



**ACTUALITÉ**  
PARTICIPATION ET ENGAGEMENT  
CITOYEN DANS LE QUARTIER - PAGE 2



**SOCIAL**  
APPEL AU BÉNÉVOLAT - PAGE 4

## ACTUALITÉ

**AGENDA** p.2

**ENGAGEMENT CITOYEN  
DANS LE QUARTIER** p. 2



## TÉMOIGNAGE

**CLIN D'ŒIL POUR UN  
MIEUX-ÊTRE** p.2

## CUISINE

**BIEN SE NOURRIR À BON  
PRIX** p.3

## RESSOURCES

**DU MILIEU  
SANTÉ MENTALE** p.3

## LES AIMANTS

**MORGANE ROUYER** p.4

## SOCIAL

**APPEL AU BÉNÉVOLAT** p.4

**Bulletin réalisé avec amour**  
par : Claude Lamarre, Francine Larose, Jocelyne Toupin, Lise Larivière, Normande Guimond  
**Coordination :**  
Kathleen Barbeau  
**Conception graphique :**  
PIXI Image

**Carrefour Saint-Eusèbe**  
2349, rue De Rouen  
Tél. : 514 525-5212



## Mot de la direction

Chers membres et amis du Carrefour,

Je suis très contente de voir renaître le bulletin Pimentons. Quelle belle initiative!!

Nous cherchons une façon très conviviale de vous rejoindre, afin de vous parler des activités réalisées au cours du dernier mois, vous offrir un espace pour publier vos témoignages

ou simplement pour vous informer des nouvelles, activités et événements à venir.

Au Carrefour Saint-Eusèbe nous croyons que nous devons sortir collectivement de l'anonymat. Beaucoup de belles choses se passent dans notre quartier, dans le cadre de nos activités et services et vous êtes au cœur de chacun de ces événements. Pourquoi ne pas vous en faire part?

Je suis fière de pouvoir mettre entre vos mains ce bulletin. Lisez-le, partagez-le avec vos amis, dites-nous si vous l'avez aimé ou simplement si vous apporteriez des améliorations. Après tout nous aspirons à que ce bulletin soit le nôtre et le vôtre.

Bonne lecture!!!

Maria-Luisa Monreal, directrice

## Témoignage – Le bénévolat source d'épanouissement social et de bien-être

À 74 ans j'ai décidé de sortir de ma retraite dorée jugeant que je pouvais redevenir un membre actif de mon quartier. Originnaire de la Mauricie, je suis un nouvel arrivant dans le quartier Sainte-Marie, et après trois ans j'ai cru que le temps était venu de passer à l'action.

C'est au Carrefour Saint-Eusèbe que j'ai trouvé un groupement dynamique qui pouvait satisfaire mes attentes tout en me donnant la possibilité de m'épanouir dans le bénévolat.

Des bénévoles on en a besoin au Carrefour Saint-Eusèbe. Vous avez des talents en cuisine, en journalisme, en photographie, en gestion de groupe, en animation,

il y a une place pour vous au Carrefour. Vous aimez la vie, il y a une place dans votre cœur pour accueillir toutes les femmes et tous les hommes en quête de mieux-être, le Carrefour est pour vous.

Les bénévoles se joignent aux membres pour partager deux repas par semaine. En plus de refaire nos forces physiques par de délicieux repas santé, nous refaisons nos forces morales qui nous amènent à envisager la société d'une façon plus sereine en découvrant les forces du groupe et l'amitié qui y règne.

L'harmonie sociale du quartier Sainte-Marie et de tout l'arrondissement Ville-Marie est au cœur de

nos préoccupations et de l'action des membres du Carrefour. En faisant de ses membres des personnes disponibles aux besoins des citoyens de leur entourage, le Carrefour est une force qui se veut toujours rayonnante de justice sociale et de partage des richesses communautaires.

En se joignant au Carrefour Saint-Eusèbe vous y trouverez un groupement de personnes qui croient que le soleil se lève tous les matins pour tous les citoyens du quartier. Et si le soleil ne brille pas assez pour certains, le Carrefour s'efforce de le rendre plus chaud pour tous.

Venez, le Carrefour et le quartier ont besoin de vous.

Claude Lamarre, bénévole

## AGENDA

### ÉVÈNEMENTS

#### VENDREDI 19 JUIN

BBQ des aînés  
au Parc Walter Stewart,  
11h30 à 15h

#### SAMEDI 20 JUIN

Fête de quartier  
au Parc Bellerive,  
12h à 15h

#### VENDREDI 11 SEPTEMBRE

Portes ouvertes du Carrefour  
Saint-Eusèbe &  
épluchettes de blé d'inde

### ACTIVITÉS

#### DU 26 JUIN AU 28 AOÛT

Pique-niques commu-  
nautaires au Carrefour  
Saint-Eusèbe, 12h à 13h

## Actualité – Carrefour Saint-Eusèbe est bien enraciné dans l'arrondissement Sainte-Marie

### Manif-action du 1<sup>er</sup> mai

Carrefour Saint-Eusèbe a participé à la mobilisation organisé par le RIOCM le 1<sup>er</sup> mai dernier. En effet, le Carrefour a tenu à souligner cette journée en organisant un dîner d'austérité. Les aînés ont voulu se joindre à cette action nationale en organisant une marche dans le quartier Sainte-Marie afin de dénoncer les mesures d'austérité prévues par le gouvernement.

Nous savons que les aînés sont parmi les plus vulnérables de notre société. Il nous faut se tenir debout et faire comprendre que nous sommes encore vivants et que nous avons encore une place dans la société. Carrefour Saint-Eusèbe veut être la voix des aînés du quartier Sainte-Marie. À nous de se faire entendre.

### Soutien à l'école publique

Pour se faire entendre, il existe des lieux précis où notre parole peut être comprise et partagée. Savez-vous que le groupe d'intervention Sainte-Marie réunit des citoyens préoccupés par le sort des résidents du quartier et qui par leurs actions et questionnements deviennent une force sociale?

Des membres de Carrefour Saint-Eusèbe étaient présents lors de la dernière réunion et ils ont été mis au fait que des coupures sérieuses sont prévues pour les services aux élèves en difficulté d'adaptation et d'apprentissage, à l'aide aux devoirs et au soutien aux parents. Ces mesures d'austérité s'attaquent aux membres fragilisés de la société.

Comme moyen de contestation, les écoles ont décidé de faire des chaînes d'amour autour des écoles du quartier. Des membres de Carrefour se sont joints à ces chaînes d'amour, en qualité de représentants des grands-parents, qui veulent protéger leurs petits-enfants. Les aînés ont leur place dans cette contestation!



Les aînés du Carrefour se sont mobilisés

## Ressources du milieu – Santé mentale

Il y a quelques années, j'écrivais des articles dans la rubrique « La parole est au Carrefour ». Aujourd'hui, ce nouveau bulletin m'inspire pour écrire des articles qui me tiennent à cœur.

Pour débiter, j'aimerais vous parler de la santé mentale afin de démystifier les peurs et les préjugés qui entourent la maladie. Depuis 2008, je suis membre de l'Association Québécoise des Parents et Amis de la personne atteinte de Maladie Mentale (AQPAMM) qui a pour mission de soutenir les proches vivants avec une personne atteinte d'un trouble de santé mentale par

des services de soutien, de référence et d'information.

À l'aide de suivi individuel ou en couple, de groupes de soutien et d'action (art thérapie, soutien juridique ou autre), de conférences et de psychoéducation, nous apprenons à mieux vivre avec nos proches et nous nous sentons donc moins isolés. Nos peurs et nos préjugés s'estompent alors.

Étant membre de plusieurs organismes, j'ai remarqué le désarroi de certaines personnes âgées face à des situations difficiles avec un conjoint, un enfant, un frère, une sœur et même des amis. C'est un soulagement pour eux juste d'en parler,

malheureusement cela reste souvent un sujet délicat voire même tabou.

C'est l'une des raisons de mon article. Souvent nous ressentons de la honte, un malaise s'installe, nous vivons une certaine culpabilité, incapable de mettre nos limites et avec donc parfois aucun répit pour nous et notre famille.

C'est pourquoi je vous invite à communiquer avec Morgane Royer du Carrefour qui pourra vous référer à l'AQPAMM.

Lise Larivière.

AQPAMM  
1260, Sainte-Catherine Est  
514 524-7131  
accueil@aqpamm.ca

**Le Carrefour Saint-Eusèbe propose également un service communautaire par l'intermédiaire de notre intervenante de milieu, Morgane Royer. Elle offre un service de soutien, d'écoute et de référencement aux personnes dans le besoin.**

## Cuisine pour soi – Bien se nourrir pour une personne et à bon prix

Pour plusieurs personnes vivant seules, préparer un repas peut vite devenir une corvée. Certaines personnes ont tendance à se diriger soit vers des plats préparés congelés ou vers le grignotage en petites quantités.

Afin de préparer un menu hebdomadaire équilibré, l'un de meilleurs moyens est de privilégier les aliments locaux et accessibles (produits du Québec). Dans le quartier, nous avons donc la chance d'avoir le Marché Frontenac à proximité (situé au Métro Frontenac) ainsi que la livraison de certains fruits et légumes avec le concept du Fruixi. Restez attentif aux opportunités et ne loupez pas l'occasion de bien manger cet été!



**Astuces :** Avant de commencer, on peut cuire ces pavés soit dans une poêle striée, soit sur le barbecue. Préchauffer les assiettes de service au four à la température minimum pour qu'elles soient chaudes au moment de servir.

### Pavés de saumon au miel

(Source S.O.S. Cuisine)

**Marinage :** 2 h

**Préparation :** 5 minutes

**Cuisson :** 10 min

**Portion :** 2

2,09 \$ par portion

1,81 \$ avec les spéciaux

180 calories par portion

#### Ingrédients :

- 240 g filet de saumon
- 2 c. à soupe miel liquide
- 1 c. à soupe sauce soja (faible en sodium)
- 1 c. à thé huile d'olive
- 1 pincée sel (facultatif)
- Poivre au goût
- Sac de plastique avec fermeture à glissière

#### Méthode :

1. Couper le filet de saumon en morceaux de grandeur semblable, correspondant au nombre de portions désiré, et les mettre dans un sac de plastique hermétique. Y ajouter le miel et la sauce soja. Bien mélanger le tout et faire mariner 2 heures au réfrigérateur.

2. Déposer les pavés sur une grille chaude huilée et les cuire de 8 à 10 min, selon l'épaisseur, en les retournant une fois. En alternative, chauffer l'huile dans une poêle striée à fond épais. Quand elle est bien chaude, y cuire les pavés 4-5 min par côté, en les retournant une fois. Il est important de vérifier la cuisson à l'aide d'une fourchette.

3. Saler, poivrer et servir sur les assiettes chaudes.

## Santé physique – En marche pour un mieux-être

Faire de l'activité physique tous les jours est agréable pour la plupart des gens. Les bienfaits pour la santé associés à l'activité physique comprennent une amélioration de la condition physique et de la force.

Mais que faut-il entendre par activité physique? Les directives canadiennes et québécoises en matière d'activité physique la définissent comme :

- Ensemble de mouvements corporels qui augmentent le rythme cardiaque et la respiration
- Tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques et qui utilise de l'énergie

Pour favoriser la santé, et améliorer les capacités fonctionnelles, les aînés (65 ans et plus) devraient faire chaque semaine au moins 2h30 d'activité physique d'intensité modérée à élevée, par séances d'au moins 10 minutes.

Être actif pendant au moins 2h30 par semaine peut

contribuer à :

- Conserver l'autonomie fonctionnelle et la mobilité
- Réduire le risque de maladies chroniques (hypertension et maladies du cœur) et de décès prématuré
- Conserver la condition physique, le poids corporel, la santé osseuse et la santé mentale
- Se sentir mieux!

Carrefour Saint-Eusèbe a mis sur pied un groupe de marche qui se donne rendez-vous chaque mercredi de 10h à 11h afin d'explorer le quartier Sainte-Marie. Hélène Roux, résidente du quartier et guide vous permet de redécouvrir le quartier par ses anecdotes et son histoire.

La marche sera suspendue pour la saison estivale (en raison de la chaleur) le 24 juin et reprendra à partir du 16 septembre

Pour plus d'informations : contacter le Carrefour Saint-Eusèbe au 514 525-5212

## Les aimants de Carrefour Saint-Eusèbe – Morgane Rouyer

Dans chaque édition, la chronique Les aimants de Carrefour Saint-Eusèbe tient à souligner le travail d'un de ses membres ou de l'équipe. Pour la première, l'équipe du bulletin a choisi de s'attarder sur notre intervenante du milieu : Morgane Rouyer.

Grâce à son bagage universitaire en psychologie et en sociologie du vieillissement et à ses multiples expériences auprès des aînés, Morgane sait comment aborder les différentes problématiques auxquelles font face les aînés avec douceur et courtoisie.

Le travail de Morgane consiste à faire du dépistage et à identifier des aînés vulnérables; à offrir un soutien, un accompagnement individualisé et une écoute active aux aînés du quartier.

Elle travaille en étroite collaboration avec différents intervenants du

milieu du quartier soit le SPVM, le CLSC des faubourgs et l'OMHM (Office Municipal d'habitation de Montréal).

De plus, elle maintient une relation d'aide et humaine avec chaque bénéficiaire de la popote roulante du carrefour «Les Petits Bedons». Le service de la popote est adapté aux besoins de chaque aîné.

Finalement, Morgane organise des événements ayant lieu au Carrefour durant l'année ainsi que l'activité du remue-méninge (cf. tableau des événements et activités dans le bulletin). Elle informe également les aînés des événements dans le quartier.

Cet été, Morgane organisera un «porte à porte» afin de dépister les aînés vulnérables et identifier leurs besoins tout en faisant connaître les services communautaires et activités du Carrefour. Si vous souhaitez qu'elle vous contacte,

n'hésitez pas à nous en faire part.

Morgane est un petit bout de femme aux yeux pétillants et au sourire engageant. Nous sommes sûrs que vous souhaiterez vivement la connaître!



Morgane Rouyer, intervenante de milieu ITMAV au Carrefour Saint-Eusèbe  
Disponible du lundi au vendredi de 9h à 16h  
Cellulaire : 438 496-5212  
Carrefour : 514 525-5212

## APPEL AU BÉNÉVOLAT

CARREFOUR SAINT-EUSÈBE EST À LA RECHERCHE DE NOUVELLES RESSOURCES AFIN D'OFFRIR AUX AÎNÉS DANS LE BESOIN LA POSSIBILITÉ DE RECEVOIR UNE AIDE SOLIDAIRE ET LOCALE.

### RESSOURCES RECHERCHÉES :

- **Dépannage pour petites réparations ou aides diverses :** poignée de porte, interrupteur, robinet, couture, jardinage, ménage...
  - Aide informatique : envoi de courriel, bug, traitement de texte...
  - Aide au transport ou accompagnement aux rendez-vous ou épicerie
  - Appel et/ou visite d'amitié aux aînés

SI VOUS AVEZ UN PEU DE TEMPS À DONNER ET SOUHAITER LE METTRE AU SERVICE DES AUTRES, C'EST VOUS QUE NOUS RECHERCHONS!

INFORMATIONS :  
CARREFOUR SAINT-EUSÈBE  
ITZELA : 514 525-5212



Carrefour Saint-Eusèbe 2349, rue De Rouen, Montréal, (Qc) H2K 1L8  
Téléphone : 514 525-5212 | [www.carrefourstousebe.com](http://www.carrefourstousebe.com)