



**Centraide**  
Richelieu-Yamaska  
Nous tous, ici

**Courriels ou capsules pour  
bulletin interne et intranet**

**Campagne 2017**

Voici quelques exemples qui peuvent vous inspirer pour l'envoi de courriels à vos collègues en période de campagne ou pour la rédaction de capsules dans les bulletins internes ou l'intranet. N'hésitez surtout pas à les adapter à votre milieu de travail pour leur donner une touche plus personnelle! Vous aimeriez une photo pour les accompagner? Vérifiez au bas de l'article si nous en avons une disponible, puis écrivez à [dominique.racicot@centraidergy.org](mailto:dominique.racicot@centraidergy.org) pour l'obtenir, le cas échéant.

---

### **Grâce à vous, Sabrina a maintenant des rêves!**

« J'ai quitté mon milieu familial jeune. Nous avons une cinquantaine de chats et trois chiens. L'appartement était très sale, presque invivable, et je faisais beaucoup d'asthme. Je ne savais pas vraiment où aller ni quoi faire et c'est comme ça que je suis devenue escorte. Je voyais beaucoup de clients et je passais ma journée dans une chambre à les attendre. Après un an, j'ai rencontré un homme généreux qui m'a aidée à m'en sortir et une travailleuse de rue qui m'a permis de retrouver ma confiance en moi. C'est aussi grâce à elle que j'ai pu me trouver un appartement.

Aujourd'hui, je suis maman d'une petite fille de 13 mois avec cet homme généreux qui est devenu mon amoureux. Je suis retournée à l'école car je veux finir mon secondaire. J'aimerais devenir infirmière et avoir une maison avec une grande famille. Je veux offrir ce que je n'ai pas eu à ma fille. La vie m'a appris que je pouvais croire en moi. Et en elle ».

Vous voyez, votre don change des vies!

La campagne est en cours, continuez de faire équipe avec nous pour transformer des vies, un don la fois!

**Photo de Sabrina disponible**



-----

## **Qu'ils se sentent valorisés, n'est-ce pas ce que nous souhaitons tous à nos enfants?**

Mélissa est adulte, mais comme elle est handicapée intellectuellement, sa mère doit continuer de s'occuper d'elle. Elle fréquente ALPHA, un organisme du réseau Centraide, qui lui permet de participer à des activités adaptées, tout en offrant un peu de répit à sa maman.

« Avoir un enfant adulte qui ne peut pas rester longtemps seule demande beaucoup d'énergie et de disponibilité. Grâce à cet organisme, je peux moi aussi sortir ou me reposer pendant que ma fille participe à ses activités. Je peux avoir du temps pour moi, ce qui est tout à fait normal, en principe, lorsque nos enfants sont devenus adultes, mais ce qui est difficile à trouver lorsque notre enfant restera toujours un peu enfant. », nous confie la maman.

En plus, cet organisme permet à sa fille d'acquérir des habiletés sociales et de s'épanouir. « Mélissa aime les activités structurées proposées, elle aime l'art dramatique, les cours de cuisine, la piscine, etc. Elle peut également aider les personnes en fauteuil roulant qui participent aux activités. Elle se sent valorisée et aimée. Cet organisme fait une grande différence dans nos vies », termine la maman de Mélissa.

Une personne sur deux présentant une déficience intellectuelle a été victime de discrimination. Favoriser l'inclusion des personnes handicapées et offrir un peu de répit aux familles vivant avec ces personnes, c'est aussi ça briser l'isolement social! Ensemble, nous changeons des vies!

-----

## **8 enfants, une maison pleine, mais la solitude qui plane**

Bien qu'elle soit entourée, c'est la solitude et l'isolement qui causent un grand tort à Marylin. Mais la générosité des donateurs lui a permis de retrouver des ailes. « Je me sentais confinée chez moi à élever huit enfants à temps complet. Je souffrais de troubles anxieux et grâce aux activités proposées par un organisme partenaire de Centraide, j'ai pu sortir de mon isolement, m'améliorer et rencontrer des femmes formidables. À un certain moment, je participais aux activités proposées à temps plein tellement j'avais besoin du soutien de ces femmes et de leur écoute! Je m'étais fixé l'objectif de travailler sur ma personne et j'ai réussi. J'ai même eu l'audace de me présenter comme membre du conseil d'administration. »

Grâce à la cuisine collective à laquelle elle a aussi participé, elle a pu découvrir des femmes passionnées qui lui ont permis de reprendre son envol. « Cuisiner en groupe plutôt que seule chez moi c'est bénéfique. Cet organisme est pour moi la plus belle découverte », a-t-elle confiée.

Ensemble, nous changeons des vies, un don à la fois!

**Photo de Marylin disponible**



-----

### **Réjeanne préférerait être du côté des bénévoles, mais la vie en a décidé autrement**

Réjeanne a travaillé toute sa vie, mais depuis plus de cinq ans elle vit une récurrence de cancer et elle est continuellement en chimiothérapie. Elle n'a évidemment plus l'énergie pour travailler.

« J'ai dû piler sur mon orgueil pour aller demander de l'aide auprès d'un organisme du réseau de Centraide, mais c'était une question de survie. Je participe aux cuisines collectives une fois par mois, ce qui fait une différence dans ma qualité de vie. On apprend à cuisiner des aliments peu coûteux, mais de bonne qualité. C'est réconfortant de manger à notre goût. Ce service m'apprend à faire plus avec peu, et du même coup, ça brise ma solitude. Sans cet organisme, il serait plus difficile pour moi de faire face à la maladie. Grâce à la cuisine collective, ma fin de vie goûte meilleure et je me sens encore autonome. »

Derrière chaque vie changée, il y a un donateur... et si c'était vous?

Votre don change des vies, merci pour votre générosité!

**Photo de Réjeanne disponible**



-----

### **Le saviez-vous?**

Via un réseau de près de 70 organismes et programmes communautaires, Centraide travaille à soutenir la réussite des jeunes, à assurer l'essentiel (nourriture, vêtements, logement), à briser l'isolement social et à bâtir des milieux de vie rassembleurs.

Concrètement, votre don vient en aide à :

- William, 7 ans... Sans le dépannage alimentaire, William dînerait une journée sur deux... l'autre journée, il compléterait son repas avec de la nourriture jetée à la poubelle.
- Claire, 76 ans, qui commence à avoir des incapacités physiques. Elle reçoit de la popote roulante tous les jours de la semaine. Claire tient à avoir la visite de la gentille bénévole qui lui apporte son repas puisqu'il s'agit du seul contact humain de sa journée.
- Nancy et Martin, qui travaillent à l'épicerie. Parents d'un enfant de 11 ans lourdement handicapé, ils sont parfois à bout de souffle et ont besoin de répit... ce qu'ils obtiennent dans un organisme partenaire de Centraide dans la région.
- Et que dire de Léa, l'adolescente qui vient garder à quelques maisons de la vôtre? Mégane est victime d'intimidation et elle jongle parfois avec des idées noires... Heureusement, le personnel de la Maison des jeunes soutenue par Centraide est là pour la guider et la soutenir dans cette épreuve.

Ce qui est bien avec Centraide, c'est que vous pouvez tous les aider grâce à un seul don.

Votre don change des vies. Merci pour votre générosité

-----

### **Ensemble, nous soutenons la réussite des jeunes**

La vie est comme une course à obstacles : un mauvais départ peut tout compromettre. Tous ne naissent pas avec des cartes gagnantes dans leur jeu. Et le quotidien est bien fragile... Une suite de faux pas et, insidieusement, le dérapage s'enclenche. Décrochage, dépendance, itinérance, tout peut arriver et, sans aide, dur parfois de se relever. Grâce aux organismes et projets que nous appuyons, nous multiplions les possibilités de renverser le cours des choses pour les personnes concernées et, au bout du compte, pour toute notre communauté. Voilà pourquoi il faut agir tôt.

Nous tous, ici, faisons la différence! Visionnez notre capsule vidéo : <https://vimeo.com/125040531>

Pour permettre à Centraide Richelieu-Yamaska de continuer son action locale, soyez nombreux à participer à la campagne 2017! Merci!

Photo disponible



-----

### **Ensemble, nous assurons l'essentiel**

Sans logement ni vêtements adéquats, sans nourriture suffisante, difficile de construire l'édifice de sa vie puisque les besoins premiers ne sont pas comblés. Des centaines de personnes d'ici se butent à cette réalité au quotidien. Heureusement, grâce aux organismes que nous soutenons, nous pouvons changer la donne et multiplier les possibilités de rallumer l'étincelle vitale. Offrir à une personne de quoi manger, se vêtir, se loger, c'est lui offrir les conditions de base pour s'en sortir et retrouver l'estime d'elle-même. C'est aussi lui permettre de reprendre son souffle, de lever les yeux pour voir enfin l'horizon, et de se remettre en marche.

Visionnez notre capsule vidéo : <https://vimeo.com/125040530>

Pour permettre à Centraide Richelieu-Yamaska de continuer son action locale, soyez nombreux à participer à la campagne 2017! Merci!

-----

### **Ensemble, nous brisons l'isolement social**

Les communautés qui savent accueillir aussi bien les aînés que les personnes immigrantes, autant les personnes handicapées que celles aux prises avec des problèmes de santé mentale se portent mieux que celles qui les excluent. Au-delà des différences et des limitations, au-delà des préjugés et des jugements sans compassion, chaque communauté doit être capable de déceler le potentiel de tous les êtres humains et le faire grandir. Il n'y a pas plus grand bonheur que de se sentir accepté et utile aux autres.

Grâce aux organismes que nous appuyons, nous multiplions les possibilités de reconnaître la valeur de toute personne, de l'encourager à croire en ses capacités et de réapprendre à tisser des liens.

Visionnez notre capsule vidéo : <https://vimeo.com/125039809>

Pour permettre à Centraide Richelieu-Yamaska de continuer son action locale, soyez nombreux à participer à la campagne 2017! Merci!

-----

### **Ensemble, nous bâtissons des milieux de vie rassembleurs**

Les humains sont interdépendants les uns des autres et, ensemble, ils sont toujours plus forts. Voilà une vérité que le tourbillon de la vie fait trop souvent oublier. Le mode « chacun pour soi » a peut-être ses bons côtés, mais il atteint vite ses limites. Le « tous pour un » a nettement plus d'avenir.

En dynamisant la vie communautaire, en encourageant l'action bénévole, en consolidant les compétences et le leadership des organismes sur le terrain, nous créons de puissants réseaux de solidarité susceptibles de changer des vies.

Visionnez notre capsule vidéo : <https://vimeo.com/124993762>

Pour permettre à Centraide Richelieu-Yamaska de continuer son action locale, soyez nombreux à participer à la campagne 2017! Merci!

-----

### **Centraide, c'est pour les gens d'ici!**

Saviez-vous que l'an dernier, sur le territoire Richelieu-Yamaska, une personne sur cinq a eu recours à l'un des organismes que soutient Centraide Richelieu-Yamaska? Le calcul est facile à faire, une personne sur cinq, ça signifie qu'il y a forcément quelqu'un de notre entourage parmi ces personnes aidées.

Personne n'est à l'abri d'une situation de vie difficile qui peut faire basculer une vie... un ami atteint d'une grave maladie qui ne peut plus travailler et qui doit recourir aux services d'un organisme, un parent vieillissant qui souffre d'ennui et d'isolement, des parents épuisés parce que leur enfant est atteint d'une trisomie, notre propre enfant qui menace de décrocher...

C'est le moment de faire notre part pour une cause d'ici qui vient en aide aux gens d'ici! Un solliciteur passera cette semaine. Soyez généreux!

Image disponible



### IMAGES DISPONIBLES (DE QUALITÉ WEB) :

An infographic with a white background and a dark blue header. The header says "SE NOURRIR EST ESSENTIEL" with a fork and knife icon. Below, it says "MAIS IL FAUT D'ABORD PAYER" with icons of a house and a wallet, and "LE LOYER ET LES COMPTES". To the right, it says "C'EST AVEC LE RESTE QU'ON FERA L'ÉPICERIE" with a grocery bag icon. A red box at the bottom says "110 000 SERVICES ONT ÉTÉ OFFERTS à des personnes souffrant d'insécurité alimentaire".

SE NOURRIR EST ESSENTIEL

MAIS IL FAUT D'ABORD PAYER

LE LOYER ET LES COMPTES

C'EST AVEC LE RESTE QU'ON FERA L'ÉPICERIE

Et quand les revenus sont insuffisants... il en reste bien peu.

Parmi les organismes du réseau de Centraide Richelieu-Yamaska

**110 000 SERVICES ONT ÉTÉ OFFERTS**  
à des personnes souffrant d'insécurité alimentaire

### Saviez-vous?

Avec un don de **5 \$ par semaine** (260 \$ par année) nous pouvons offrir à une dizaine de parents qui vivent une situation difficile avec leurs enfants, 18 heures d'écoute et de conseils offerts par des intervenants qualifiés. Ils pourront ainsi trouver des outils pour renforcer le lien d'attachement essentiel au bon développement.

### Saviez-vous?

Avec un don de **10 \$ par semaine** (520 \$ par année) nous pouvons offrir à une trentaine d'ainés souffrant de solitude, de participer à un mois d'ateliers de bricolage, de « vie active », de rencontres thématiques leur permettant de socialiser et de briser leur isolement.

## Saviez-vous?

Avec un don de **3 \$ par semaine** (156 \$ par année) nous pouvons offrir à 6 familles dans le besoin de participer à des cuisines collectives où elles apprendront à préparer des repas nutritifs et peu coûteux.

---