rôle de parent.

Mères et monde offre également:

- Un milieu de vie;
- Une joujouthèque;
- Un vestiaire pour les vêtements d'enfants;
- Un groupe de cuisines collectives;
- Des dîners communautaires;
- Des cafés discussion tous les mardis matins;
- Une halte-garderie pour permettre aux mamans de participer à nos activités;
- Un croque-livres et bien plus...

Contactez-nous!

