

INVESTIR DE SON TEMPS DANS LA COMMUNAUTÉ



POURQUOI ?

Allô! Je m'appelle Amélie et je travaille à Projet Suivi Communautaire depuis plus d'un an maintenant. En dehors de mes journées de travail, il m'a toujours apparu important d'utiliser mon temps pour aider la communauté. Plus jeune, j'ai eu l'occasion de faire du bénévolat auprès des enfants issus de l'immigration en Europe. J'ai aussi été bénévole auprès des personnes âgées pendant la pandémie, afin de briser leur isolement. Mon rôle était de les appeler à chaque jour pour prendre de leurs nouvelles.

Depuis mon arrivée à Montréal, je suis bénévole pour les chats ! J'ai d'abord été famille d'accueil à la SPCA et je suis aujourd'hui bénévole au Refuge des Chats de Verdun. Cela permet aux chats errants de pouvoir se faire soigner, vacciner et trouver une famille pour la vie !

Faire du bénévolat m'a permis de rencontrer de très belles personnes, partageant les mêmes valeurs que moi. Je me sens utile, tout en faisant quelque chose que j'aime bien.





INFOLETTRE

Printemps 2024

Quoi de neuf?

Nous vous présentons notre Infolettre du printemps !! We present to you our spring newsletter!

Il nous fait plaisir de vous faire parvenir cette nouvelle édition de notre Infolettre. Au programme, nous vous parlerons d'implication dans la communauté. D'ailleurs, Christine Loiseau vous parlera de son implication au COVIQ, un organisme à Lachine. Rendez-vous à la section "On cause" pour en savoir davantage. Amélie, une intervenante de PSC, vous parlera, à son tour, de comment elle donne de son temps à un organisme qui est cher à ses yeux. Plusieurs autres informations pertinentes vous attendent dans ce numéro. Bonne lecture ! 💖 *It is with great pleasure that we share with you the latest edition of our newsletter. On the program, we will be talking about community involvement. In fact, Christine Loiseau will tell you more about her involvement with COVIQ, an organization located in Lachine. Turn to the "We Talk" section to find out more. Amélie, a PSC worker, will then also talk about how she volunteers her time to an organization she holds dearly. You will also find a great deal of other interesting information in this issue. Enjoy your reading!*

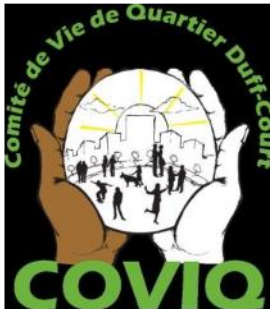
À noter...

🔗 Projet suivi communautaire a terminé le processus de planification stratégique. Nous remercions tous les usagers et partenaires qui ont participé au sondage et aux groupes de discussion. Tu veux en savoir plus sur les résultats? Demande à ton intervenant.e qui se fera un plaisir de t'informer! 💡 *Projet suivi communautaire has completed its process of strategic planning. We would like to thank all the users and partners who contributed through the survey and focus groups. Want to know more about the results? Ask your worker, who will gladly inform you.*

🔗 Pour une deuxième fois, PSC a reçu du financement de l'organisme *Le mûrier* afin d'organiser des activités plein air, hors Montréal! Pour ceux et celles ayant un amour inconditionnel pour les animaux, en juin 2024, vous aurez l'opportunité d'assister à un 4 à 7 avec des Alpagas. Plus de détails arriveront bientôt, restez à l'affût. 😊 *For a second year in a row, PSC has received financing from Le Mûrier to hold outdoor activities of Montreal! For those with an unconditional love of animals, in June 2024, you will have an opportunity to attend a 4 à 7 with alpacas. More details are still to come, so stay tuned.*

🔗 Les prochaines séances d'informations pour Les Écluses, logements subventionnés avec soutien communautaire, auront lieu dans les prochains mois. C'est donc le temps d'appeler au **514-365-0983** pour s'inscrire! 😊 *The next info sessions for Les Écluses, subsidized housing with community support, will take place in the next few months. Now's the time to call 514-365-0983 to register!*

On cause!



Venez connaître le plaisir de Christine de s'impliquer dans la ressource COVIQ, organisme de son quartier 🤗

Bonjour à vous cher.ères lecteurs et lectrices,
Je me présente, je suis une femme de quarante-six ans et j'ai trois enfants. Nous vivons dans un logement à prix modique. Près de chez moi, il y a un organisme qui a beaucoup changé notre vie, surtout la mienne.
J'ai connu le **COVIQ** en 2008 quand je suis venue habiter dans mon HLM. Je venais tout juste de sortir d'un foyer pour femmes victimes de violence conjugale avec mes enfants.

Dans cet organisme, j'ai fait beaucoup de bénévolat et d'activités qui m'ont permis de me remonter moralement. Ma fille qui a maintenant quinze ans a été aux répits, c'est comme une garderie mais ce sont des blocs de quatre heures quatre fois par semaine. Cela m'a permis de veiller à mes occupations et d'avoir du temps pour moi. Je donnais un peu de temps au répit quand ils en avaient de besoin.

J'ai aussi fait du bénévolat à l'accueil du COVIQ. J'étais à la réception et je remplissais des documents à l'ordinateur. J'étais comme une secrétaire réceptionniste au COVIQ. J'ai donné des heures de bénévolat au répit, à l'accueil, dans les activités, la fête des voisins, party de Noël, Pâques, St-valentin, toutes les sorties et événements, j'y participais et mes enfants aussi.

En plus des cuisines collectives et des déjeuners causeries, j'ai même été l'aide de la coordonnatrice de la joujouthèque. C'était un beau projet pour moi, c'était comme mon bébé. J'ai aussi fait partie du journal du COVIQ. Maintenant, je fais partie d'un groupe qui s'appelle *Comité Bon Voisinage*. On aide un peu dans tout pour notre voisinage et on fait des activités.

Tout mon temps de bénévolat et le temps que j'ai pu avoir pour moi m'a permis d'acquérir de l'expérience dans différents domaines que je ne croyais pas que j'étais capable, de voir le bien que je pouvais apporter aux autres, de connaître de nouvelles personnes, d'échanger sur différents sujets, sortir de chez moi et de ne pas être juste la maman à la maison de trois enfants. C'est sûr qu'il y a eu des hauts et des bas mais je sors fière de cette expérience que j'ai acquise. Le bénévolat n'est pas juste de faire quelque chose de gratuit, cela donne de l'expérience, nous permet de sortir de chez soi, de rencontrer de nouvelles personnes, d'échanger sur divers sujets, de se sentir importante de faire quelque chose, d'être fier de nous et d'augmenter le positif en nous pour diminuer le négatif qui nous suit dans la vie de tous les jours.

J'ai même impliqué mes enfants dans le bénévolat ainsi que ma conjointe. Ils voient que donner aux suivants, notre paye est un merci ou l'émotion qu'on voit des gens qui nous réchauffent le cœur, leur gratitude et leur appréciation. J'adore et j'apprécie le COVIQ et le bénévolat pour toutes ces belles raisons.

J'aime aider les autres, mais cela m'a aussi permis de prendre un pas de recul et de penser plus à moi. Maintenant je fais ma vie avec ma blonde, mes enfants et mes animaux et je fais de mon mieux pour être la personne que je veux être dans la mesure du possible. J'espère encore surmonter mes barrières et aller de l'avant pour mon futur, vivre au jour le jour.

Merci! J'espère que vous avez aimé me lire 😊

Bien amicale, Christine Loiseau

Saviez-vous que...

✎ Saviez-vous que beaucoup d'organismes parviennent à offrir un bon service grâce à des bénévoles qui partagent, à cœur, leur mission. Parmi les organismes, il y a les services d'aide alimentaire, le soutien aux aînés et personnes vulnérables, l'animation et la réalisation d'activités pour les enfants. Le bénévolat aide grandement la communauté. Les raisons motivant une personne à devenir bénévole sont multiples. La motivation qui nous vient facilement à l'esprit est celle d'offrir une aide et de servir. Toutefois, beaucoup de bénévoles s'investissent dans le but de socialiser, s'impliquer dans un projet et même pour le simple plaisir. Si vous êtes intéressé à devenir bénévole, le Centre d'Action de Bénévole de Montréal (CABM) aide les citoyens à trouver une ressource cherchant des bénévoles et qui partagent aussi les mêmes intérêts. Pour plus d'informations, vous pouvez aller sur le site [Accueil - Centre d'action bénévole de Montréal \(cabm.net\)](#) ✎ *Did you know that many organizations are able to offer a good service thanks to volunteers who share their missions at heart? These organizations include food banks, support for the elderly and vulnerable people, animation and production of children's activities. Volunteering goes a long way to help the community. There are many reasons why people become involved as volunteers. The motivation that most often comes to mind is that of offering help and being of service. However, many volunteers also get involved to socialize, get involved in a project or even just for fun. If you are interested in becoming a volunteer, the Centre d'Action de Bénévole de Montréal (CABM) can help you find a resource looking for volunteers with similar interests. For more information visit [Home - Volunteer Bureau of Montreal \(cabm.net\)](#).*

✎ Connaissez-vous Nutricentre? Cette ressource a un jardin collectif où vous pouvez obtenir des fruits et légumes du jardin à la hauteur de votre implication dans le jardinage collectif. Pour vous inscrire, vous devez être membre de la ressource (10\$) et résident de Lasalle. Le jardinage débute en mai et dès la fin juin, vous pourriez profiter des premières récoltes, par exemple des fraises et de la fleur d'aïl! Miam! Une belle occasion de s'impliquer tout en favorisant une alimentation saine et plus abordable! Pour les rejoindre : 514-365-3670. ✎ *Have you ever heard of Nutricentre? This organization has a collective garden where you can obtain fruits and vegetables from the garden that match your contribution to the collective garden. To sign up, you must first be a member of the organization (10\$) and reside in Lasalle. Gardening begins in May, and by the end of June, you'll be able to enjoy the first harvests, such as strawberries and garlic flowers! Yummy! A great opportunity to get involved all while promoting healthy, more affordable food! To contact them : 516-365-3670*

✎ Étiez-vous au courant que l'Association Québécoise pour la Réadaptation Psychosociale (AQRP), vous permet de vous asseoir confortablement avec votre dîner, dans l'aisance de votre résidence ou au bureau, pour entendre le témoignage d'intervenants pairs aidants certifiés. Constatez leur résilience et, pourquoi pas, profitez-en pour glaner quelques stratégies vers un mieux-être.

Les « Web-midis » sont à tous les premiers mardis du mois, de midi à 13h30. Voici le lien pour vous inscrire et obtenir plus d'informations sur les autres activités proposées. ✎ *Did you know that the Association Québécoise pour la Réadaptation Psychosociale (AQRP) offers you the chance to sit down, with your lunch, in the comfort of your own home or office, and listen to the testimonies of certified peer-helpers. See for yourself how resilient they are and, why not, benefit from this opportunity to glean a few strategies for your wellness.*

The "Web-midis" are held every first Tuesday of the month, from noon to 1:30pm. Here is the link to register and find out more about the other activities they offer.

[AQRP /AQRP / Accueil \(aqrp-sm.org\)](#)

Attention, nous sommes à la recherche de...



ADMINISTRATEURS RECHERCHÉS!

ORGANISME COMMUNAUTAIRE EN SANTÉ MENTALE IMPLANTÉ DANS LE SUD-OUEST DE MTL DEPUIS PLUS DE 35 ANS

-VOUS SOUHAITEZ APPORTER UNE CONTRIBUTION ESSENTIELLE À NOTRE FONCTIONNEMENT.

-VOUS ÊTES DISPONIBLE POUR 6-7 RENCONTRES PAR ANNÉE (ENVIRON 20 HEURES).

-VOUS AVEZ UN INTÉRÊT POUR LA SANTÉ MENTALE ET LES APPROCHES COLLABORATIVES.

-VOUS AVEZ DES CONNAISSANCES EN GESTION FINANCIÈRE, ADMINISTRATION OU PLANIFICATION STRATÉGIQUE, C'EST UN ATOUT !

Formations offertes aux nouveaux membres

Au plaisir de faire votre connaissance

Mélanie Charbonneau : 514-366-0891 poste 227

coordination@projetsuivicommunautaire.com



À vous la parole 🗣️

Courez la chance de gagner des cartes cadeaux 🎁 Enter for a chance to win gift cards



Participez à notre tirage et courez la chance de gagner un séjour d'une journée au triangle des Bermudes !!! Si celui-ci n'est plus disponible, une carte cadeaux d'une valeur de 20.00\$ sera tirée.

🤖 **Enter our draw for a chance to win a day trip to the Bermuda Triangle! If this is no longer available, a gift card worth 20.00\$ will be drawn instead.**

Question: Quel est le thème de l'infolettre printemps 2024?

What is the theme of the 2024 spring newsletter?

[Je participe!](#)

Concours disponible seulement pour les personnes bénéficiant de nos services actuellement. **Limite d'une participation par personne. Date limite pour y participer : 10 mai 2024**



Coupon-tirage

(À remettre à votre intervenant.e)

Nom : _____

Numéro pour vous joindre : _____

Question: Quel est le thème de l'infolettre printemps 2024? *What is the theme of 2024 spring newsletter?*

Réponse: _____

Date limite pour y participer : 10 mai 2024

Concours disponible seulement pour les personnes bénéficiant de nos services actuellement.

Limite d'une participation par personne