



# Entraide Bénévole Métro

*Le thé anglais 2023 High Tea*

**Levée de fonds pour notre programme de musicothérapie  
Fundraiser for our Music Therapy Program**

Samedi 14 octobre 2023  
13h à 15h

Saturday October 14, 2023  
1 p.m. to 3 p.m.

Église St. Andrew & St. Paul Church - 3415, Redpath, Montréal QC H3G 2G2

**Billets 30 \$/ Tickets \$30  
(514) 939-9575**

*Invitée musicale/ Musical Guest  
Laurena Segura*

**PRIX DE PRÉSENCE/ DOOR PRIZES**

**LES CHAPEAUX BIBIS SONT LES BIENVENUS / FASCINATORS ARE WELCOME**



**Aidant les aînés à conserver leur indépendance dans la collectivité depuis 1985  
Helping seniors stay independent in the community since 1985**



**ebmservices.org**



Réflexions

*Aidant les aînés à conserver leur  
indépendance dans la collectivité depuis  
1985*



*Helping seniors stay independent in the  
community since 1985*

1801, de Maisonneuve o. #750  
Montréal, Québec H3H 1J9  
(514) 939-9575

**www.ebmservices.org**



*Été/Summer 2023*

### **Faites un différence dans la vie quotidienne d'un aîné grâce au don de la musique**

Les campagnes de financement aident énormément les organismes sans but lucratif - comme le nôtre - à remplir leur mission. Au fil des ans, nos généreux donateurs ont permis à EBM d'offrir différents avantages à ses bénéficiaires, notamment des déplacements gratuits en taxi suite aux accompagnements médicaux. Cette année, nous recueillons des fonds pour continuer à étendre notre programme de musicothérapie.

EBM tient sa campagne de financement *Le thé anglais du souvenir* depuis 2010; au cours des trois dernières années, l'événement s'est déroulé de façon imaginaire. Mais cette année, nous sommes heureux de vous inviter en personne à notre **Thé anglais** qui se tiendra entre 13 h et 15 heures le samedi 14 octobre 2023 à l'église Saint-Andrew & Saint-Paul, située au 3415, rue Redpath. Sur place, vous pourrez prendre le thé, déguster des sandwiches et des desserts, et courir la chance de gagner l'un des nombreux prix de présence. Pour vous procurer des billets, veuillez appeler EBM au (514) 939-9575.

Nous acceptons aussi les dons par chèques, qui peuvent être postés à EBM, 1801 boul. De Maisonneuve ouest, bureau 750, Montréal, Qc, H3H 1J9, ou les dons en ligne, transmis par l'entremise du site **CanadaDon.org**. Tous les donateurs recevront un reçu fiscal pour les dons supérieurs à 10 \$.

Quelle que soit la façon dont vous choisirez de nous aider lors de notre campagne de financement, nous vous remercions de joindre les rangs de notre communauté de donateurs et de nous épauler pour maintenir la dignité des aînés, améliorer leur qualité de vie et les aider à demeurer autonomes dans leur propre foyer.

### **Make a difference in a senior's daily life through the gift of music**

Fundraising plays an important role in helping non-profit organizations - like ours - accomplish their mission. Thanks to generous donors, our annual fundraiser has allowed us to continue offering various free services, including taxis to clients returning from medical accompaniments. This year, we are raising funds to prolong our music therapy program.

EBM has been hosting a high tea fundraiser since 2010 and over the last three years our event was imaginary. This year, we are excited to invite you to dust off your fascinators and join us at our **High Tea** fundraiser on Saturday October 14, 2023 at the Church of St. Andrew & St. Paul, 3415 Redpath, from 1p.m. to 3 p.m. There, you will enjoy tea, sandwiches, desserts, music and a chance to win many door prizes. For tickets please call EBM at (514) 939-9575.

If you cannot attend our fundraiser, we also accept donations by cheque, mailed to EBM at 1801 de Maisonneuve Blvd. W. #750, Mtl. QC H3H 1J9 or electronically through **CanadaHelps.org**. All donors will receive a tax receipt for donations over \$10.

Whichever way you choose to help us in our fundraising efforts, we thank you for joining our community of donors who share in maintaining the dignity of seniors, increasing their quality of life and helping them remain autonomous, while living in their own home.



## Director's Message



A major struggle for community organizations is obtaining adequate funding year after year to continue to carry out their mission in an effective manner. EBM is no different. Fundraising is crucial to supplement the grants we receive and efficiently offer our services year-round.

In 2010 EBM hosted our first annual High Tea fundraiser and, in the years that followed, the event has steadily gained momentum and popularity. EBM clients, volunteers, friends, and family who attend the event have

come to look forward to it every year. We've been hosting an imaginary event due to the pandemic and, after a three-year hiatus, we are pleased to host an in person High Tea. It will be wonderful not only because we will see old friends (and hopefully some new friends), happily gathered once again but also because this event garners much needed funding for EBM.

This year we will focus our fundraising efforts on our Music Therapy program. This service has been highly valued and has steadily gaining popularity among our clients. Laurena Segura, our Music Therapist has been offering individual sessions in the homes of seniors since September 2022 and we recently began offering group Music Therapy sessions in selected affordable housing buildings in the area. Laurena will also provide the musical entertainment at our event so, if you attend, you can hear for yourself how our clients appreciate this service.

The funds from our High Tea event, will help us expand our Music Therapy service, offering additional group and individual sessions.

We hope that many of you can join us on October 14<sup>th</sup> to help make EBM's High Tea a success once again!

Sincerely,  
**Valeri Batten**

## Message de la directrice

L'une des tâches les plus ardues pour les organismes communautaires est d'obtenir année après année des fonds suffisants pour poursuivre leur mission de manière efficace. EBM n'est pas différent des autres organismes. Notre campagne de financement constitue un complément aux subventions que nous recevons et permet de maintenir nos services tout au long de l'année.

C'est en 2010 que EBM a organisé sa première campagne annuelle de financement, Le thé anglais du souvenir, et au cours des années qui ont suivi, l'événement a gagné en importance et en popularité. Les bénéficiaires d'EBM, les bénévoles, les amis et certains membres de leurs familles étaient habitués de voir l'événement revenir chaque année. Pendant la pandémie, nous avons organisé un Thé anglais virtuel, mais après une coupure de trois ans, nous avons le plaisir de tenir à nouveau un événement en personne. Ce sera une occasion formidable, car nous assisterons sans doute à des retrouvailles d'anciens amis (et qui sait, nous ferons la connaissance de nouveaux amis), mais aussi nous pourrions recueillir davantage de fonds pour EBM.

Cette année, nos efforts de financement mettront l'accent sur notre programme de musicothérapie. Ce service est grandement apprécié et gagne en popularité auprès de nos bénéficiaires. Notre musicothérapeute, Laurena Segura, propose des séances individuelles dans des résidences pour aînés depuis septembre 2022; elle organisera bientôt des séances de musicothérapie de groupe dans des HLM sélectionnés de notre secteur. De plus, Laurena offrira une prestation musicale lors de notre événement, ce qui vous permettra de constater pourquoi nos bénéficiaires apprécient ce service.

Les fonds recueillis lors du thé anglais aideront à étendre notre programme de musicothérapie, grâce à l'ajout de nouvelles séances de groupe ou individuelles.

Nous espérons que bon nombre d'entre vous serez à nos côtés le 14 octobre prochain pour faire en sorte que notre Thé anglais soit une fois de plus une réussite!

Sincères salutations,  
**Valeri Batten**

## Meet EBM's newest Board Member

We are thrilled to welcome Margo Godin to EBM's Board of Directors. Born in New Brunswick, Margo discovered her ability to work with her hands at an early age. That dexterity took her from sewing and embroidery to art. Her love of travel brought her to many countries where she studied several art media. She is influenced by the cultures and colours of Mexico and Italy, where she continues to visit. Her works have been exhibited in Montreal, the Eastern Townships, Mexico and Puerto Rico. Margo is no stranger to helping her community having volunteered with several organizations before discovering EBM in 2015. Having worked in the corporate sector for 40 years prior to accepting contracts with the Museum of Fine Arts and Tourisme Québec, Margo's artistic talent and business acumen will be a valuable asset to EBM's Board of Directors.



## UNE SOIRÉE ART ET EXPRESSION



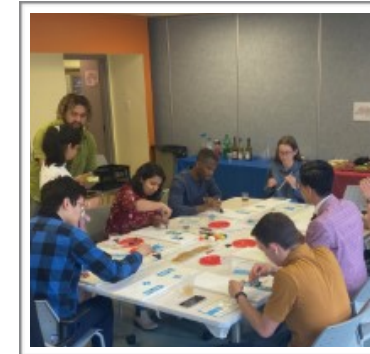
En reconnaissance de la semaine nationale des bénévoles et des merveilleux services qu'ils offrent à nos clients, les bénévoles d'EBM ont été invités à montrer leur côté créatif lors d'une soirée d'art. César, l'un des bénévoles du programme Expression Artistique d'EBM, a dirigé le groupe pour stimuler la créativité de chacun. Boissons et hors-d'oeuvres ont été servis et chacun est reparti avec son propre chef-d'oeuvre.



Emmanuelle, l'une des bénévoles d'EBM qui a participé à la soirée, déclare : « C'était certainement l'une des meilleures expériences que j'ai vécues. J'ai adoré voir tous les bénévoles et le personnel d'EBM devenir créatifs et s'amuser avec l'art. César a également été incroyable en guidant l'activité et

honnêtement, je ne peux pas attendre la prochaine! »

Valeri Batten, Directrice d'EBM, a déclaré : « N'ayant pas eu d'événement d'appréciation des bénévoles en personne depuis deux ans, c'était agréable de voir autant de bénévoles d'EBM ensemble à cette occasion. C'était aussi amusant de voir les oeuvres d'art uniques que tout le monde a créé pour la séance d'art de César. »



## AN EVENING OF ART AND EXPRESSION

In recognition of National Volunteer Week and the services they provide to our clients, EBM volunteers were invited to show off their creative side at Art Night. César, one of EBM's Art Expression volunteers, led the group to get everyone's creative juices flowing. A bubble painting technique combined with blowing on paint through straws on canvas, produced amazing results. Beverages and hors d'oeuvres were served and everyone left with their own masterpiece.

Emmanuelle, one of EBM's volunteers who participated in the evening states, "It was definitely among the best experiences I've had. I loved seeing all of the EBM volunteers and staff just getting creative and having fun with art. César was also amazing in guiding the activity and I honestly cannot wait for the next one!"

Valeri Batten, EBM's Director says, "Not having had an in-person volunteer appreciation event in two years, it was lovely to see so many of EBM's volunteers together on this occasion. It was also fun to see the unique pieces of art everyone created during César's art session."



## MUSIC IS WHAT FEELINGS SOUND LIKE

Music is a powerful healing tool. Recent studies have shown that Music Therapy can help a seniors mental health by reducing anxiety, alleviate stress, improve memory and fight depression.

For all these reasons, EBM hopes to extend our Music Therapy Program that was re-launched in September 2022.



Similar to all of EBM's services, Music Therapy is offered free of charge to our clients. Laurena Segura, our Music Therapist, has a Bachelors of Music, Voice Performance and a Certificate in Psychology from Université de Montréal as well as a Diploma in Music Therapy from Concordia University. Laurena comes with extensive experience having worked at several geriatric centres in Montreal and St. Mary's Hospital.

One of the greatest benefits of music therapy is its ability to facilitate learning. Many of EBM's clients are isolated and have difficulty with mobility. A visit from Laurena will allow self-expression and foster creativity.

Georgette Blanchard, an EBM client and author of several books of poetry who Laurena visits every week says, "I wrote a poem entitled, *Music has Secret Gardens*. With Laurena, I am able to explore and discover several. The pleasure of singing and making music together is priceless. I've always loved music. One of

my books is entitled *I have seen the Music* but, making music is something else entirely. I have even dared to compose and put music to some of my poems. Something I would not have tried without Laurena's encouragement."

Laurena will be our musical guest at EBM's upcoming High Tea fundraiser on October 14, 2023. Please join us to hear Laurena's beautiful voice and to help EBM keep our Music Therapy Program alive.

Should we reach our fundraising goal of \$10,000, we will be able to offer over 160 hours of Music Therapy to our clients. More information on our fundraiser can be found in this newsletter. A coupon and mailing envelope are provided for donations sent by cheque. Donations can also be made to EBM through [CanadaHelps.org](https://CanadaHelps.org).

## LA MUSIQUE ET LES SENTIMENTS SE RESSEMBLENT

La musique est un puissant outil de guérison. Des études récentes ont montré que la musicothérapie peut aider la santé mentale des personnes âgées en réduisant l'anxiété, en atténuant le stress, en améliorant la mémoire et en combattant la dépression.

Pour toutes ces raisons, EBM souhaite prolonger notre programme de musicothérapie qui a été relancé en septembre 2022.

Comme tous les services d'EBM, la musicothérapie sera offerte gratuitement à nos clients. Laurena Segura, notre musicothérapeute détient un baccalauréat en musique, interprétation vocale, un certificat en psychologie de l'université de Montréal et un diplôme en musicothérapie de l'université Concordia. Laurena possède une vaste expérience ayant travaillé dans plusieurs centres gériatriques à Montréal et à l'hôpital St. Mary's.

L'un des plus grands avantages de la musicothérapie est sa capacité à faciliter l'apprentissage. De nombreux bénéficiaires d'EBM sont isolés et ont des difficultés à se déplacer. Une visite de Laurent permettra l'expression de soi et favorisera la créativité.

Georgette Blanchard, l'un des bénéficiaires d'EBM et auteure de plusieurs recueils de poésie que Laurena visite chaque semaine déclare : « J'ai écrit un poème intitulé *La musique a des jardins secrets*. Avec Laurena, je peux en explorer et en découvrir plusieurs. Le plaisir de chanter et de faire de la musique ensemble n'a pas de prix. J'ai toujours aimé la musique. Un de mes livres s'intitule, *J'ai vu la musique* mais faire de la musique c'est tout autre chose. J'ai même osé composer et mettre en musique certains de mes poèmes. Quelque chose que je n'aurais pas essayé sans les encouragements de Laurena. »

Laurena sera notre invitée musicale à notre levée de fonds, Le thé anglais le samedi 14 octobre 2023. Veuillez vous joindre à nous pour aider à maintenir en vie notre programme de musicothérapie et entendre la belle voix de Laurena.

Si nous atteignons notre objectif de 10 000 \$, nous pourrons offrir plus de 160 heures de musicothérapie à nos clients. Vous trouverez plus d'information sur notre levée de fonds dans ce bulletin. Un coupon et une enveloppe postale sont fournis pour les dons envoyés par chèque. Des dons peuvent également être faits à EBM via [CanaDon.org](https://CanaDon.org).



## A word from Ashley



EBM's volunteers are the bedrock of our organization. Without them, we couldn't provide our clients with the best possible services. Our annual High Tea fundraiser is one event that bridges the gap between our clients and our volunteers.

This year's fundraiser takes place on October 14<sup>th</sup> at the church of St. Andrew and St. Paul on Redpath Street in downtown Montreal. It takes a village to prepare the hall and food on the day prior to the event as well as greet, seat and serve guests on the day of the event. As always, we know many of our volunteers will save either October 13<sup>th</sup> or 14<sup>th</sup> in their calendars and will continue to help us promote and organize EBM's High Tea fundraiser, to be a part of its success.

Our goal is not only to raise funds for our Music Therapy program but also to enjoy an amazing afternoon filled with laughter and conversation. Our Music Therapist, Laurena Segura will provide the entertainment at our event. Her musical talent will demonstrate the type of service EBM provides to our clients, helping to give them a better quality of life, while living at home.

Welcome to our new volunteers: Evan, Berlant, Yassine, Ran, Tripti, Chi, Melody, Khashayar, Regan, Emily, Eduard, Rose, Mohamed, Stephane, Hawau, Yas, Jessica W., Jin, Gabrielle, Emmanuel and Abdoulie.

Ashley Mayoff  
Volunteer Coordinator

## Un mot de la part d'Ashley

Les bénévoles d'EBM sont le fondement de notre organisation. Sans eux, nous ne pourrions pas fournir à nos clients les meilleurs services possibles. Notre levée de fonds annuelle, Le thé anglais, est un événement qui comble le fossé entre nos clients et nos bénévoles.

Notre levée de fonds de cette année aura lieu le 14 octobre à l'église Saint Andrew & Saint Paul sur la rue Redpath au centre-ville de Montréal. Il faut un village pour préparer la salle et la nourriture la veille de l'événement ainsi que pour accueillir, asseoir et servir les invités le jour de l'événement. Comme toujours, nous savons que beaucoup de nos bénévoles enregistreront le 13 ou le 14 octobre dans leurs calendriers et continueront à nous aider à promouvoir et à organiser Le thé Anglais d'EBM pour faire partie de son succès.

L'objectif n'est pas seulement d'amasser des fonds pour notre programme de musicothérapie, mais aussi de profiter d'un après-midi incroyable rempli de rires et de conversations. Notre musicothérapeute, Laurena Segura assurera le divertissement lors de l'événement, montrant son talent musical et pourquoi EBM continue de fournir aux personnes âgées des services de qualité, les aidant à rester plus autonomes tout en vivant dans leur collectivités.

Bienvenue à nos nouveaux bénévoles : Evan, Berlant, Yassine, Ran, Tripti, Chi, Melody, Khashayar, Regan, Emily, Eduard, Rose, Mohamed, Stephane, Hawau, Yas, Jessica W., Jin, Gabrielle, Emmanuel et Abdoulie.

Ashley Mayoff  
Coordonnatrice des bénévoles



## Message du président du conseil

Le bénévolat – l'action qui consiste à donner de son temps – est l'un des éléments clés du fonctionnement de la société. L'action bénévole enrichit la vie de ceux qui donnent tout en aidant les personnes qui en sont bénéficiaires. Le bénévolat est une façon spéciale de construire des relations. Dans ce processus consistant à donner et à recevoir, il importe de bien appairer les personnes en cause.

Depuis 1985 chez EBM, il existe une structure de soutien assurant une coordination entre les bénévoles et les bénéficiaires. Cette structure repose sur des ressources humaines, matérielles et financières. C'est dans ce contexte que la collecte de fonds entre en ligne de compte.

Bien sûr, les ressources financières accordées dans le cadre du Programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC) du Québec sont essentielles à notre fonctionnement quotidien. Par ailleurs, les efforts de financement distincts menés par EBM consolident nos liens avec la collectivité et le PSOC. Nos efforts de financement témoignent de notre engagement à soutenir l'autonomie des aînés vivant à la maison. Vos dons sont importants car ils nous aident à soutenir cet objectif. Nous vous remercions donc pour votre générosité.

Le Thé anglais organisé par EBM continue d'être un important événement de financement. Notre premier Thé anglais depuis la COVID se tiendra le samedi 14 octobre prochain de 13 h à 15 h, à l'église St-Andrew & St-Paul, 3415 rue Redpath, dans le centre-ville de Montréal. On peut obtenir des billets (au prix de 30 \$ chacun) en appelant chez EBM au (514) 939-9575.

Je vous invite à participer à notre Thé anglais afin de manifester votre soutien aux bénéficiaires, bénévoles et donateurs d'EBM. Je serais enchanté de vous rencontrer à cette occasion!

### Glen Marcotte

président du conseil d'administration d'EBM

## A Message from the President of EBM's Board of Directors

Volunteering – giving of one's time - is a key element of how society operates. The volunteer experience enriches the lives of those who give as well as it assists those who receive. Volunteering is a special form of relationship building. A key link in this chain of giving and receiving is to match the people involved.

Since 1985, there exists at EBM a supportive structure that assures the coordination of volunteers and clients. This structure requires its own human, financial and material resources. That is where fundraising comes into play.

Yes, the financial resources supplied by Québec's "Programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC)", are essential to our daily operations. Yet EBM's separate fundraising efforts sustain our relationship with the community and with PSOC. Our fundraising efforts attest to our ongoing commitment to the autonomy of seniors living at home. Your all-important donations reinforce this goal. We are very thankful for your generosity.

EBM's High Tea continues to be an important fundraising event. Our first High Tea since Covid, will take place at The Church of St. Andrew and St. Paul, 3415 Redpath Street in downtown Montreal on Saturday, October 14th from 1:00 p.m. to 3 p.m. Tickets are \$30 each and available by calling EBM at (514) 939-9575.

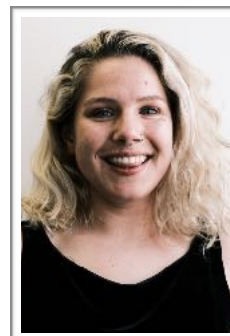
Please join us at our High Tea fundraiser to fellowship with the community of EBM's clients, volunteers and donors. I'm very much looking forward to seeing you there!

### Glen Marcotte

President of EBM's Board of Directors



## A word from Rhiana



The introduction of Art Expression to EBM's slate of services is picking up steam! Our vision of an engaging and thoughtful activity for seniors of any and all abilities and experience with art has truly come to life. We started by simply reaching out to our existing clients, many of whom were quite hesitant as they didn't believe they were capable of being artistic. I imagine this thought is relatable across any group of people. We see art as something unapproachable with a barrier to entry, where there is a dichotomy of being good or bad. In discussing the program, we emphasized that the only necessity is having a willing and open mind. Moreover, it's not about the finished product; it's the process! Simply, it's about having a moment of joy.

We want to say thank you to the social workers and nurses at CLSC Metro for also taking note of the new program and providing new client referrals just for Art Expression! With the uptake in interested clients, also came a need to bring on more art facilitators. The act of creating art is an activity that can be taken in a variety of directions, and that is exactly what our art volunteers offer. Their passion has helped our clients produce wonderful pieces of art, as well as a sense of achievement!

We have also launched a weekly Art Expression group led by one of our volunteers, César. The first session which took place June 16th was super well received (and it wasn't just the coffee and snacks provided)! We're looking forward to seeing how the group progresses, as his enthusiasm and commitment is deeply inspiring. As mentioned in our previous newsletter, we cannot overstate our gratitude for our volunteers for choosing to share their skills and time.

The foundation of EBM's services support seniors in maintaining autonomy and breaking feelings of isolation. This program, not unlike our Music Therapy program, speaks to our mission in a complimentary way of contributing to one's well-being and sense of fulfillment.

Rhiana Warawa (She/They)

Volunteer Coordinator

## Un mot de Rhiana

L'intégration du programme Expression artistique à la palette de services d'EBM se poursuit de plus belle! Nous avons réussi à donner vie à notre vision d'une activité engageante et réfléchie pour tous les aînés, quelles que soient leurs habiletés et leur expérience de l'art. Nous avons commencé par communiquer avec nos bénéficiaires actuels; plusieurs d'entre eux se montraient hésitants, car ils estimaient qu'ils n'avaient pas de dispositions artistiques. Je crois que cette idée prévaut dans tous les groupes de personnes. Nous voyons l'art comme un monde fermé ou impénétrable, où existe une dichotomie du genre « c'est soit bon, soit mauvais ». Lorsque nous avons présenté le programme, nous avons expliqué qu'il fallait surtout faire preuve d'un esprit intrépide et ouvert. Par ailleurs, le but n'est pas le produit fini, mais plutôt le processus! C'est de vivre un moment de joie.

Nous désirons remercier les travailleurs sociaux et les infirmières du CLSC Métro qui ont pris note du nouveau programme Expression artistique et nous ont transmis les noms de participants potentiels! Après avoir fait le plein de bénéficiaires intéressés, il a fallu trouver un plus grand nombre de facilitateurs. La création artistique est une activité qui peut s'étendre dans plusieurs directions, et c'est exactement ce que les facilitateurs favorisent. Leur passion a fait en sorte que nos bénéficiaires ont produit de magnifiques œuvres tout en éprouvant un sentiment d'accomplissement!

Dans le cadre du programme, nous avons aussi mis sur pied un atelier de groupe hebdomadaire animé par l'un de nos bénévoles, César. La première séance a eu lieu le 16 juin et elle a été fort appréciée (et pas seulement pour le café et le goûter qui ont été servis)! Nous avons hâte de voir comment le groupe progresse, car l'enthousiasme et l'engagement de César sont très inspirants. Comme nous l'avons déjà indiqué dans une communication précédente, nous désirons exprimer toute notre gratitude à nos bénévoles qui ont choisi de partager ainsi leurs talents et leur temps.

L'ensemble des services offerts par EBM aide les aînés à conserver leur autonomie et à briser leur isolement. Notre nouveau programme, tout comme notre programme de musicothérapie, épaulé lui-aussi notre mission en procurant aux bénéficiaires un sentiment de bien-être et d'accomplissement.

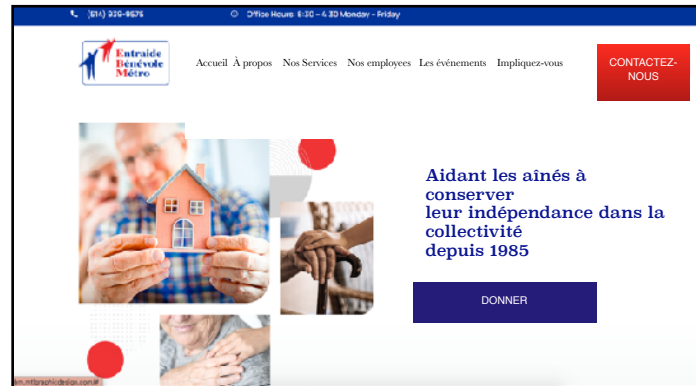
Rhiana Warawa (Elle/Ils)

Coordonnateur des bénévoles





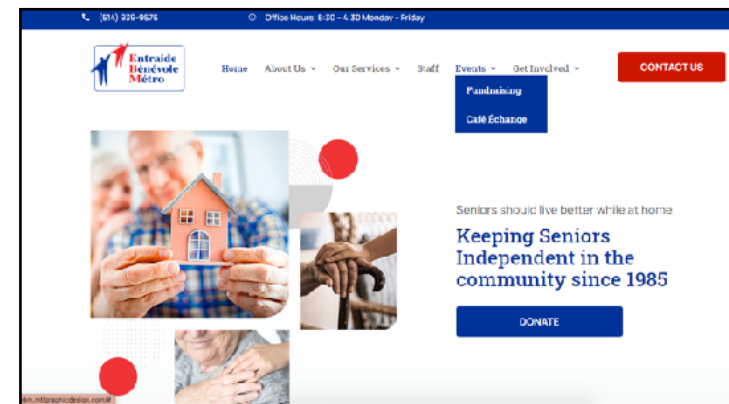
## UN NOUVEAU SITE WEB POUR EBM



**EBMservices.org** n'est pas juste un autre site Web, c'est notre nouveau site. Nous sommes ravis qu'il soit enfin en ligne et prêt pour que vous puissiez interagir avec nous. Il regorge d'informations sur nos services, comment vous pouvez devenir client ou bénévole. Il contiendra les dernières nouvelles sur ce qui se passe et comment vous pouvez nous rejoindre lors des événements communautaires. Veuillez nous visiter à tout moment.

## EBM HAS A NEW WEBSITE

**EBMservices.org** is not just another website, it's EBM's new website. We're thrilled that it's finally live and ready for you to interact with us. It's packed with information about our services, how you can become a client or volunteer. It will have up to the minute news on what's going on and how you can join us at community events. Please visit us anytime.



## Peter-McGill en fête

Le 8 juin, EBM a participé à la fête de quartier Peter-McGill au Square Cabot où l'équipe a eu l'occasion de rencontrer des voisins de notre communauté et leur faire connaître nos services !

## Peter-McGill Block Party

On June 8th, EBM participated in the Peter-McGill Block party at Cabot Square where the team had an opportunity to meet with neighbours in our community and spread the word about our services!



## L'Assemblée générale annuelle d'EBM

Le 13 juin 2023, EBM tenait sa 38e assemblée générale annuelle. Ces assemblées annuelles offrent au conseil d'administration l'occasion de partager les nouvelles, les défis et les succès de l'organisation. Les états financiers et le rapport du vérificateur ont été présentés ainsi que nos priorités pour l'année à venir. Comme toujours, EBM continuera de recruter et de former des bénévoles afin qu'ils puissent apporter un soutien physique et émotionnel à nos clients. Nous prévoyons que notre programme Muicothérapie et Expression artistique évoluera vers des séances de groupe permettant aux clients de s'engager et d'interagir socialement. Notre implication dans des activités au sein du district Peter McGill nous a également aidé à établir des liens avec notre communauté et nos groupes de pairs.

Depuis plus de douze années, Jocelyne Ballard, CPA a agi à titre de vérificatrice pour EBM. Elle a décidé cette année de réduire ses heures de travail et n'assumera plus ce rôle. Nous tenons à la remercier pour son dévouement à ce poste et pour son éthique de travail, toujours agréable, fiable et disponible. Vous allez nous manquer.

Nous continuerons d'offrir des services de qualité et, grâce à nos levées de fonds, nous explorerons des programmes supplémentaires pour aider les aînés dont la vie est touchée par la perte d'autonomie temporaire ou permanente et l'isolement social, à maintenir leur autonomie tout en vivant dans leur collectivité.



Notre conseil d'administration du gauche à droite: Rod Scott; Trésorier, Jitendra Desai, Administrateur; Margo Godin, Administratrice, Glen Marcotte, Président; Valeri Batten, Directrice; Zoha Kibar, Secrétaire, Samra Alavi, Administratrice. Manqué sur la photo Justin Demers, Vice-président.  
Our Board of Directors, from left to right: Rod Scott; Treasurer, Jitendra Desai, Administrator; Margo Godin, Administrator, Glen Marcotte, Président; Valeri Batten, Director; Zoha Kibar, Secretary Samra Alavi, Administrator Missing from the photo: Justin Demers, Vice-President.

## EBM's Annual General Assembly

On June 13, 2023 EBM held our 38th Annual General Assembly. Our AGA provides EBM's Board of Directors the opportunity to share the news, challenges and successes of the organization. Financial statements and the auditor's report were presented as well as our priorities for the coming year. EBM will continuously recruit and train volunteers to provide physical and emotional support to our clients. We expect our Music and Art Expression program will evolve into group sessions allowing clients to engage and interact socially. Our involvement in activities within the Peter McGill District has helped us to connect with our community and our peer groups.

Jocelyne Ballard CPA, our Auditor for the past 12 years, announced she will be reducing her working hours and will step down from her role. We thank her for her dedication and work ethic. It was always a pleasure working with her and she will be missed.

Going forward, EBM will continue to offer quality services and through our fundraising efforts, explore additional programs to help seniors whose lives are impacted by temporary or permanent loss of autonomy and social isolation, to maintain their independence while living in their community.

## Rencontrez le nouveau membre du conseil d'administration d'EBM

Nous sommes ravis d'accueillir Margo Godin au sein du conseil d'administration d'EBM. Née au Nouveau-Brunswick, Margo a découvert très tôt sa capacité à travailler de ses mains. Cette dextérité l'a amenée de la couture et de la broderie à l'art. Son amour du voyage l'a amenée dans de nombreux pays où elle a étudié plusieurs médias artistiques. Elle est influencée par les cultures et les couleurs du Mexique et de l'Italie, où elle continue de se rendre. Ses oeuvres ont été exposées à Montréal, en Estrie, au Mexique et à Puerto Rico. Margo n'est pas étrangère à aider sa communauté après avoir fait du bénévolat auprès plusieurs organismes avant de découvrir EBM en 2015. Ayant travaillé dans le secteur corporatif pendant 40 ans avant d'accepter des contrats avec le Musée des beaux-arts et Tourisme Québec, le talent artistique et le sens des affaires de Margo seront un atout précieux pour le conseil d'administration d'EBM.



## QUELQUE CHOSE D'IMPORTANT SE PRÉPARE CHEZ EBM

**Nous sommes heureux d'annoncer le retour de notre thé anglais**

Samedi le 14 octobre 2023  
de 13h à 15h  
L'Église Saint Andrew & Saint Paul  
3415 Redpath Montréal QC H3G 2G2

Joignez-vous à nous alors que nous recueillons des fonds pour notre programme musicothérapie. EBM reconnaît que les personnes âgées souffrent davantage d'anxiété. Ce programme aidera à améliorer l'humeur et à rappeler de bons souvenirs. Des études suggèrent que l'utilisation de musicothérapie peut aider à réduire le stress et à promouvoir la santé mentale et physique globale.

De nombreux programmes spéciaux offerts gratuitement par EBM à nos clients sont rendus possibles par notre levée de fonds annuelle.

Notre menu du thé Anglais comprendra un assortiment de sandwiches, de desserts, de thé et de café. Vous dégusterez également des sablés et des scones de **La Pâtisserie Gryphon**.

Votre billet vous donne une chance de gagner un assortiment de prix offerts par des commerçants locaux. Des billets de tirage supplémentaires seront vendus lors de l'événement, ce qui vous donnera plus de chances de gagner un prix de présence.

**Les billets coûtent 30 \$ chacun et sont disponibles en appelant EBM au (514) 939-9575**

Certains des prix incroyables (voir photos sur la page du droite) que nous avons inclus:

- Une courte-pointe d'une valeur de 850 \$ - Un aspirateur Miele Triflex d'une valeur de 800 \$
- Des produits Clarins d'une valeur de 400 \$ - Un coffret cadeau de Camellia Sinensis d'une valeur de 100 \$

D'autres prix seront annoncés sur nos réseaux sociaux au fur et à mesure de leur réception. Si vous souhaitez commanditer notre événement ou offrir un prix pour notre tirage, veuillez nous contacter.

Si vous ne pouvez assister à notre thé anglais, vous pouvez envoyer un don. Vos dons peuvent être postés par chèque avec le coupon ci-dessous dans l'enveloppe jointe à ce bulletin ou via **CanaDon.org**. Veuillez indiquer que votre don est destiné à notre levée de fonds annuelle.

**Merci d'avance d'aider EBM à offrir cet autre service gratuitement à nos clients et merci de partager cette information avec tous ceux que vous connaissez.**



### Campagne de financement EBM annuelle 2023 Annual Fundraising Campaign

Aidez-nous à récolter des fonds pour notre programme de musicothérapie  
Help us raise funds for our Music Therapy program

J'aimerais contribuer/I would like to donate : \_\_\_\_\_ 30 \$ \_\_\_\_\_ 60 \$ \_\_\_\_\_ 120 \$ ou/or \_\_\_\_\_ \$

Nom/Name: \_\_\_\_\_

Adresse/Address \_\_\_\_\_

Ville/City \_\_\_\_\_ Prov. \_\_\_\_\_ Code postale/Postal Code \_\_\_\_\_

SVP ne faites parvenir que votre chèque et ce formulaire dans l'enveloppe incluse avec ce bulletin. N'envoyer pas d'argent par la poste.  
Please mail your cheque and this completed form in the envelope provided with the newsletter. Do not send money by mail.

**Merci pour votre appui! Thank you for your support!**

## EBM'S HIGH TEA FUNDRAISER IS STEEPED IN TRADITION

**We are pleased to announce the return of our High Tea fundraiser**

Saturday, October 14, 2023  
1 p.m. to 3 p.m.  
The Church of St. Andrew & St. Paul  
3415 Redpath Montreal QC H3G 2G2

Join us as we raise funds for our Music Therapy program. EBM understands how seniors can experience higher levels of anxiety. This program will help improve their mood and reminisce when hearing a song. Studies have shown that music can help decrease stress and promote overall mental and physical health.

Many of the supplemental services EBM offers free of charge to our clients are made possible by our annual fundraiser.

Our High Tea menu will include an assortment of sandwiches, desserts, tea and coffee. You will also enjoy mouthwatering shortbread and scones from **Gryphon Bakery**.

Your ticket gives you one chance to win an assortment of prizes donated by generous retailers. Additional raffle tickets will be sold at the event giving you more chances to win a door prize.

**Tickets are \$30 each and available by calling EBM at (514) 939-9575.**

Below is a photo sampling of the amazing prizes in our raffle. More prizes will be announced on our social media, as they are received.

If you or someone you know wishes to sponsor our event or offer a prize for our raffle, please contact us.



A hand-made lap quilt  
valued at \$850



A Miele Triflex vacuum thanks to  
Hogg Hardware in Westmount  
valued at \$800



Clarins products donated by  
Clarins Skin Spa valued at  
\$400



A gift set of speciality teas,  
teapot and cups donated by  
Camellia Sinensis  
valued at over \$100

If you cannot attend our fundraiser, you can mail a cheque along with the coupon and envelope included with this newsletter or through **CanadaHelps.org**. Please indicate that your donation is for our annual fundraiser.

**Thank you in advance for helping EBM provide another free service to our clients and for sharing this information with everyone you know.**