

main à main



La Maison
d'Aurore

Centre de regroupement et d'action communautaire
4816, Garnier, Montréal (Québec) H2J 4B4
Téléphone: 514-527-9075 Courriel : info@maisonaurore.org

Ouvrir les portes d'Aurore

Par Marie Vincent, organisatrice communautaire

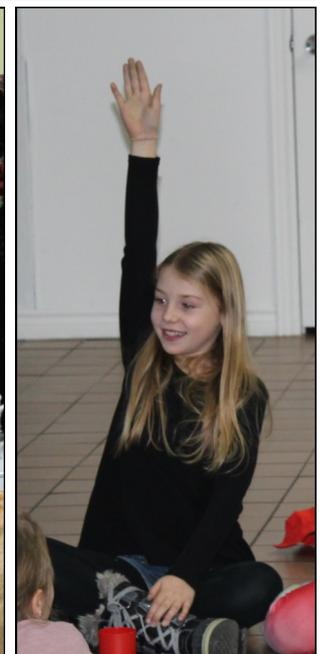
Quand on passe les portes d'Aurore, on y découvre un lieu de partage, de solidarité et d'engagement, où la vie ensemble, les projets collectifs, l'entraide et le faire autrement, existent encore.

Pour qu'un tel endroit puisse rester fort et bien ancré au coeur de son quartier, plusieurs ingrédients sont essentiels. Les collaborateurs qui passent les portes d'Aurore au quotidien et qui changent le monde un appel à la fois, un sourire à la fois, un repas à la fois ou un devoir à la fois, sans vous, la poursuite de notre mission ne serait pas possible. C'est la générosité de coeur de chacun de ces être humains qui fait qu'ensemble on reste fort et toujours en évolution. Merci de continuer de rêver avec nous...

Comment nous soutenir ?

Les membres, les participants ou les amis d'Aurore vous êtes chaque année, fidèles au rendez-vous. Le mois de mars est celui de la reconnaissance des bénévoles de notre organisme, mais aussi le mois où nous vous sollicitons afin de nous appuyer, en devenant membre de la Maison d'Aurore. Ce petit geste pour vous, fera une grande différence pour nous, et nous permettra d'être à la hauteur de nos rêves et de nos aspirations. D'être là au quotidien, tout en pensant à demain.

Passer les portes d'Aurore, c'est s'engager dans quelque chose de plus grand que soi, de collectif, c'est comprendre qu'ensemble, on peut tout faire. Toi, plus moi, plus lui, plus tous ceux qui le veulent...comme une grande famille.



Retour sur une levée de fonds réussie!

Par Virginie Bonneau, coordonnatrice par interim

Le 25 février dernier avait lieu la levée de fonds annuelle de La Maison d'Aurore au profit du jardin collectif. Plus de **100 personnes** se sont déplacées pour festoyer dans un endroit fort sympathique, La Brasserie Le Boswell. La soirée nous a permis d'atteindre notre objectif financier de 7 400\$. Nous voilà prêts à faire l'embauche d'une ressource spécialisée en agriculture urbaine. Nous en sommes très heureux !



Au cours de la soirée, les jardiniers, Francis Plante, Gaétan Tremblay et Gérald Crimp nous ont offert de touchants témoignages. Ils ont tous les trois comparé le jardin à une école,

un lieu d'apprentissage sur le jardinage, mais aussi sur soi-même et les autres. Un lieu rassembleur, où le collectif prime, où les gens sont tous égaux. Un projet qui brise l'isolement et permet de tisser des liens et de lier des amitiés.

La formule souper-cabaret nous a fait découvrir les talentueux musiciens **Les Croches**. Nous avons chanté avec eux des mélodies de Joe Dassin, Michel Fugain, Ginette Reno, Gilbert Bégaud et bien d'autres. Le comédien humoriste, **Michael Richard**, nous a bien fait rire avec ses devinettes et ses jeux de mots inspirés des légumes du jardin.



L'**encan silencieux** a suscité l'enthousiasme des participants qui se sont battus à coups d'enchère pour obtenir leurs produits favoris, des dons de nos commerçants locaux et des artistes du quartier.

Les cuisiniers du Boswell ont reçu des éloges pour leurs excellents **menus cinq services**. D'ailleurs, ce sont six jeunes dégourdis de l'école Jeanne-Mance et de l'organisme Plein Milieu qui ont offert le service aux tables. Ils étaient parfaits !

André-Bernard Guévin fut un **maître de cérémonie** hors pair !

Rien de mieux pour animer une soirée qu'une personne qui connaît tout le monde, qui n'a pas la langue dans sa poche et qui grâce à sa répartie, fait sourire l'auditoire.

Les huit membres de l'équipe de La Maison D'Aurore ont beaucoup apprécié la présence chaleureuse des participants et des **bénévoles**. La levée de fonds est une réussite! Merci pour votre soutien indéniable.

Au plaisir de se retrouver dans le jardin collectif de La Maison d'Aurore !



Crédit photo : Christine Tixidre

Le succès de la levée de fonds a été rendu possible grâce à leur générosité...

Les commerçants impliqués du Plateau-Mont-Royal

La brasserie le Boswell - Optik Design - Ourse Audio - Fruiterie chez Roger-Fromagerie Maître Corbeau - Boucherie ChampFleuri - Crémy Pâtisserie - Tricycle Café

Les dons pour l'encan silencieux

Céline Archambault - David Jourdan - Maelle Archambault - Robert Ascah-Thibault Caron - Véronique Desmarais - Café Rico - Esthétique À Pro-Peau - Fleuriste Marie Vermette - Institut de Beauté Claude de France - La Bijouterie Omer - La Maison Cakao - Le Bed and Breakfast La petite scène - Les Grands Explorateurs - Local Tour - Restaurant le Khaima-cuisine nomade -Tricycle Café - Usine C

Les humains fabuleux !

Les six jeunes de l'école Jeanne Mance et de Plein Milieu - Nolween Le Squer - Alice Miquet - Les trois musiciens des Croches - Michael Richard, comédien humoriste - André Bernard Guévin, maître de cérémonie - Robert Ascah, du Centre d'histoire du Plateau Mont-Royal

Les donateurs à l'encan

Lorraine Decelles - Gilles Gravel - Claude Létourneau - Josée Duplessis - Fernande Mathieu - Linda Bélanger - Francis Plante - Cyril Biehle

L'équipe du tonnerre !

Marie Vincent, Geneviève Cossette et Virginie Bonneau

Témoignage d'un jardinier urbain

Par Francis Plante, participant au jardin collectif

Lors de notre soirée de levée de fonds du 25 février dernier, trois jardiniers ont pris la parole et c'est avec beaucoup d'émotion, qu'ils nous ont parlé de leur rencontre avec le jardin. Francis Plante est un des pionniers de ce projet et nous avons envie de vous partager son témoignage.

« Hier, je me suis surpris à être ému à lire dans la Presse l'histoire d'un couple syrien accueilli avec chaleur depuis l'an dernier par le village de St-Ubalde près de Québec. Une histoire d'amour, une histoire de solidarité. »



Nos jardiniers apprennent et cultivent ensemble, bien plus que des légumes.

J'ai cette nostalgie des petits villages d'une autre époque où les liens étaient tissés serrés, où la solidarité était la norme. Je dois vous avouer que je regarde en cachette Le temps d'une paix et je me dis : "Wow! C'était donc le bon vieux temps."

J'ai dû quitter tout jeune mon petit village de 350 habitants à la recherche d'un monde meilleur et d'une vie plus heureuse. J'ai abouti dans une grande ville somme toute assez anonyme à une époque où l'égoïsme règne en maître. Je me suis longtemps ennuyé de mon petit village.

J'ai tout de même eu le privilège, il y a cinq ans de me poser un peu par hasard au jardin d'Aurore où j'ai retrouvé une communauté à échelle humaine. Un endroit où on est accueilli. Un endroit où on nous connaît par notre prénom. Un endroit sans jugement où chaque individu contribue dans la mesure de ses capacités à un projet rassembleur, collectif. Où on apprend, on partage. Oui, on cultive des légumes. Oui, on déguste des légumes frais. Oui, cela nous apporte une variété dans notre alimentation. Oui, il faut le dire cela aide à la sécurité alimentaire. Mais cela va bien au-delà. Le jardin permet à certains de prendre du leadership, à d'autres de se détendre en faisant autre chose, les deux mains dans la terre. Le jardin brise l'isolement. Le jardin rassemble des gens de tout âge et de tout horizon qui forment une communauté « auto apprenante », qui tissent des liens et qui prennent plaisir à être ensemble.

En somme, j'y ai retrouvé mon village.

Entrez dans l'aventure de notre jardin collectif !

Les jardiniers d'Aurore se remettent à l'ouvrage dès le mois de mars ! Vous avez envie de vivre l'aventure de l'agriculture urbaine ? De partager des connaissances, des récoltes, de découvrir cette école extraordinaire qui s'offre à vous au détour d'un coin de rue ? Le jardin d'Aurore est un jardin collectif où chacun apprend et partage à son rythme. D'apprenti à grand maître du jardinage, tous sont les bienvenus et apprennent des uns et des autres, bien plus que des techniques de jardinage.

Vous êtes intéressés ?

Communiquez avec Sylvie au 514 527 9075 ou écrivez-nous à sylvie@maisonaurore.org

Je m'implique à La Maison d'Aurore...

Par **Virginie Bonneau**, coordonnatrice par intérim

Impressionnée par la force vive que représente l'imposant réseau de bénévoles à La Maison d'Aurore, j'ai décidé de capter la parole de quatre d'entre eux. Voici les motivations qui les poussent à s'impliquer. Les réponses font chaud au cœur !

Camille Baligand

Bénévole, elle offre les collations aux élèves du primaire.

« Même quand je ne suis pas bien, je me force pour venir. C'est mon congé de la semaine. Vous savez, j'ai 86 ans, et voir des jeunes ça met de l'ambiance. Ça m'apporte un vent de jeunesse! On apprend aux jeunes, mais ils nous apprennent aussi beaucoup. Ils ont des habitudes que nous n'avions pas à leur âge. J'aimerais continuer longtemps! »



Carole Laberge

Bénévole pour la distribution des paniers de fruits et de légumes et au groupe d'achat de denrées sèches

« Le bénévolat, ça brise l'isolement. Ça m'évite de rester dans mon coin. Comme je ne travaille pas, c'est une manière pour moi de redonner et de faire aller mes méninges. J'aime faire de la comptabilité avec Excel! Ça me permet de rester active dans ce domaine-là. Les gens apprécient ce que je fais et cela me fait plaisir. »



Louise Goyer

Collaboratrice au Château d'Aurore

Samuel Gill

Collaborateur à la Maison d'Aurore



« Je réussis à aider avec ce que je connais et selon mes capacités, sans avoir besoin de faire des choses que je ne serais pas capable de faire. C'est l'un de savoir qu'on aide vraiment quelqu'un et qu'on ne fait pas juste des affaires pour nous. »



« Depuis que je suis à la retraite, je ressens le besoin de me sentir utile et de côtoyer des jeunes. C'est très gratifiant d'aider un élève dans ses études et de lui donner le goût de se dépasser. Ce n'est pas très exigeant... Il faut seulement être disponible, à l'écoute et patient. »

« Ce que les gens nous disent » : un volet essentiel à notre recherche-action

Par **Frédéric Côté**, chargé de projet pour la recherche-action



Vous en avez peut-être entendu parler...La Maison d'Aurore mène actuellement une recherche-action qui a pour objectif de revoir, de façon systématique, ses pratiques. L'exercice est pris très au sérieux, même si, bien évidemment, rien n'empêche que ce soit fait dans le plaisir ! Un comité de travail de bénévoles veille à la bonne marche du projet. Alors que tout un travail de mise à jour statistique a été entamé et qu'à partir de la documentation ont été répertoriées plusieurs expériences inspirantes pour la Maison d'Aurore, nous en sommes en ce moment à l'étape d'aller chercher la parole des gens, et qui sait peut-être même *votre* parole ! C'est là que, pour ma part, j'interviens. Je viens d'être embauché comme chargé de projet pour documenter l'expérience et les besoins des participants actuels, ou potentiels, de la Maison d'Aurore. En cela, j'ai le mandat d'animer une série de groupes de discussion

auprès de membres de la Maison d'Aurore et de citoyen.ne.s du quartier. Une première rencontre a d'ailleurs déjà eu lieu, entre parents d'enfants qui fréquentent l'atelier de devoirs et leçons de la Maison d'Aurore. Après un bon repas-pizza, les parents ont pu partager ensemble leurs différents points de vue quant à leur expérience. Ce fut une discussion très enrichissante et intéressante. Un merci très sincère à tous les parents qui ont si chaleureusement accepté notre invitation.

Et pour la suite ? Eh bien, nous mettrons toute l'énergie collective nécessaire à la poursuite de cette démarche, déjà bien amorcée ! Une deuxième rencontre avec des parents du Château d'Aurore est d'ailleurs prévue à la fin mars. Qui plus est, en avril, des intervenants et intervenantes d'autres organismes viendront nous partager leur expérience de l'action citoyenne, une pratique que nous souhaitons maintenir bien vivante à la Maison d'Aurore.

Le printemps sera beau...et fort inspirant.

Réfléchir et s'engager à travers les documentaires

Par Marie Vincent, organisatrice communautaire

Et si Montréal était Oslo, Rotterdam, Singapour, Manchester ou Chicago ? Quelles leçons notre métropole pourrait-elle tirer du côté novateur et de l'aménagement urbain de ces cinq grandes villes ? Dans son documentaire, *Et si Montréal était...*, réalisé à l'occasion du 375^e anniversaire de Montréal, Yves Bernard est allé à la rencontre de cinq Québécois vivant dans ces différentes villes. Le lundi 19 février dernier, le Comité d'action et de défense des droits a convié les citoyens du quartier à une projection gratuite du documentaire et les a invités à partager leurs réflexions sur l'identité montréalaise et les apprentissages que notre ville pourrait acquérir en s'inspirant de ces autres métropoles dans le monde.

La vingtaine de participants de tous âges et de tous horizons, en sont venus rapidement à la conclusion que si Montréal avait du chemin à faire en ce qui concerne le transport en commun, le réseau cyclable ou l'accès aux berges du Saint-Laurent, il n'en demeure pas moins que les citoyens présents semblaient unanimes quant à la signature et l'identité montréalaise, une ville verte, accessible, à l'image de ses citoyens, où chaque quartier a son identité propre et son histoire. Si certains étaient des Montréalais de naissance, d'autres y étaient fraîchement débarqués depuis quelques semaines à peine et nous ont ramenés à l'essence même de notre ville, l'accueil, les gens et l'âme de Montréal. Des ruelles pleines d'enfants qui jouent, des

escaliers enneigés, des parcs remplis de familles à l'heure de l'apéro, une vie culturelle créative, un endroit où il fait bon vivre...



Une vingtaine de participants étaient présents lors de la soirée.

Ce fut une soirée très riche et émouvante en ce lundi soir de février. Elle nous a permis une belle réflexion sur notre "Montréalité". Des échanges pertinents ont eu lieu entre les participants, la conseillère d'arrondissement du district De Lorimier Josefina Blanco et l'urbaniste invité, Julien Deschênes.

Le comité d'action et de défense des droits est toujours à la recherche de membres qui voudraient s'impliquer dans l'organisation de ces soirées citoyennes. Pour informations : marie@maisonaurore.org ou 514-527-9075

Rencontres printanières sur le thème de l'eau

Le comité d'action et de défense des droits vous propose une série de trois rencontres printanières sur le thème de l'eau. Sous trois angles différents, les rencontres aborderont les enjeux suivants : L'eau dans le monde, l'état des aqueducs à Montréal et les impacts des grands projets sur l'eau montréalaise.

La première soirée aura lieu le mercredi 4 avril prochain à 19h et vous propose la projection du documentaire *La soif du monde* de Yann Arthus-Bertrand, suivi d'une discussion avec la coalition Eau secours.

Informations et inscriptions : marie@maisonaurore.org ou 514-527-9075

Château d'Aurore, 25^e Anniversaire

Par Lise Fontaine, responsable de l'atelier de devoirs et leçons

En cette année de son 25^e anniversaire, on peut affirmer que le Château d'Aurore, atelier de devoirs et leçons, a grandement contribué au développement de la persévérance scolaire auprès d'environ 500 élèves de niveau primaire.

Au fil de ces nombreuses années, la persévérance scolaire, dont on entend parler régulièrement dans les médias, a été au cœur de notre action auprès des jeunes. Débuter son parcours scolaire, en rencontrant des difficultés d'apprentissage, décourage rapidement les enfants. C'est pourquoi l'intervention précoce au niveau primaire est essentielle.

Le développement du goût de l'effort et du travail bien fait, voilà le grand défi que relève au quotidien, une quarantaine de bénévoles et autant d'élèves référés par quatre écoles du quartier Plateau Mont-Royal. Le plaisir de la lecture et de l'écriture font partie des objectifs que nous tentons d'atteindre par des activités à notre bibliothèque et par l'écriture du Journal



Magique, deux fleurons qui existent depuis près de 20 ans.

Initiative communautaire, le Château d'Aurore crée en 1992, à la demande des parents des cuisines collectives, poursuivra sa consolidation pour donner l'espoir de réussir à tous ces jeunes et pour renforcer les

liens avec leurs familles.

Ce 25^e anniversaire mérite d'être célébré; c'est ce que nous ferons, lors de la fête de fin d'année en juin prochain en présence des enfants, de leurs parents ainsi que de nos partenaires que sont les écoles et les bailleurs de fonds.

Montréal, ville amie des aînés?

Véronique Dufour, Intervenante auprès des aînés

La ville de Montréal travaille actuellement à l'élaboration du plan d'action 2018-2020 pour les personnes âgées. Grâce à ce plan, Montréal souhaite devenir une municipalité amie des aînés (MADA) ou, plus concrètement, de mettre en place une série de mesures et d'actions répondant aux différents besoins et préoccupations des aînés et favorisant le « bien vieillir ». Des consultations populaires ont alors été prévues afin de permettre aux citoyens de s'exprimer sur le contenu du futur plan.

Si l'intention est louable, la ville fait maintenant face à plusieurs critiques de groupes communautaires et de chercheurs qui questionnent les modalités de consultations privilégiées. En effet, entre le choix des mois de janvier et de février pour organiser les rencontres d'échanges avec les citoyens aînés et l'invitation à répondre à un sondage en ligne pour faire valoir leurs points de vue, c'est à se demander si nos représentants politiques souhaitent réellement entendre la parole des personnes âgées... Des questionnements qui se confirment à la lecture du dit sondage... Rédigé dans un jargon politique, le document m'a semblé rebutant voire incompréhensible pour la proportion d'aînés moins scolarisés et/ou avec un plus faible taux d'alphabétisation. La ville a aussi prévu un numéro de téléphone permettant de répondre au sondage sans passer par

Internet. Par contre, le numéro est si peu connu qu'on conseille aux gens d'aller le chercher sur la page web de la ville. Le voici pour les intéressés : 438 320-1298.

Cela dit, bien que le processus consultatif aurait pu être mieux adapté à la réalité des aînés, je salue l'initiative de Josefina Blanco, conseillère de l'arrondissement du Plateau Mont-Royal, d'être venue à la rencontre d'un groupe d'aînés du quartier lors d'un repas communautaire aux Habitations de Lanaudière, le 8 mars dernier. En prenant le temps d'expliquer la démarche de la ville, de vulgariser les éléments du sondage et d'écouter ces aînés, elle a redonné du sens à cet exercice démocratique en suscitant leur opinion.



Josefina Blanco à la rencontre des résidents aînés du quartier.

Parlons d'hydrocarbures et de leurs impacts sur l'environnement et la santé

Par Francine Boucher, membre du Comité action et de défense de droits (CADD)

Le 4 décembre dernier, à la Maison d'Aurore, Marie-Pascale Deegan et Rosalie Laframboise, militantes au Regroupement Vigilance Hydrocarbures Québec (RVHQ) nous ont entretenus sur le développement des hydrocarbures et de leurs conséquences.

Pourquoi parler des hydrocarbures et de leurs impacts?

Par obligation morale envers nous-mêmes et notre survie planétaire. L'exploration comme l'exploitation des hydrocarbures qu'on appelle aussi énergie fossile (i.e. le pétrole, le gaz naturel et le charbon), tout comme les gaz et pétrole de schiste, ainsi que le pétrole issu des sables bitumineux, constituent un enjeu majeur pour notre survie planétaire.

Car disons-le, cela relève de la pensée magique que d'imaginer que cette ruée vers ce type de projets économiques, sous l'influence de lobbys, tout comme du transport de ces ressources extraites, n'auront aucun impact sur nous et notre environnement. On observe une augmentation de cataclysmes au Canada (grands feux de forêt de l'Alberta, de la Colombie britannique); les inondations au Québec; les hivers perturbés, sans oublier, le déraillement au Lac Mégantic encore vivant à notre mémoire, les débordements, les déversements, et les fuites de conduites, sont bel et bien réels et devraient nous en convaincre. Pourtant, le traitement médiatique est superficiel et peu critique quant aux causes. À croire que ce n'est pas d'intérêt public...

Par ailleurs, à Montréal, ce n'est pas tant l'exploration et l'exploitation des ressources qui font problème, mais plutôt leur transport. En effet, diverses voies ferroviaires traversent l'Île de Montréal densément peuplée, et il faut ajouter la voie maritime du St-Laurent qui servira d'autoroute aux bateaux-citernes et aux pétroliers. Cette voie maritime n'est pas nécessairement configurée géographiquement pour y voir défilier une affluente de ces transporteurs car les dimensions étroites du fleuve, le peu de profondeur de ses eaux, l'espace réduit entre la coque d'un bateau et le fond marin constituent un défi pour les navigateurs. Et s'il y avait un déversement, il faudrait prévoir des sommes colossales en termes de milliards de dollars, pour décontaminer le fleuve.

Cette contamination de l'eau potable pourrait être aussi observée lors de la fracturation hydraulique de gaz et de pétrole de schiste à différents endroits au Québec, entre autres, dans la Vallée du St-Laurent, en Gaspésie. Souvent elle s'effectue près de cours d'eau. Cette contamination touchent les personnes les plus vulnérables, telles que les femmes enceintes, les enfants, les personnes malades ainsi que les personnes âgées. Et suite à la catastrophe du Lac Mégantic, on a observé des anomalies et des lésions chez les poissons. Ce n'est donc pas à prendre à la légère.

Selon le Journal médical « The Lancet », on évalue que la pollution entraîne plus de mortalité que la guerre et la famine réunies, 9 millions de morts en 2015. Quant à l'Organisation mondiale de la santé (OMS), elle estime que 24% des maladies et 23% des décès sont attribuables à des facteurs environnementaux. Elle va juste qu'à affirmer « *qu'en se concentrant sur la réduction des facteurs de risque environnementaux, on pourrait éviter pratiquement le quart de la charge mondiale de morbidité [i.e. de maladie]. Et que des mesures doivent être prises d'urgence dans des secteurs tels que l'énergie, les transports, l'agriculture et l'industrie, en coopération avec le secteur de la santé, pour faire face aux causes environnementales profondes des problèmes de santé* ». Il est indiscutable mondialement, que la pollution atmosphérique est reconnue comme étant un important facteur de risque pour la santé, notamment les risques de mortalité prématurée causant une maladie cardiaque, un accident vasculaire cérébral ou un cancer pulmonaire.⁽²⁾⁽³⁾



Francine Boucher, membre du CADD, Marie-Pascale Deegan et Rosalie Laframboise du RVHQ

Parler des hydrocarbures, nous renvoie aussi à nos choix de société, à notre dépendance vis-à-vis d'eux, à nos modes de consommation. Nous aurions beau manifester contre tous les Enbridge de ce monde, nous courrons à notre perte si nous n'effectuons pas une réflexion responsable et ne sommes pas tourné.e.s résolument vers une transition énergétique. Celle-ci se définissant comme un changement de notre système énergétique actuel vers un nouveau, basé sur des ressources renouvelables (électricité, éolien, solaire...). Elle implique une réduction de notre consommation d'énergies fossiles dans le cadre de nos activités, parmi lesquelles on retrouve celles de l'industrie, des transports, de l'éclairage etc.

Souhaitons-nous laisser une dette sociale et environnementale, pour nous-mêmes et les générations futures? À nous de décider.

(1) http://www.who.int/phe/about_us/fr/

(2) <https://www.inspq.qc.ca/bise/les-impacts-sanitaires-de-la-pollution-de-l-air-au-canada-une-estimation-des-deces-prematures>

(3) http://www.iarc.fr/fr/media-centre/pr/2013/pdfs/pr221_F.pdf

N.B. : Le **Regroupement Vigilance Hydrocarbures Québec (RVHQ)**, c'est plus de 130 groupes citoyens mobilisés contre le développement de la filière pétrolière et gazière sous toutes ses formes et pour la mise en place d'un véritable plan de sortie de l'ère des hydrocarbures.

On cuisine dans le noir

Par Sylvie Bureau, responsable du volet alimentaire

Le 7 février dernier, Linda Bélanger, collaboratrice aux repas communautaires et moi avons pris notre courage à quatre mains et sommes allées vivre une expérience hors du commun. Voulant sensibiliser leurs membres à la réalité des non-voyants cuisiniers, le regroupement des cuisines collectives du Québec nous a invitées à participer à une cuisine collective à l'aveugle.

Les yeux entièrement bandés, nous avons vécu une expérience à la fois déroutante et instructive. Croyant que notre odorat allait davantage nous guider, nous avons été surprises de constater que le toucher était devenu notre principal allié pour passer au travers de toutes les étapes des recettes. Mesurer, couper, cuire, mélanger, autant d'étapes qui nous semblent très simples mais qui deviennent un vrai défi les yeux bandés !

Compte tenu de mon problème d'audition, c'est avec pas mal d'appréhension que je suis arrivée à cette activité spéciale organisée par le regroupement des aveugles et amblyopes de Montréal, dans le cadre de la semaine de la canne blanche. Moi qui suis souvent dans ma tête et mes pensées, c'était encore pire! Moi qui n'ai pas tendance à demander de l'aide...il fallait que je demande de l'aide pour tout!!! Je me fiais à mon odorat pour la cuisson, mais je n'arrivais pas à sentir quand les oignons étaient cuits... Par contre, avec le temps, j'ai trouvé que mes mains devenaient plus sensibles, que je « voyais » avec mes mains...et ce, deux heures seulement après avoir eu les yeux bandés! Ce fut une expérience éprouvante mais enrichissante.

Malgré tout, l'aventure a porté ses fruits puisque Linda s'est ensuite portée bénévole auprès des participants aveugles de cuisines collectives de Montréal.

L'activité des cuisines collectives dans le noir est accessible à tous, moyennant des frais de 50 \$. Pour toutes l'information nécessaire à cette activité, veuillez communiquer avec le **Regroupement Des Aveugles Et Amblyopes Du Montréal Métropolitain** : 514 277-4401 ou visitez leur site web à l'adresse suivante : <http://raamm.org/>



Les participants ont dû utiliser et découvrir d'autres sens afin de couper, mesurer ou cuire les aliments.

Crédit photo : Regroupement des cuisines collectives du Québec

« J'ai bien aimé l'activité pour la cuisine collective à l'aveugle. Au début, je me sentais un peu seule dans ma bulle. Mais ensuite pour couper les légumes ça s'est bien passé. Il faut beaucoup de concentration et faire confiance à ceux qui nous entourent et qui nous aident. Quand on ne voit pas, on parle plus fort!! La semaine passée, je suis allée comme bénévole les aider à la cuisine collective; belle expérience.»

Linda Bélanger, participante aux cuisines collectives de la Maison d'Aurore

Il nous reste toujours quelques places dans nos groupes de cuisines collectives ! Pour informations, veuillez communiquer avec Sylvie : sylvie@maisonaurore.org !



Un tout nouveau comité citoyen au service des piétons et des cyclistes

Par Marie Vincent, organisatrice communautaire



C'est à l'initiative de Claudine Sauvadet, porte-parole de la Coalition Vélo Montréal, que l'association des piétons et des cyclistes du Plateau-Mont-Royal a été créée en janvier dernier. À l'instar de plusieurs autres quartiers, il semblait primordial au groupe de citoyens de se réunir afin de

porter les différents enjeux communs aux piétons et aux cyclistes.

Pour ce faire, le groupe s'est réuni deux fois afin de mieux définir leurs orientations et leurs objectifs. Différents volets ont été abordés et seront défendus par l'association : La logistique (déneigement, traverse piétonne, fermeture des pistes cyclables), l'éducation et la sensibilisation tant des automobilistes que des cyclistes et des piétons et les infrastructures (viaducs, traverses de chemin de fer et aménagement urbain).

Ben Valkenburg, commissaire scolaire du quartier, était présent lors de la réunion du 28 février dernier à la Maison d'Aurore et veut mettre de l'avant l'éducation des jeunes cyclistes par des ateliers éducatifs qui pourraient se décliner de différentes façons, tant au primaire qu'au secondaire.

Si l'association veut inciter les élus de l'arrondissement à agir de façon concrète sur la sécurité des cyclistes et des piétons, Celle-ci souhaite également pouvoir soutenir les initiatives déjà en place et rencontrer les décideurs afin de les guider dans leur prise de décision. Par exemple, au conseil d'arrondissement du 5 mars dernier, Mme Sauvadet a présenté sa première demande, concernant les supports à vélo en place durant l'hiver. Les mentalités changent, le transport actif évolue et le vélo toutes saisons devient de plus en plus un mode de transport au quotidien, accessible à tous.

Mais si le Plateau-Mont-Royal prend soin de ses cyclistes, il faudra également que l'aménagement urbain favorise le transport à pied. Que ce soit par un déneigement adéquat des trottoirs, des intersections dégagées ou de la signalisation efficace, les piétons restent la population la plus vulnérable.



Le vélo d'hiver est de plus en plus populaire dans le quartier.

Les conflits piétons/automobilistes, piétons/vélos sont fréquents et l'association croit que la solution passe d'abord par l'éducation de tous et ce, dès le plus jeune âge. Plusieurs écoles primaires du quartier ont d'ailleurs bénéficié d'atelier de conduite cycliste. Cette initiative, portée par Vélo-Québec et appuyée par l'Association des piétons et cyclistes devrait être étendue à toutes les écoles de notre quartier.

L'Association souhaite rejoindre le plus de citoyens possible, de tous âge, afin de bien connaître et comprendre les réalités quotidiennes de chacun. Pour informations, veuillez communiquer avec Marie Vincent, organisatrice communautaire de la Maison d'Aurore : 514-529-9075 ou marie@maisonaurore.org.

La prochaine réunion de l'association des piétons et cyclistes du Plateau-Mont-Royal aura lieu le mercredi 28 mars prochain à 18h à la Maison d'Aurore, 4816 Garnier.

Vous pouvez également les suivre sur leur site Facebook.

Prendre le temps de s'informer sur les punaises de lit

Par Geneviève Cossette, intervenante sociale

Contrairement à ce que pensent plusieurs personnes, le fait d'avoir des punaises de lit n'a rien à voir avec la malpropreté. Les punaises se nourrissent de sang humain et c'est ce qu'elles recherchent. Il s'agit d'une problématique qui peut s'aggraver rapidement et qui doit être prise en charge dès que vous avez un doute sur la présence de punaises.

Les causes les plus fréquentes d'apparition de punaises de lit :

- Déménagements et voyages
- Réutilisation d'objets usagés trouvés dans des commerces ou sur la rue

Comment reconnaître la présence de punaises :

- Apparition de piqûres et démangeaisons (boursoufflures rouges qui ressemblent à des piqûres de moustiques)
- Des petites taches de sang sur vos draps
- Inspectez votre matelas, votre sommier, votre sofa ou l'endroit où vous pensez être piqué. Vous devriez voir des petites taches noires, des larves ou des punaises (voir l'image ci-dessous pour savoir à quoi ressemble une punaise de lit).

Quoi faire en tant que locataire :

Immédiatement avertir le propriétaire, ne tentez pas de régler le problème par vous-même!

Si le propriétaire refuse de régler le problème ou tarde à le

régler, appeler le 311. L'arrondissement va envoyer une lettre au propriétaire pour lui rappeler qu'il doit agir et renvoyer une preuve de l'extermination à l'arrondissement.

Si vous avez besoin d'aide dans ces démarches, n'hésitez pas à communiquer avec le comité logement du Plateau Mont-Royal au 514 527-3495.

Quoi faire en tant que propriétaire :

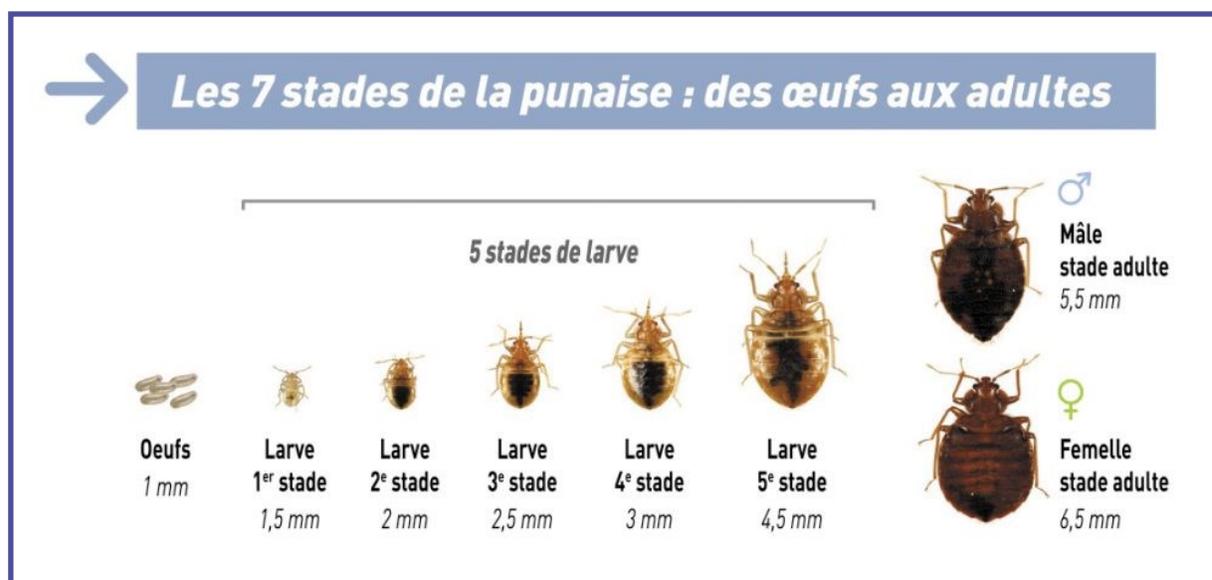
Ne pas régler la situation soi-même avec des produits vendus en quincaillerie, car ceux-ci sont inefficaces sur les punaises et peuvent être dangereux pour la santé.

Faire appel à un exterminateur qualifié! Pour trouver un exterminateur, appelez au 1-800-561-1616 ou visitez le www.registres.mddelcc.gouv.qc.ca.

S'assurer que l'exterminateur vient à deux reprises puisque deux traitements sont nécessaires au minimum pour venir à bout des punaises.

Pour plus d'informations :

<http://clpmr.com/campagnes/prevention-des-punaises-de-lit/>
<http://clpmr.com/wp-content/uploads/2017/08/D%C3%89PLIANT-DE-LA-VILLE-FINI.pdf>



Suivre son rythme

Par Céline Archambault, collaboratrice du Main à Main

Dans nos sociétés occidentales où tout va super vite, il est difficile bien souvent d'écouter son rythme. Mais le corps parle ... En été, il est au top de sa forme mais en hiver, il a besoin de repos ... Les saisons ont une influence immédiate sur notre humeur, nos sensations physiques. Mais nous avons aussi une autre horloge, celle qui correspond à nos expériences, notre chemin de vie. Chaque étape correspond à une saison ... Le début d'une relation, d'un travail, d'une situation ... chaque expérience a son propre rythme d'évolution et doit passer par chaque phase. Le début ... l'apogée ... le déclin ... et la fin. Et c'est cette horloge que nous négligeons la plupart du temps. C'est elle qui sait quand il faut agir ou patienter. Créer ou réfléchir... Nous sommes tellement conditionnés par notre besoin de performance qu'il nous arrive bien souvent de vouloir aller trop vite ou de brûler des étapes.

Chaque début doit être doux, souple, délicat, presque timide ... chaque pas mérite d'être goûté, apprécié en conscience ... le début c'est moelleux, c'est un soleil qui se cache derrière un nuage, un bourgeon qui n'ose pas encore éclore c'est une femme qui se fait attendre ... c'est la découverte, l'effeuillage, l'excitation de l'inconnu qui se dévoile ... C'est la joie du nouveau qui s'installe. Elle peut créer une forme d'impatience ... une envie furieuse d'aller plus vite, celle de pouvoir enfin cueillir la fleur... cette jolie fleur qui pousse ! Ô comme on voudrait que le temps s'accélère ! Mais rien ne sert de tirer sur sa tige ! il faut lui laisser le temps et l'espace de grandir en confiance. Le mot clé est « doucement mais sûrement » ... Je vous invite à apprécier tous vos printemps ... on a tellement tendance à se frustrer ... à oublier comme il est bon de prendre son temps !

De toute façon, **l'été** arrive. Tôt ou tard ... l'été s'en vient ! Il apporte avec lui un grand soleil, un grand sourire ! Une belle énergie d'accomplissement et de maturité ... L'été c'est la chaleur, le bonheur, la détente, les rires... la satisfaction d'une belle réussite, c'est une orange mûre et juteuse, des fleurs pleines de couleurs au parfum délicieux, L'été on profite, on savoure l'abondance, la puissance de la vie, on partage, on extériorise, on bouge, on aime ... C'est une saison qui apporte naturellement joie et légèreté. La lumière et la chaleur rebooste le corps et l'esprit. On aimerait que cette saison s'éternise mais invariablement l'automne se pointe.

Et **l'automne** annonce le déclin ... Tout comme le printemps avec qui elle partage cette caractéristique d'entre-deux,

l'automne est souvent une saison difficile pour beaucoup. L'entrée vers l'hiver, les jours qui raccourcissent induisent de la nostalgie, de la tristesse. Nostalgie de l'apogée, nostalgie de la vie dans sa phase active et lumineuse mais peut-être aussi regret de ce que nous n'avons pu savoir ou pu faire dans l'année écoulée... L'automne est la saison des bilans, de la méditation, la saison où l'on range, où on remet en ordre, celle où on organise les choses et son intérieur pour se préparer à passer l'hiver en toute quiétude ... c'est une saison qui invite à lâcher prise ... On ne peut retenir ce qui s'en va, on ne peut résister non plus à ce qui s'en vient.

Parce que déjà **l'hiver** est là. Saisissant et froid. Il est la saison du repos. du gel. Tout fonctionne au ralenti. Sincèrement, c'est la saison que j'aime le moins et je crois que je ne suis pas la seule ... C'est aussi la période que nous évitons le plus dans nos cycles de vie... la FIN ! Nous sommes tellement préoccupés par la performance, les contraintes ... que bien souvent on enchaîne sans même s'en rendre compte de l'automne au printemps, d'un projet à un autre, de contrat en contrat, sans prendre le temps de se poser, d'intégrer ce qui vient d'être vécu. De clôturer la page, faire le deuil ...

C'est tellement plus excitant de se relancer dans l'action ... Et quand la vie nous impose un hiver ... que le temps nous semble long et insignifiant. NE RIEN FAIRE : l'horreur absolue pour la plupart d'entre nous. On s'identifie tellement à ce que nous faisons, qu'en ne faisant rien, on se perd, on se sent inutile, inexistant. Et cette pression que l'on se met pour se remettre en selle ! Il faut que j'avance, que je passe à autre chose ... que je bouge mes fesses ! Que vont penser les autres si je m'autorise à ne rien faire, à me la couler douce un temps ? sans parler de nos résistances internes ... l'hiver est la période la moins aimée et pourtant certainement la plus importante. C'est au cœur de l'hiver, quand on a l'impression que rien ne se passe que les choses renaissent profondément. Sans hiver, pas de printemps fleurissant ! Sans deuil, pas de joie ... L'hiver c'est la porte que l'on ferme, c'est l'espace que l'on vide pour laisser entrer le nouveau. C'est le temps de s'autoriser à pleurer, à lâcher les vannes, à sortir tout ce qui nous encombre. C'est le temps de reprendre son souffle, s'affaler dans le canapé à regarder des séries débiles sur Netflix en buvant un chocolat chaud, c'est le moment pour digérer tout ce qui a été vécu, et le laisser partir pour de bon ... Ô qu'il est doux l'hiver quand on l'accueille et qu'on l'assume. Qu'il est bon de ne rien faire ...

Tout en sachant que **le printemps** s'en vient ...



☞ *Petites annonces et remerciements* ☛

☞ *Calendrier* ☛

Groupe d'achat de denrées biologiques
Commande : Les mercredis 7 et 14 mars
Distribution : Le vendredi 23 mars

Mercredi 21 mars : Activité intergénérationnelle

Jeudi 29 mars : Repas communautaire de Pâques

Mercredi 4 avril : Projection : La soif du monde

Jeudi 12 avril : Sortie à la cabane à sucre

Jeudi 26 avril : Repas communautaire

Samedi 12 mai : Troc-tes-trucs

Samedi 26 mai : Distribution de fleurs de l'arrondissement

26 juin : Pique-nique à Sainte-Anne des Lacs

Mercredi 20 juin : Assemblée générale annuelle

Magasin Solidaire

Grand Plateau

Le magasin solidaire du Grand Plateau vous permet de vous procurer une variété d'aliments de base à un prix inférieur aux prix pratiqués dans les épiceries. Vous y trouverez un choix de denrées sèches (céréales, pâtes alimentaire, conserves, huile, beurre d'arachide etc.) ainsi que des produits frais (fruits, légumes, oeufs, produits laitiers etc.).

Samedi 7 avril 11h à 14h

Dans les locaux du Dîner St-Louis
au 1818 Gifford (coin Papineau)



Pour une 13e année, la clinique **Chiropratique Familiale St-Joseph** s'associe à la Maison d'Aurore pour soutenir les activités et atteindre l'objectif de financement de 10 000\$ du *Mois des amis*.

Les dons seront recueillis en échange d'un ajustement chiropratique, les 23 et 24 mars. Les patients réguliers du Dre. Amélie Bourque seront reçus le samedi 24 mars et les nouveaux le vendredi 23 mars. Les patients réguliers du Dre. Myriam Landry seront reçus le vendredi 23 mars et les nouveaux le samedi 24 mars.

Les dons seront recueillis de la façon suivante:

- Don minimum de 25 \$ par chèque ou en argent comptant (reçu de charité disponible)

Téléphonez pour un rendez-vous: 514 525-4563

La clinique est située au 2250, boul. St-Joseph Est

☞ *Ont participé à ce numéro* ☛

Merci à toutes les personnes qui ont contribué à la réalisation de ce journal, à l'image des gens d'Aurore:

Coordination: Marie Vincent

Rédaction: Céline Archambault, Virginie Bonneau, Francine Boucher, Geneviève Cossette, Frédéric Côté, Véronique Dufour, Lise Fontaine, Francis Plante,

Mise en page: Marie Vincent

Photos: Christine Tixidre, RCCQ

Correction: Danielle Béchard

Soutien à l'impression: Nous tenons à remercier le **Centre de copie Papillon** situé au 4465-A, De Laroche pour leur contribution à la réalisation de ce journal.