

## **Maison Internationale de la Rive-Sud**

2152 Lapinière bureau 220 - Brossard – J4W 1L9

**Nom du contact :** Monsieur François Vaillancourt poste 246

**Téléphone :** 450 445-8777

**Courriel :** [f.vaillancourt@mirs.qc.ca](mailto:f.vaillancourt@mirs.qc.ca)

**Site internet :** [www.mirs.qc.ca](http://www.mirs.qc.ca)

### **Occasion(s) de bénévolat :**

#### **Aide à la préparation de repas et à la distribution alimentaire:**

- Plusieurs postes bénévoles disponibles;
- Une formation à la tâche est offerte.

#### **Tâches:**

- Joindre l'équipe de bénévole à l'accueil;
- Préparer et cuisiner les aliments pour la confection du repas hebdomadaire du vendredi midi (30 à 40 assiettes);
- Préparer et cuisiner occasionnellement les aliments pour les événements spéciaux (fête des nations à tous les 2 mois, fête de Noël des enfants, Journée Internationale de la femme, événements de levée de fonds, etc.);
- Servir les repas;
- Nettoyer la vaisselle la cuisine et la salle après l'événement;
- Recevoir les aliments de Moisson Rive-Sud le mercredi (13h30);
- Séparer les aliments;
- Distribuer les aliments aux bénéficiaires;
- Nettoyer la cuisine et la salle après la distribution.

#### **Habilités requises:**

- Aimer cuisiner en groupe;
- Avoir une ouverture d'esprit;
- Être disponible surtout les mercredis et/ou vendredis.

Le **Café des aînés de la MIRS** a pour mission d'accroître le mieux-être des aînés immigrants de l'agglomération de Longueuil en leur offrant des occasions de sortir de l'isolement, d'améliorer leur communication (conversation française et anglaise et apprentissage de l'utilisation de l'ordinateur), développer leurs habiletés (atelier d'art, de couture, de tricot, de confection de bijoux, etc.), d'améliorer leur santé (atelier de yoga, de zumba et de gymnastique cérébrale, distribution alimentaire et préparation d'un repas de l'amitié) et de se divertir (sorties et événements variés).