



**Dans ce numéro :**

<i>Collaboration avec Tyndale St-Georges et l'OMHM</i>	2
<i>Viens marcher mon quartier</i>	2
<i>Festi-Pointe</i>	2
<i>Printemps de la Bourgogne</i>	2
<i>OPA St-Henri</i>	2
<i>Conseil du mois</i>	3
<i>Quiz du mois</i>	3
<i>Le potin du mois</i>	4
<i>À surveiller</i>	4

## Marches exploratoires

Dans le cadre du projet Quartier 21 « St-Paul/Émard : des allées et des parcs », nous organisons conjointement avec Concertation Ville-Émard/Côte St-Paul des marches exploratoires dans différents secteurs de ces quartiers. Prenez connaissance des dates dans cette annonce. Vous pouvez vous joindre à nous si vous le désirez.



Participez à une marche exploratoire pour améliorer l'état des arrêts d'autobus dans le quartier

autobus 37 6 mai 2pm à 4pm	autobus 78 12 mai 5pm à 7pm	autobus 36 21 mai 5:30pm à 7:30pm
----------------------------------	-----------------------------------	---

Participez à une marche exploratoire pour améliorer l'état des arrêts d'autobus dans le quartier

Participez à une marche exploratoire pour améliorer l'état des arrêts d'autobus dans le quartier

Participez à une marche exploratoire pour améliorer l'état des arrêts d'autobus dans le quartier



## Projet SARAS

Josée Bourrelle sillonne les rues, rencontre les différents organismes de la Petite-Bourgogne et fréquente les restaurants et commerces du secteur. Depuis le début du projet Soutien Action Référence pour des Aînés en Santé elle a ainsi fait la rencontre de plusieurs dizaines d'aînés de la Petite-Bourgogne.

## ROPASOM

Les aînés qui ont visité notre kiosque lors du Rendez-vous des aînés du 7 mai se sont vus remettre un ouvre-pot. Pour l'obtenir ils devaient répondre à une des nombreuses questions du jeu préparé par Josée Bourelle et Marielle Pilon.



## Rendez-vous citoyens



Dans le cadre des rencontres organisées par Concertation Ville-Émard/Côte St-Paul, les citoyens ont demandé; un état de situation sur la sécurité de leurs quartiers. C'est en compagnie de Chantal Vincent du PDQ 15 que Céline Berck ira faire une présentation et répondra aux questions des citoyens le 20 mai prochain.



## **Collaboration avec Tyndale St-Georges et l'OMHM**

Nous travaillons actuellement avec l'organisme Tyndale St-Georges et l'OMHM à un projet de suivi de familles (jeunes et parents) qui devrait avoir lieu dans les prochains mois dans la Petite-Bourgogne.



### **Viens marcher mon quartier!**



Céline Berck est à terminer ce projet dans Pointe St-Charles.

Elle a offert des parcours sécuritaires aux jeunes des écoles de ce quartier.

Le dépliant remis aux jeunes et à leurs parents a été complètement repensé de même que les activités offertes aux élèves.

### **Festi-Pointe**

Manon Leclerc et Marielle Pilon participent au comité organisateur de cet événement qui aura lieu le 18 mai au parc Le Ber.



Nul doute que cet événement, comme à l'habitude, sera couronné de succès.

### **Printemps de la Bourgogne**



Ce sera au tour de Renée Boucaud, Francesco Cuevas, Steve Edwards et Ève Provencher de participer à un événement de quartier.

En effet, ils seront présents le 23 mai au Printemps de la Bourgogne.

### **OPA à St-Henri**

Marielle Pilon est toujours présente et active à ces rencontres. Le samedi 9 mai, elle a été une des animatrices à l'activité visant à repenser l'aménagement de la cour et du parc de l'école St-Zotique.





## Le conseil du mois

### L'arrivée des premiers rayons de soleil



Après un long hiver, nous voici enfin arrivés au printemps (le vrai!). Dès les premiers rayons de soleil nous en profitons pour réinvestir les parcs, les rues et les espaces publics qui sont restés en retrait durant l'hiver.

Toutefois, même si nous sommes très impatients d'aller profiter du beau temps, il ne faut pas oublier de se protéger car les premiers rayons du soleil sont souvent les plus agressifs pour notre peau qui est resté cachée sous notre manteau une longue période :

- Commencer en douceur pour habituer votre peau au soleil. Quelques minutes par jour pour commencer et profiter de toutes les occasions pour sortir (faire un barbecue, pique-nique, ...)
- Ne vous exposez pas lorsque les rayons du soleil sont les plus forts c'est-à-dire entre 12h et 16h et n'oubliez pas de porter un chapeau et des lunettes de soleil
- Saviez-vous qu'un parasol diminue l'intensité des rayonnements du soleil mais ne protège pas complètement votre peau! Il est donc important d'appliquer régulièrement de la crème solaire avant de sortir à l'extérieur (appliquer au minimum 20 minutes avant de s'exposer)

Le mot de la fin ? Pour en profiter pleinement et longtemps, protégez-vous !



Source : <http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/670.pdf>

## Quiz du mois

Vrai ou Faux

Il faut attendre obligatoirement 1h au minimum avant d'aller se baigner après avoir mangé ?

Réponse : Faux

En réalité, il s'agit d'une plutôt du bon sens et de la Si nous avons pris un repas lons nager plusieurs kilo-recommandé d'aller dans l'eau. Par contre, il est recommandé de manger un petit gouter avant d'aller se baigner afin d'éviter les malaises. Tout est donc une question de jugement.



croyance populaire. Il en va nature de l'activité physique. très copieux et que nous al-mètres, il n'est en effet pas



## Le potin du mois

### Journée de congé

Le 29 avril dernier, Diane Lemon a pris une journée de congé. Selon la rumeur, elle évitera désormais de dire qu'elle prend congé.



En effet au cours de cette journée, Diane a eu à gérer deux entrées d'urgence à l'hôpital (deux hôpitaux différents) et une échographie dans une troisième clinique.



Heureusement, l'échographie que sa fille Marianne a passée, a révélé que Diane sera à nouveau grand-maman d'un autre petit garçon en septembre prochain.



## À surveiller



18 mai	<i>Festi-Pointe au parc Le Ber</i>
19 mai	<i>Conseil d'administration de Prévention Sud-Ouest</i>
20 mai	<i>Rendez-vous citoyens de St-Paul/Émard</i>
23 mai	<i>Printemps de la Bourgogne</i>
28 mai	<i>Pré-forum sur la « Précarité des conditions de logement et itinérance dans le Sud-Ouest et Verdun »</i>
2 juin	<i>Conseil d'arrondissement</i>
4 juin	<i>Table de sécurité urbaine de l'arrondissement</i>
10 juin	<i>Rencontre des directions des organismes mandataires de Tandem</i>