

Mon petit mot...

Bonjour à tous!

Vous avez sûrement remarqué les kiosques et les belles affiches colorées qui sont exposées un peu partout... Eh oui, la semaine interculturelle approche à grands pas! Venez donc vous imprégner de ces nombreuses saveurs et passer du temps avec nous et avec vos amis. Que la fête commence!

Audrée

À venir (et à ne pas manquer...)

31 janvier, 1 et 3 février: Kiosque Écoute-Référence

Pour souligner le mois de la prévention de la dépression et du suicide, l'équipe sera présente sur le campus afin de vous sensibiliser à ces problèmes. Les kiosques ont pour thème: «Quand il semble que rien ne va plus...» Pour plus d'informations, contactez [Émilie Champagne](#).

1^{er} février: Mardis solidaires

Visionnement du documentaire «Bonjour Kandahar». Témoignages de jeunes membres de la diaspora afghane. Propose un point de vue différent sur la guerre qui déchire l'Afghanistan. De 11h30 à 13h au B-2371. Pour plus d'informations, écrivez à maison.solidarite@gmail.com

7 au 11 février: Semaine interculturelle

Venez participer aux nombreuses activités qui auront lieu tout au long de la semaine, tel des ateliers de danse de Bollywood, de mandarin ou même de fabrication d'une *Quena*, flûte traditionnelle latino-américaine. Venez assister à des conférences, voir des films, des expositions photographiques... Pour plus d'informations sur la programmation, ou encore pour venir donner un coup de main, écrivez à l'adresse suivante: semaine.interculturelle@gmail.com

8 février: Mardi solidaires ⇒ L'Alternative

Colloque avec invités : «Comment vit-on avec le SIDA aujourd'hui?» Le tout aura lieu au B-2371. Pour plus d'informations, écrivez à maison.solidarite@gmail.com

19 février: Glissade au Mont-Royal

Amenez votre lunch et vos toboggans, car nous passerons une journée de plein air sur le Mont-Royal. Vive la glissade en famille!! Pour plus d'information, écrivez à cette adresse: etudes.famille@gmail.com

Semaine interculturelle

Nous avons un urgent besoin de bénévoles pour les activités et horaires suivants :

- **Lundi 7 février** : Foire alimentaire de 11h00 à 14h00 (2 bénévoles), Atelier de Quena de 11h45 à 12h15 (1 bénévole)
- **Mardi 8 février** : Foire aux kiosques de 11h00 à 14h00 (2 bénévoles), Spectacle québécois de 11h30 à 13h30 (2 bénévoles), Atelier de percussions de 11h00 à 13h00 (1 bénévole), Ciné-campus 10 min. au début de chaque représentation
- **Mercredi 9 février**: Foire aux kiosques de 11h00 à 14h00 (2 bénévoles), Bouffe en direct de 11h00 à 13h30 (2 bénévoles), Conférence Expérience d'un réfugié de 11h00 à 11h30 (1 bénévole), Ciné-campus 10 min. au début de chaque représentation
- **Jeudi 10 février** : Foire aux kiosques de 11h00 à 14h00 (2 bénévoles), Thés du monde de 11h00 à 13h30 (1 bénévole), Atelier de Quena de 11h45 à 12h15 (1 bénévole), défilé de mode japonais de 11h00 à 13h15 (1 bénévole), Atelier contes et échanges de 16h45 à 17h15 (1 bénévole)
- **Vendredi 11 février**: Soirée de clôture ---- toute la journée

Deux opportunités de bénévolat en or

Bazar!!!

Comme plusieurs d'entre vous le savent, l'AHC tient différents bazars au cours de l'année. Le prochain sera consacré à la vente de livres et se déroulera les **8 et 9 mars**. Ando, qui en est le responsable, est présentement à la recherche de bénévoles:

- a) pour le tri des livres le vendredi 4 février de 11h30 à 13h00 au local B-2375.
- b) pour la préparation du bazar, les ventes et le rangement durant les journées du 8 et 9 mars. La première journée débutera à 8h30 tandis que la seconde commencera à 9h00.

Pour être bénévole ou pour plus d'informations à ce sujet, veuillez contacter le responsable à l'adresse que voici : andrianady1@yahoo.com

Mentors-bénévoles recherchés !

**Vous voulez aider un jeune adulte qui a certaines difficultés scolaires ?
Vous voulez vous impliquer socialement ?**

La Maisonnée - Service d'aide et de liaison pour immigrants est à la recherche de **bénévoles** dans le cadre de son projet de **Mentorat**. Le bénévole doit pouvoir s'engager au minimum 2 heures par semaine pour une période de trois mois. Chaque bénévole est jumelé à un étudiant âgé entre 16 et 30 ans et contribue à son développement académique (aide aux devoirs) et personnel. Le but du projet est de garder l'étudiant motivé et de l'aider à persévérer dans ses études. Ça vous intéresse ?

Communiquez avec Marie-Eve Gendron ou Joanie Pelletier au 514-596-5150 poste 4151.

À la bouffe!

Bonne Boîte Bonne Bouffe est un regroupement d'achats de fruits et légumes frais, de première qualité, à bas prix, et qui permet de conjuguer valeur sociale, économies d'argent et aliments santé. Le contenu des boîtes varie selon la saison et le rapport qualité-prix. Les économies sont de l'ordre de 30 à 50% par rapport aux prix disponibles en épicerie, et vous encouragez des producteurs locaux (la majorité du panier provient du Québec, surtout l'été). Pour plus d'informations: bbbb.udem@gmail.com. Les paniers de fruits et légumes sont disponibles en trois formats :

Petit : suffisant pour une personne (7\$)

Moyen : suffisant pour 2 personnes (10\$)

Gros : suffisant pour une famille de 4 personnes (16\$)



Jumelage culinaire : Vous êtes invités à former des groupes de quatre ou cinq personnes intéressées à faire de la cuisine collectivement dans leur appartement. Les participants peuvent alors faire des économies d'échelle sur leurs achats et des économies de temps en mettant en commun leurs efforts. Les participants recevront une formation donnée par une nutritionniste et un guide leur sera fourni pour les outiller. Pour vous informer ou vous inscrire : maryse.meunier@umontreal.ca

Rencontre d'information : mardi **1er février** 2011 à 11h45 au B-2371, Pavillon 3200 Jean-Brillant, Niveau mezzanine

2 séances de formation avec une nutritionniste (préparation d'un horaire, distribution des tâches, choix des recettes, trucs économiques, etc)

Formation 1: Mardi **15 février, 16h30**, Z-317, Pavillon Claire Mc Nicoll

Formation 2: Mardi **23 février, 16h30**, Z-317, Pavillon Claire Mc Nicoll

Ateliers «bien manger à petits prix» : Atelier gratuit avec une nutritionniste, interactif, axé sur la planification, et qui aborde ces thèmes: Comment planifier son menu, faire une liste d'épicerie, profiter des spéciaux, déjouer le marketing dans les épiceries, utiliser des sources de protéines moins dispendieuses, connaître les ressources disponibles, etc. Durée: 45 minutes. 2 dates sont présentement disponibles:

Mercredi **2 février, 16h30 au B-2371**, Pavillon 3200 Jean-Brillant, Niveau Mezzanine

Mercredi **16 février, 16h30 au B-2371**, Pavillon 3200 Jean-Brillant, Niveau Mezzanine

Vous pouvez vous inscrire en communiquant avec Maryse (maryse.meunier@umontreal.ca) ou en inscrivant votre nom sur la feuille d'inscription disponible au local de l'AHC.

Atelier «Cuisine en direct»: Pendant la Semaine interculturelle, un atelier de cuisine aura lieu sous la forme d'une émission de cuisine en direct, animé par une personne-ressource originaire de la culture en question et une nutritionniste. Les spectateurs pourront déguster les mets cuisinés sur place et recevoir un petit cahier de recettes afin de pouvoir les intégrer à leur menu de tous les jours. Les cuisines ivoirienne et latino-américaine seront les vedettes de cette activité de démonstration et de dégustation culinaire qui aura lieu mercredi le **9 février à 11h30** au **Café Satellite** (2ème étage, Pavillon 3200 Jean-Brillant).

Un second volet consistera en une exploration de la Côte-d'Ivoire et de l'Amérique latine, à Montréal. Les participants pourront ainsi découvrir où se procurer les ingrédients nécessaire à la préparation des mets, et en apprendre plus sur la culture. Joignez vous à nous! L'activité aura lieu mercredi le **16 février, départ à 16h30 du B-2371**, Pavillon 3200 Jean-Brillant, Niveau Mezzanine

Pour plus d'informations, contactez : sudnord.ahc@gmail.com ou maryse.meunier@umontreal.ca

Récolte de livres- Bazar

Dans le cadre du prochain bazar, qui aura lieu les 8 et 9 Mars 2011, l'Action humanitaire et communautaire de l'Université de Montréal effectue une récolte de livres. Si vous en avez quelques uns dont vous pouvez vous départir faute de leur trouver encore une utilité, nous serons plus que ravis de les collecter. Vos dons seront alors revendus, et jouiront d'un second souffle entre les mains de leur nouveau propriétaire. Tous les bénéfices seront réinvestis dans la campagne 2011 des paniers de Noël ainsi que dans les dépannages alimentaires. Merci d'avance pour vos dons généreux!

Pour toutes questions, n'hésitez pas à contacter Ando Andrianady à l'adresse courriel suivante : ando.herizo.andrianady@umontreal.ca

En grande primeur... le menu de la soirée de clôture!

On se souviens tous que le 11 février prochain se tiendra une belle soirée intitulée «À l'ombre des baobabs», qui viendra clore la semaine interculturelle que vous attendez tous impatientement. Vous êtes donc conviés à venir déguster des plats typiquement africain, tout en vous laissant enivrés par le rythme des percussions, des danses et de la musique... Invitez vos amis pour que ce moment soit des plus mémorables, car des heures de plaisir et de découvertes vous sont garanties! Pour vous aguicher un peu et vous faire saliver, voici en exclusivité le menu qui vous sera proposé:

Feuilles de manioc
Méchoui de viande de bœuf
Thiébou diène
Yassa
Mafé
Riz avec sauce et légumes
Allocos
Beignets

Pour plus d'informations sur cette soirée, allez visiter le [site web de l'AHC](#), ou contacter Ariane, l'organisatrice de l'événement à cette adresse: semaine.interculturelle@gmail.com



PROCHAIN NUMÉRO de
La Cohue:
31 janvier
En attendant, passez nous voir!

Joignez-nous sur
Facebook sans plus
tarder!!!!

facebook

