

Lettre aux amis

Un message de l'Agence Ometz



Renaissance, développement et opportunités

Le printemps est arrivé, apportant son lot de changements et d'histoires inspirantes – des histoires qui n'auraient pas pu avoir lieu sans vous.

Qu'il s'agisse de quelqu'un débutant un premier emploi, d'un nouvel arrivant qui s'adapte à la vie au Canada ou d'une famille qui se sent soutenue en période d'incertitude, toutes ces avancées sont rendues possibles grâce à votre générosité. **Et pour de jeunes adultes comme Melanie, ce soutien est inestimable.**



Un emploi représente bien plus qu'un salaire – c'est aussi un chemin vers la confiance en soi et l'indépendance, une raison de plus de se lever le matin. Lorsque Melanie est arrivée

à l'Agence Ometz, elle cherchait un travail, mais surtout un endroit où elle pourrait se sentir à sa place.

Comme beaucoup de jeunes adultes ayant des besoins particuliers, elle a rencontré des obstacles et ne savait pas vers qui se tourner. Grâce au programme d'Emploi assisté de l'Agence Ometz, elle a été mise en relation avec **Delamie**, une entreprise sociale qui se consacre à la création d'opportunités de travail enrichissantes.. Elle a ainsi pu faire ses premiers pas dans le monde du travail avec des conseils utiles, dans un rôle conçu pour mettre en valeur ses forces. Elle a acquis des compétences et retrouvé confiance en elle.

« L'Agence Ometz m'a aidée à trouver un poste dans lequel je me sens appréciée et compétente. »
- Melanie

Désormais, Melanie ne fait pas *que* travailler : elle s'épanouit. Elle fait partie d'une équipe, tisse des liens et réalise ses véritables capacités.

Grâce à vous, des personnes comme Melanie façonnent de meilleurs lendemains. Plus qu'un simple soutien, votre générosité est une passerelle. Celle-ci donne lieu à des opportunités et favorise l'inclusion, ainsi qu'un succès durable. Merci.

Gratitude et soutien communautaire



Une période de générosité, une année d'influence positive – Merci!

À Hanoukah, **notre communauté s'est mobilisée de façon exceptionnelle.** Grâce à votre générosité, nous avons dépassé notre objectif de collecte de fonds de près de 30%, nous permettant **d'apporter un soutien essentiel à davantage de personnes.** De plus en plus de gens ont ressenti de la stabilité, de la force et un sentiment d'appartenance au moment où

ils en avaient le plus besoin.

Voyez l'influence positive que vous avez eue :

Regardez notre vidéo de remerciement

Grâce à vous, ces personnes ont trouvé la force d'aller de l'avant :

- **Larisa**, en plein changement de vie, s'est tournée vers Ometz pour des conseils, des ressources et du soutien afin de se reconstruire.
- **Tom**, qui peine à trouver un emploi lui correspondant, a acquis des compétences, la confiance et les relations nécessaires pour se rapprocher de ses objectifs.
- **Veronica**, une jeune israélienne en quête de répit à Montréal, s'est sentie à sa place grâce aux programmes communautaires et au réseau de soutien d'Ometz.
- **Lea** est arrivée d'Israël à Montréal avec ses quatre enfants, à la recherche de sécurité et de stabilité – et a découvert une communauté accueillante prête à l'aider.

Votre générosité a contribué à changer les choses pendant Hanoukah — mais vos dons exercent aussi une influence durable, qui se fera sentir tout au long de l'année.

Ometz à l'œuvre



L'Annexe célèbre ses cinq ans

Plus tôt ce mois-ci, **L'Annexe a célébré son cinquième anniversaire!** Plus qu'un centre communautaire, **L'Annexe est devenue un pilier fondamental pour les jeunes adultes en quête d'indépendance, de soutien et de liens sociaux.**

Qu'il s'agisse de coaching professionnel, de soutien en santé mentale, d'événements

sociaux ou d'ateliers de renforcement des compétences, L'Annexe offre un accompagnement complet et holistique, adapté aux besoins des jeunes adultes. Grâce à cet espace, les jeunes peuvent libérer leur potentiel, renforcer leur confiance en eux et accéder aux ressources nécessaires pour gérer les défis du quotidien.

Un premier emploi, un·e mentor·e stimulant·e ou une communauté compréhensive, L'Annexe a toujours quelque chose à offrir — et cela ne serait pas possible sans vous.

Vous avez permis à L'Annexe de devenir ce qu'elle est aujourd'hui : un tremplin vers la confiance en soi, l'autonomie et la réussite.

Un aperçu des célébrations

Vernissage JDAIM : *De force en force* – une célébration multigénérationnelle de l'inclusion



Les chutes de neige exceptionnelles n'ont pas empêché des participant·e-s de tous âges de se rassembler pour prendre part au vernissage JDAIM de cette année, *De force en force*. L'événement a prouvé une fois de plus que l'inclusion, la créativité et la résilience peuvent rayonner en toutes circonstances.

Cette collaboration multigénérationnelle entre l'Agence Ometz, L'Annexe, le Y et le Centre Cummings a réuni plus de 35 artistes qui ont présenté des œuvres puissantes, illustrant la détermination, la créativité et l'importance du sentiment d'appartenance. Plus qu'une exposition, cet événement a permis de faire entendre des voix et des expériences différentes; et de se réunir autour d'une cause commune.

Des activités artistiques interactives, un assemblage collaboratif symbolisant l'interconnexion et des conversations enrichissantes sur l'inclusion étaient au programme.

Un grand merci à toutes les personnes qui ont rendu cet événement si spécial — votre participation a fait de cette journée d'hiver une véritable fête, où la créativité, les échanges

Jetez un coup d'œil aux photos!

Rendre la nature plus accessible : Nouvelle initiative avec la Fondation Mirella & Lino Saputo

Pour de nombreux / euses parmi nous, passer du temps dans la nature fait partie du quotidien — mais pour d'autres, c'est une expérience qui a longtemps semblé inaccessible. **Le nouveau projet Excursions en extérieur de l'Agence Ometz, soutenu par le Fonds Accès Plein Air (géré par Le Mûrier) et la Fondation Mirella & Lino Saputo**, est conçu pour éliminer les obstacles et rendre la nature accessible aux personnes vivant avec des troubles de santé mentale.

Cette initiative est unique et se distingue par les expériences offertes, mais aussi par la façon dont elle est élaborée. **Créé par, pour et avec les participants·e·s**, ce programme leur donne un rôle actif dans la planification des excursions — ils et elles peuvent choisir les destinations, s'occuper de la logistique et s'assurer que chaque sortie réponde à leurs besoins.

Au cours des prochains mois, les participant·e·s :

- Visiteront une cabane à sucre pour découvrir la culture et les traditions du Québec
- Se familiariseront avec la faune et la nature locale au Zoo Écomuseum
- Effectueront une randonnée estivale au Mont-Saint-Bruno, pour profiter du grand air
- Cueilleront des pommes à l'automne dans les Laurentides, pour tisser des liens et favoriser leur bien-être

Pour les personnes que nous aidons, ces excursions vont bien au-delà de simples sorties en extérieur — c'est l'occasion pour elles d'échanger, de renforcer leur confiance en soi et d'avancer dans leur guérison. Merci de rendre cela possible.

Bien-être de la communauté

Renforcer la communauté, une expérience à la fois

Qu'il s'agisse d'arpenter des sentiers enneigés pour la première fois ou de poursuivre leurs aspirations académiques, les nouveaux arrivants de notre communauté prennent des initiatives pour aller de l'avant – et nous sommes là pour les soutenir à chaque étape de leur parcours.



Une sortie hivernale inoubliable

Plus de 40 personnes récemment arrivées d'Israël, d'Ukraine et de France ont vécu une expérience inoubliable pour leur premier hiver canadien. Elles ont bravé le froid lors d'une sortie de ski de fond dans les Laurentides – une opportunité que plusieurs n'auraient jamais pensé vivre. Cette journée passée dans la neige a été l'occasion de **découvrir une nouvelle culture, de nouer des amitiés et de développer un sentiment d'appartenance** au sein de leur communauté d'accueil.



Bourses d'études pour les nouveaux arrivants : la réussite à l'honneur

Au mois de janvier, l'Agence Ometz a décerné des bourses à 12 nouveaux arrivants remarquables, qui poursuivent leurs études dans des domaines tels que la médecine, le droit et l'ingénierie. Ces bourses ne se limitent pas à une aide financière : elles incarnent un gage de confiance, un catalyseur de réussite et un tremplin vers un avenir prometteur.

Réservées aux nouveaux arrivants qui sont au Canada depuis 10 ans ou moins, ces récompenses reconnaissent le travail assidu, la résilience et la détermination requise pour bâtir une nouvelle vie.

Que ce soit à travers de nouvelles expériences ou occasions inédites, votre soutien permet aux nouveaux arrivants de s'épanouir à tous les niveaux.

Créer un espace pour le deuil et la guérison : Apprendre avec la Fondation Myra's Kids



Le deuil peut être une source d'isolement, mais personne ne devrait avoir à y faire face seul. C'est pourquoi l'équipe Ometz a participé à une opportunité d'apprentissage interne avec la **Fondation Myra's Kids**, une petite organisation à but non lucratif qui soutient les enfants et les familles endeuillés.

Dans le cadre de cette session, le personnel a assisté à la projection de *The Missing Piece - The Reality of Grief*, un documentaire mettant en scène 20 adolescents endeuillés qui racontent leur parcours personnel - des histoires de perte, de résilience et de l'importance de la communauté. Leurs voix nous ont rappelé que la guérison ne se fait pas dans l'isolement ; elle se produit lorsque on se réunit, on écoute et on se soutient les uns les autres.

Des occasions comme celle-ci renforcent la façon dont nous soutenons les clients confrontés à la perte d'un être cher et nous aident à établir des liens significatifs avec des organisations qui font un travail important au sein de la communauté.

Nous sommes reconnaissants à la Fondation Myra's Kids d'avoir partagé son travail avec

nous et nous nous réjouissons d'explorer de nouvelles possibilités de soutenir ensemble les familles en deuil.

À venir : groupes pour les parents – un espace de soutien et de croissance

Devenir parent ne s'apprend pas avec un manuel, mais **vous pouvez être accompagnés**. Les groupes pour les parents de l'Agence Ometz vous donnent l'occasion de participer à des discussions animées par des expert-e-s, en plus de vous offrir des stratégies pratiques et un espace de soutien.

Organisés de **septembre à juin**, ces groupes sont conçus pour aider les parents d'enfants d'âge **préscolaire, du primaire et d'adolescents** à gagner en confiance, à partager leurs expériences et à échanger avec d'autres parents confrontés à des expériences similaires.

Vous pensez déjà à l'automne prochain? Notre nouvelle session commencera en septembre — restez à l'affut pour plus de détails!

Votre soutien garantit que les familles de notre communauté disposent des outils nécessaires pour évoluer, apprendre et s'épanouir.
Options en ligne et en personne disponibles.

[Cliquez ici pour en savoir plus!](#)

APERÇU DE NOS PROGRAMMES



Ateliers sur l'anxiété sociale à L'Annexe avec Bailey Carter : Pour que les jeunes adultes

gagnent en confiance et créent des liens

La confiance en soi ne se construit pas du jour au lendemain — elle se nourrit grâce à du soutien, de la pratique et les bons outils.

Nous avons le plaisir de vous présenter **Bailey Carter**, thérapeute en arts créatifs qui anime notre nouveau programme de **thérapie de groupe contre l'anxiété sociale**. Pendant 8 semaines, grâce à des techniques créatives comme la narration, le jeu de rôle et la création artistique, ce programme aide les jeunes adultes (16-35 ans) à **développer des stratégies d'adaptation, à renforcer leur confiance en eux et à tisser des liens significatifs**.

Grâce à vous, des jeunes adultes confronté-e-s à l'anxiété sociale se retrouvent dans un espace sécuritaire pour apprendre, grandir et échanger.

Initiatives à venir

La campagne *Dessine-moi une étoile* est de retour pour une 8e année !



Voir quelqu'un s'épanouir et réaliser son potentiel est extrêmement inspirant. C'est pour cette raison que *Dessine-moi une étoile* — notre campagne annuelle qui célèbre la résilience et les nouvelles opportunités — est de retour pour une 8e année!

Aucun des témoignages et programmes transformateurs que vous avez découverts aujourd'hui n'existerait sans vous. L'Agence Ometz compte sur la générosité de la communauté pour soutenir plus de **12 000 personnes chaque année**; nous offrons des services indispensables qui aident nos bénéficiaires à retrouver de la stabilité, un sens à leur vie et un sentiment d'appartenance. **Toutes ces personnes qui nous tendent la main méritent de briller, comme les étoiles.**

Ne manquez pas le lancement de notre campagne annuelle *Dessine-moi une étoile* qui aura lieu bientôt! Merci de continuer à accomplir ce travail essentiel à nos côtés.

Vous pouvez contribuer à changer les choses!

FAITES UN
DON



Jeffrey Berkowitz
Président du conseil



Dominique McCaughey
Chef de la direction, Ometz



À PROPOS

BÉNÉVOLAT

DON



Services communautaires, emploi & immigration
Social Services, Employment & Immigration



Agence Ometz | 1, Carre Cummings | Montreal, QC H3W1M6 CA

[Unsubscribe](#) | [Update Profile](#) | [Constant Contact Data Notice](#)