



Famille à coeur



Année 7 — No 7

Avril 2010

Cloverdale Multi-Ressources
9542, boul. Gouin Ouest
Pierrefonds (Québec)
H8Y 1R3

Téléphone : (514) 684-8228

info@cloverdalemulti-ressources.org

www.cloverdalemulti-ressources.org

Cloverdale Multi-Ressources vous présente...	1
Cloverdale Multi-Ressources presents	2
Nouvelles / Activités CMR News! / CMR Activities	3
Activités CMR / Services CMR	4
CMR Activities / CMR Services	5
Le développement de votre enfant	6
Your child's development	7
Notre mission / Nos services Our Mission / Our services	8
Nos bailleurs de fonds / Financial backers	8

Famille à coeur

est le bulletin d'information
de Cloverdale
Multi-Ressources.

Recherche et rédaction :
Nadia Lafleur, Marianne Locht,
Youmna Khattar et Luis Jhon
Traduction :
Alain Jarry
Infographie :
Isabel Chung et Marianne Locht

CLOVERDALE MULTI-RESSOURCES VOUS PRÉSENTE...

"Born to Read" "Le goût de lire"

Puisque « les bons livres forment des esprits forts, tout comme la bonne nourriture forme des corps forts », le plus tôt vous commencerez à faire la lecture à votre enfant sera le mieux. Les bénévoles de «*Le goût de lire*» sont convaincus que faire la lecture à votre enfant tous les jours l'aidera à l'école.

« Nous avons commencé au CLSC, lorsque la clinique de vaccination était offerte à la station de police. Il y avait beaucoup de monde », se rappelle Joan Colley. C'était il y a 8 ans, et nos 15 professeurs retraités ont toujours autant de plaisir à faire la promotion de la lecture auprès des jeunes enfants de Pierrefonds.

« Lors de nos premières visites chez des mères avec un nouveau-né, nous arrivons avec un sac rouge rempli de livres pour bébés, en anglais ou en français », nous expliquent Joan et Myran Guy. « Les mères nous demandent toujours : Voulez-vous que je fasse la lecture à mon bébé maintenant ? » Notre réponse est définitivement « Oui ! »..

« Lorsque les parents retournent à la clinique avec leurs bébés, nous proposons à la mère de choisir un autre livre ».

Habituellement, les parents viennent avec leurs autres enfants. Ils choisissent donc un livre dans la boîte pour les frères et sœurs ». Dans les environs de Pierrefonds, «*Le goût de lire*» est impliqué avec Cloverdale Multi-Ressources, avec Projet Communautaire Pierrefonds

(suite à la page 2)



<http://www.borntoread.net/>

CLOVERDALE MULTI-RESSOURCES PRESENTS...

Born to read

(suite de la page 1)

et avec l'organisation des ateliers «*Mother Goose Rhyme Time*», au Centre communautaire d'apprentissage Riverdale.

« Nous sommes toujours à la recherche de bénévoles, plus précisément des bénévoles qui parlent français. C'est parfois difficile car nos collègues ne sont pas à l'aise en français »

Joan et Myrna s'entendent pour dire que leur plus grande reconnaissance est : « de tenir un bébé de 1 mois, de voir lorsque les yeux des enfants s'illuminent, tout comme les yeux de leurs parents »

*Mother Goose
Rhyme Time*

appelez / call

Kim
514-336-0936

Since “good books build strong minds, just as good food builds strong bodies”, the younger you start reading to your child the better. Born to Read volunteers are convinced that reading to our children every day will help them do well in school.



“We started at the CLSC, when the vaccination clinic took place at the police station. We were crowded”, remembers Joan Colley. This was eight years ago and the 15 retired teachers still have lots of fun by promoting literacy among young children around Pierrefonds.

“On our first visits to mothers with newborn babies, we go with a bag of books, the red bag, which includes books for babies, in English or in French”, explain us Joan and Myrna Guy. “Moms keep asking us: ‘Do you want me to read to my baby now?’. Our answer is definitely ‘Yes!’”

“When the parents go back to the clinic with their babies, we let the mother choose another book. Usually they come with a sibling, for them we have the sibling box to choose from”. In the Pierrefonds area, Born to Read is involved with Cloverdale Multi-Ressources, and the Pierrefonds Community Project, as well as with the organization of the Mother Goose Rhyme Time at the Riverdale Community Learning Centre.

“We are always looking for volunteers especially French speaking volunteers. We really have a hard time because our colleagues are not feeling easy in French.”

Joan and Myrna agree that their biggest rewards are: “to hold a one month old baby. To see when children’s eyes light up ...and their parent’s too.”

www.borntoread.net



Nouvelles
News

Une troisième édition bien réussie !

A Successful Third Edition!

Le 18 mars dernier eut fini le programme BIL, un programme de pré-employabilité offert par Cloverdale Multi-Ressources, en collaboration avec Emploi-Québec. Depuis le mois de septembre dernier, les 10 participantes inscrites ont reçu diverses formations, notamment en informatique, en développement personnel et sur l'intégration au travail, en plus de participer à des visites en entreprise selon leurs intérêts et/ ou leurs compétences. Félicitations à vous toutes mesdames !



March 18, 2010 was the last day of the BIL Program, a pre-employment program offered by Cloverdale Multi-Resources, in cooperation with Emploi-Québec. Since last September, the 10 persons who registered participated in different training programs, notably in information

technology, personal development and on how to integrate the work place, as well as visiting different types of businesses according to their interests and skills. Congratulations to all you fine ladies!

Les efforts des participantes du programme T@_place_ Au travail ont été soulignés

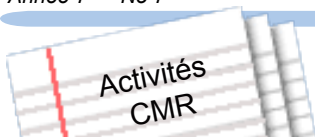
Du 20 au 26 mars, l'événement annuel « La Fierté d'apprendre 2010 » dans le cadre de La Semaine québécoise des adultes en formation s'est tenu à Montréal sous la direction de la Conférence régionale des élus de Montréal. Le but de cette activité est de souligner les efforts et la persévérance des adultes qui ont suivi des cours et des formations ainsi que de reconnaître les défis qu'ils ont eu à surmonter.

À cet effet, les participantes inscrites au programme T@_place_ Au travail de Cloverdale Multi-Ressources ont reçu des attestations de reconnaissance personnalisées « La Fierté d'apprendre » en guise de félicitations pour avoir entrepris avec assiduité une formation de six mois, qui leur a permis d'entreprendre les démarches nécessaires pour retourner aux études ou sur le marché du travail.

The Participants' Efforts to the "T@_place_ Au travail" Program are Highlighted

From March 20th to 26th, the annual event "La Fierté d'apprendre 2010" (Proud to Learn 2010) was held in Montreal in the context of "La Semaine québécoise des adultes en formation" (Adult Training Week in Quebec) under the direction of the "Conférence régionale des élus de Montréal". The objective of this activity is to highlight the efforts and the perseverance shown by the adults who followed the courses and took part in the training, and to recognize the challenges they had to face and overcome.

To that effect, the Cloverdale Multi-Resources participants who had registered to the "T@_place_ Au travail" Program received personalized recognition certificates "La Fierté d'apprendre" to congratulate them for having regularly attended this 6 month training program that allowed them the learn the necessary steps to either return to school or to the workplace.



Nos ateliers

Apprenez à relaxer...

Les bienfaits de l'activité physique



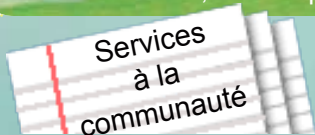
Les 17 mars et 7 avril dernier, Cloverdale Multi-Ressources a offert des ateliers respectivement nommés : « Apprenez à relaxer... » et « Les bienfaits de l'activité physique ».

Tout d'abord, 15 parents ont participé à l'atelier sur la relaxation, animé par une professeure

de Yoga certifiée, Mme Amy Elkhoury. Les 15 participants ont appris diverses techniques de respiration, de méditation, de yoga et de gestion du stress.

Pour ce qui est de l'atelier sur l'activité physique, les 12 participants ont pu bénéficier de conseils et d'informations donnés par un kinésologue et consultant en nutrition, monsieur Vincent Paquin. Sa conférence portait plus précisément sur des activités d'assouplissement et des activités de développement de la force.

Ces ateliers étaient les deux derniers d'une série de cinq conférences qui ont été offertes à des parents d'enfants de maternelle, première et deuxième année et ont été offerts grâce à la collaboration financière du CSSS de l'Ouest de l'Île dans le cadre du programme « École et milieu en santé »

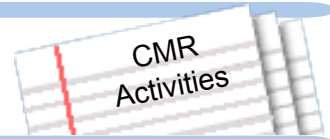


Vous êtes enceinte ou vous avez accouché dernièrement ?

Le Centre de Santé et des Services Sociaux de l'Ouest de l'Île vous propose un service de vaccination ainsi que différents ateliers prénataux et postnataux qui auront lieu à proximité de chez vous! Ces services sont offerts au Centre communautaire de l'Est, au 9665 boul. Gouin Ouest, à Pierrefonds. Vous pouvez donc vous y rendre à tous les 2e jeudi du mois, entre 13h00 et 15h30. Voici les thèmes qui seront abordés au cours des mois à venir :

Date	Ateliers prénataux	Ateliers postnataux
13 mai 2010	Contrôler la douleur de l'accouchement, éviter les interventions	
10 juin 2010	Les premiers jours de bébé et maman à la maison	Sécurité au soleil et à la piscine

Our workshops



Learn to Relax...

The Benefits of Physical Activities



On March 17th and on April 7th, Cloverdale Multi-Resources presented two workshops respectively called “Learn to Relax” and “The Benefits of Physical Activities”.

15 participants attended the relaxation workshop which was given by a certified yoga teacher, Mrs. Amy Elkhoury. The 15 participants commented that they had learnt various breathing, meditating, yoga and stress management techniques.

As far as the workshop on the benefits of

physical activity, the 12 participants were able to gain much from the advice and information provided by Mr. Vincent Paquin, a kinesiologist and a consultant in nutrition. He focused on flexibility and strength activities.

These two workshops were the last of a series of five workshops offered to parents with children attending kindergarten and first and second year elementary school, thanks to the financial assistance of the West Island CSSS in the context of the School and a Healthy Environment Program.



Are You Pregnant or Have You Recently Given Birth?



Le Centre de Santé et des Services Sociaux de l'Oues-de-l'Île (The West Island CSSS) is offering you a vaccination service as well as different pre and postnatal workshops that will take place near you. These services will be given at the East Community Center, 9665 Gouin Blvd West, in Pierrefonds. You can thus attend them every 2nd Thursdays of the month, between 1 and 3:30 pm. Here are the themes to be addressed in the coming months:

Date	Prenatal Workshops	Postnatal Workshops
May 13, 2010	Controlling Pain during Delivery and Avoiding Interventions	
June 10, 2010	The First Days at Home for Baby and Mother	

Le développement de votre enfant

La dimension sociale et le jeu

Il semble que les jeunes enfants ont parfois peu de moments libres qu'ils peuvent utiliser comme ils le souhaitent. En effet, tant à la maison que dans les milieux de garde, ils doivent suivre une certaine routine et respecter des consignes. Peut-être avez-vous déjà observé votre enfant lorsqu'il a quelques minutes de libre ? Sait-il quoi faire ? S'ennuie-t-il ? Il arrive effectivement que les enfants se demandent quoi faire dans ces moments car leur temps est habituellement organisé et planifié par les adultes.

Pourtant, entre quatre et six ans, l'enfant est de plus en plus autonome et aime prendre ses propres initiatives. Pour l'aider, il peut être intéressant de lui faire différentes propositions de jeux et d'activités, afin qu'ils fassent des choix.

Les enfants de 4-5 ans de la classe de Violeta ont chaque jour, l'opportunité de choisir où et à quoi ils joueront. En effet, la classe est divisée en divers coins thématiques tels que « Le coin maisonnée », « Le coin des artistes », « Le coin de blocs », etc. Ils ont à tour de rôle l'opportunité de choisir dans quel coin ils ont envie le temps de jeu. En plus d'aider l'enfant à faire des choix, les coins thématiques ont plusieurs avantages: Ils peuvent favoriser le développement du langage, car ils permettent aux enfants d'augmenter leur vocabulaire sur les différents thèmes. Ils favorisent aussi la concentration des enfants sur les tâches qu'ils

accomplissent. Enfin, les coins permettent de favoriser de meilleures interactions entre les enfants, car ils poursuivent un but commun.



À la maison

Il est évidemment plus difficile de faire des coins thématiques à la maison. Il est toutefois possible de donner l'occasion à l'enfant de choisir l'activité qu'il a envie de faire lorsqu'il a du temps libre. Vous pouvez aussi graduellement ajouter de nouvelles stimulations, comme des objets nouveaux. Amusez-vous !



Your child's development

Social Dimension and Playing!



At home

It is of course not as easy to create theme areas in the home. But you can still give your child the opportunity to pick the activity that he or she wants to do when there is some free time. You can also show new things, such as new objects, to stimulate them. And mostly, do not hesitate to join your child as he or she will be indeed thrilled! Have fun!

It would sometime seem that children have little free time to do what they want. For example, whether they are at home or at a nursery, they must follow a certain routine and abide by certain rules. Have you perhaps observed your child when he or she has a few free moments? Does he or she know what to do? Does he or she get bored? It actually does happen that children will not quite know what to do during these free moments simply because their time is usually organized and planned for them by adults.

Nonetheless, when children reach the ages of 4 to 6 years old, they become more autonomous and like to act on their own initiatives. To help them along in this process, it can be a good idea to suggest different games and activities for them to consider in order to encourage them to make choices.

Each day, the 4 to 5 year old children attending Violeta's class have the opportunity to choose where they will play and what they will play with. This is possible because the classroom is split up into different theme areas such as "The Home", the "Artists' Corner", the "Reading Room", and the children can on a rotational basis pick the corner or the theme of their choice. Over and above helping children to make choices, these theme areas have a number of other advantages. Firstly, they help to develop the use of language as they allow the children to increase their vocabulary on each of the themes. They also help children to better focus on the tasks they are carrying out. And these theme areas stimulate interactions between the children as they share a common theme.



Notre mission

Le Carrefour Familial Cloverdale Multi-Ressources encourage les efforts des enfants et des familles du quartier Cloverdale et ses environs (Pierrefonds, Dollard-des-Ormeaux et Roxboro) à s'intégrer, à améliorer et à maintenir leur bien-être et ce, à travers une gamme de services d'animation, de prévention, d'éducation et de divertissement. Il offre ces services de support et d'écoute dans un environnement convivial et multiculturel.

Nos services

- Information et références
- Support aux familles
- Accompagnement périnatal
- Stimulation précoce. Ateliers parents-poupons.
- Programme préscolaire
- Camp de jour
- Activités socio-culturelles

Our mission

The Cloverdale Multi-Ressources Family Center encourages children and families from the Cloverdale area and its surroundings (Pierrefonds, Dollard-des-Ormeaux and Roxboro) to get involved with each other, to improve and maintain their well-being through a range of services such as animation, prevention, education and entertainment. It offers these services in a respectful environment that is friendly and multi-cultural.

Our services

- References and information
- Family support.
- Perinatal accompaniment.
- Parent-infant workshops.
- Early stimulation programs
- Pre-school programs.
- Summer camp.
- Sociocultural activities.

Notre organisme est financé par différents bailleurs de fonds.

We receive funding from several organizations.



Cloverdale Multi-Ressources
Un Carrefour pour la famille

9542, boul. Gouin Ouest, Pierrefonds (Québec) H8Y 1R3
Téléphone : (514) 684-8228

info@cloverdalemulti-ressources.org
www.cloverdalemulti-ressources.org

