



La Maison
d'Aurore

main à main

Le journal de la Maison d'Aurore rédigé par et pour les membres

Notre Château d'Aurore a 25 ans !

Par Lise Fontaine, coordonatrice et châtelaine du Château d'Aurore

Le 14 juin dernier, le Château d'Aurore a ouvert toutes grandes ses portes afin de célébrer son 25^e anniversaire ! Pour l'occasion, une centaine d'invités sont venus fêter, se rappeler et rêver le Château d'Aurore.

Après le traditionnel gâteau, les élèves de l'atelier de devoirs et leçons nous ont offert tout un spectacle ! Les chansons et la projection du film sur les marionnettes en ont ému plus d'un. Un cocktail d'honneur a ensuite été servi, ponctué de témoignages soulignant le chemin parcouru depuis les débuts de cette initiative communautaire. Pour clôturer le tout et finir la soirée en beauté, un repas a été servi à nos précieux collaborateurs et nos invités d'honneur.

Longue vie à ce réseau qui rêve d'expansion pour les 25 prochaines années !

J'ai un beau château ... !

Par Roger Généreux, intervenant jeunesse et connétable

J'ai un beau château ma tantirelirelire....J'ai un beau château ma tantirelireleau....

Eh oui ! Un très beau château, où défilèrent plus de six cents damoiseaux et damoiselles au fil de ces vingt-cinq ans.

Plus encore! De preux chevaliers et chevalières, à l'armure en forme de cœur, pour les y accueillir, les y chérir et prendre la route avec eux sur le chemin de la Persévérance. Ils y consacrerent au-delà de cinquante mille heures dans cette croisade alphabétique et numérique.

J'y ai vu des batailles épiques contre les redoutables tables de multiplication et vu de nombreuses conjugaisons hissées le drapeau blanc. Des conquêtes réalisées avec le concours de princes et princesses venus du pays de la Culture. Que d'efforts déployés, tel un Perceval ou un Galaad, par nos jeunes conquérants en cette quête du Savoir.



Le traditionnel gâteau a été servi à nos collaborateurs et nos invités d'honneur !



C'est avec cœur et émotion que les enfants nous ont livré tout un spectacle, au grand plaisir des parents et des invités !

Quelques fous du roi, à l'imagination débordante, se joignirent tout au long de ce périple pour y amuser et détendre nos jeunes apprentis. Ces derniers en profitèrent pour s'abreuver de lectures palpitantes à la bibliothèque et se mirent à transcrire dans les Annales Magiques leur récit personnel, nous catapultant par le fait même dans leur imaginaire, le merveilleux monde de l'enfance.

Il va sans dire que sans les bezants de nos fidèles alliés du Château nous aurions eu peine à le construire. Moi, connétable de ce château, j'ai, grand honneur, de côtoyer une géante, Lise Première, châtelaine remarquable, dévouée, et passionnée. Au fil de toutes ces magnifiques années, j'y ai accumulé un gigantesque trésor : des souvenirs impérissables à jamais gravés dans mon cœur.

À vous tous, qui avez partagé cette épopée avec moi, je vous dis un chevaleresque merci et que jamais je n'échangerai aucune de ces années contre une vie de château !

Le Main à Main : Un journal pour vous, par vous !

Le journal Main à Main a besoin de vous !

Vous avez une opinion à partager ? Un sujet dont vous voudriez nous **faire part** ? Une **expérience à la Maison d'Aurore que vous voudriez raconter** ? Un coin du quartier que vous voudriez nous faire découvrir ? Le comité de rédaction de notre journal cherche des auteurs amateurs qui auraient envie de relancer le comité du journal Main à Main.

Pour toutes informations, contactez Marie :
marie@maisonaurore.org ou 514 527-9075



La fête des Supervoisins et le pique-nique au **Camp de l'Avenir** : deux traditions estivales qui se poursuivent !

Par Véronique Dufour, intervenante auprès des aînés

C'est le 14 juin dernier qu'a eu lieu la Fête des Supervoisins ! Organisée conjointement par la Maison d'Aurore, les Accordailles, Projet Changement et le Réseau des Habitations de l'Académie (RESAC), cette fête annuelle est dédiée plus particulièrement aux résidents de 9 HLM aînés du plateau et ceux du RESAC. Bien que la pluie nous ait forcés à pique-niquer dans les locaux de Projet Changement plutôt qu'au Parc Lafontaine, une soixantaine de participants ont fait de cet événement une réussite ! Un grand merci à tous les aînés qui ont mis la main à la pâte pour confectionner tous les plats du buffet, tout le monde s'est régalé !



Une soixantaine de participants se sont réunis et ont partagé petits plats et bonne humeur !

Deux semaines plus tard, c'est lors d'une journée chaude et ensoleillée que les membres de la Maison d'Aurore sont partis pique-niquer au **Camp de l'Avenir à Saint-Anne-des-Lacs. Toujours aussi populaire, l'édition 2018 a permis à une cinquantaine de personnes de découvrir ou de redécouvrir ce bel espace de calme et de verdure. À voir les sourires et les visages détendus des participants (et des accompagnatrices!), il est évident que cette sortie est source de détente et de plaisir. À mettre dans vos agendas l'année prochaine !**



Ce fut une journée ensoleillée, remplie de rires, de belles rencontres et de complicité !

Des arrivées...

Deux petits bonhommes pleins de vie ont vu le jour depuis le début de l'année. C'est d'abord un petit Émile qu'Annie Pelletier, notre coordonnatrice, a vu naître le 25 février dernier, le jour même de notre soirée de collecte de fonds au Boswell ! Si certains ont eu la chance de le rencontrer lors



d'un de nos repas communautaires au printemps, les autres pourront bientôt rencontrer le cadet de la famille Sribnai prochainement !

Plus tard au printemps, un petit Augustin a vu le jour à la fin du mois de mai. Fils d'Anne-Sophie Jourdan, administratrice au conseil d'administration et présidente sortante au mois de juin, nous avons eu la chance de le rencontrer, bien lové au creux des bras de sa maman, qui a su tout de même nous offrir des discours endiablés, tout en portant petit Augustin bien endormi dans ses bras !



Avec leurs sourires enjoleurs, il y aura bien des bras et des cœurs de grands-mamans et de grands-papas comblés parmi nos membres et participants d'Aurore !

Cinéma en plein air dans le jardin d'Aurore

Par Marie Vincent, organisatrice communautaire

L'été fut des plus animés au jardin ! Si nos mardis matins ont accueilli de la méditation dirigée et nos après-midis des cours de dessins horticoles, nos soirées se sont transformées en cinéma en plein air ! Malgré un été chaud et humide, citoyens du quartier et membres d'Aurore se sont retrouvés dans notre jardin, au coucher du soleil, afin de découvrir le documentaire québécois : *Les lettres de ma mère* de Serge Giguère (4 juillet) et voir ou revoir le magnifique film : *La belle verte* de Coline Serreau (29 août). Ces nouvelles soirées de culture engagée en plein air ont été très appréciées des spectateurs et nous espérons pouvoir poursuivre l'expérience l'an prochain !

Et des départs...

« La compagnie ! »,

C'est de cette façon que Jean-Jacques Larose appelait affectueusement la Maison d'Aurore ! Notre plus ancien membre nous a quitté au printemps dernier, nous laissant plusieurs souvenirs. Fidèle au poste depuis plusieurs années les lundis après-midis, Jean-Jacques a fait parti de l'histoire de la Maison d'Aurore en tant que membre mais également en tant que responsable de l'entretien durant plusieurs années lorsque l'organisme était situé rue Saint-Joseph. C'est avec beaucoup de tristesse que nous avons appris son départ.



Femme dynamique et engagée, Mme Claudette Toutant nous a également quitté cet été. De toutes les mobilisations, Mme Toutant a grandement contribué à la vie démocratique de la Maison d'Aurore. Participante au tricot, aux repas et à de nombreuses autres activités de l'organisme, elle nous a touché par son engagement social et ses idées novatrices.



Mme Toutant restera une des plus grandes ambassadrices de la Maison d'Aurore.



En préparation pour la soirée de projection du documentaire : *Les lettres de ma mère*.

Assemblée générale annuelle: Une soirée dynamique à l'image de ses membres

Par Virginie Bonneau, coordonnatrice par intérim

Le 20 juin dernier, une cinquantaine de membres ont participé à l'assemblée générale annuelle de la Maison d'Aurore. Ce rendez-vous démocratique important a permis, à l'équipe de travail et au conseil d'administration, de présenter leur bilan respectif et de parler des perspectives pour l'année à venir. Également à l'ordre du jour, la présentation du rapport financier et l'élection de nouveaux membres du conseil d'administration.



Patricia Les cuillères (alias Marie), est l'heureuse animatrice d'Aurore fait la force ! Celle-ci propose aux deux équipes, Les Garnier et Les Lanaudière de répondre à des questions au terme desquelles une vague d'amour sera attribuée à l'équipe gagnante.

Quelques chiffres à retenir pour l'année 2017-2018...

224 membres qui adhèrent à la mission
 127 collaborateurs bénévoles cumulent plus de 6147 heures de bénévolat
 91 citoyens participent aux activités du Jardin d'Aurore
 130 ateliers de devoirs et de leçons offerts à 45 élèves en difficulté scolaire
 41 cuisines collectives et une tonne de denrées sèches bio distribuées
 100 séances d'activités physiques pour les aînés
 29 adolescents impliqués dans des projets intergénérationnels
 377 rencontres de soutien individuel effectuées
 5 soirées ciné-débat et 1 débat électoral municipal
 385 heures investies dans 13 instances de concertation

Quelques faits saillants...

- Une recherche-action qui se poursuit avec la tenue de 5 groupes de discussion
- Une nouvelle politique de gestion des ressources humaines
- La modification de nos lettres patentes pour inclure la persévérance scolaire

- Quatre moments d'auto-financement qui portent leurs fruits
 - La conception de sept vidéos promotionnelles efficaces
- Vous êtes curieux? Feuillitez le rapport annuel disponible à nos locaux ou sur notre site www.maisonauore.org

Le nouveau conseil d'administration

Ce sont trois nouvelles personnes qui ont été élues au conseil d'administration permettant ainsi un bel équilibre entre les anciens et les nouveaux administrateurs. De beaux défis et des projets stimulants les attendent au cours de la prochaine année, entre autres, la pérennité financière de la Maison d'Aurore, le maintien d'une équipe de travail qualifiée, motivée et à l'écoute.

Les administrateurs 2018-2019

- Luc Berlinguette, président
- Anne-Sophie Jourdan, vice-présidente
- Jean-François Derome, trésorier
- Saadia Brini, secrétaire
- Heide Marie Boellinger, nouvelle administratrice
- Luce Durand, administratrice
- Isabel Molliet, administratrice
- Federico Roncarolo, nouvel administrateur
- Sylvain Pilard, nouvel administrateur



De gauche à droite : Luc Berlinguette, Anne-Sophie Jourdan, Isabel Molliet, Jean-François Derome, Federico Roncarolo, Heide Marie Boellinger et Luce Durand . Absents sur la photo : Saadia Brini et Sylvain Pilard

La prochaine assemblée générale annuelle (AGA) se tiendra en juin 2019 ! Selon une participante, « ce sont les meilleures AGA du Plateau-Mont-Royal ! »

D'ici là, en tout temps, vous pouvez devenir membre et vous impliquer dans la vie démocratique de la Maison d'Aurore !

Cet été au jardin

Par Mariannick Lapierre, chargée de projet en agriculture urbaine

Ça fait maintenant 4 mois que j'ai intégré l'équipe de La Maison d'Aurore afin d'assurer le poste de chargée de projet en agriculture urbaine. Que le temps passe vite dans un milieu si vivant et vibrant. Je suis très heureuse d'avoir pu présenter une programmation diversifiée pouvant rejoindre le plus de gens possible.

Cinq méditations ont été animées dans le jardin par Camille Zimmermann, praticienne en psychocorporelle EMTE. Dans les méditations, nous avons pris contact avec nos corps à travers les quatre éléments (feu, air, eau, terre), puis nous avons connecté aussi à notre souffle dans l'amour de soi et de notre environnement. Un Ebook (livre virtuel) des méditations et des tisanes offertes lors de ces activités vous sera présenté lors de la fête de la rentrée. Soyez-y !

Toujours dans le but de connecter avec son environnement, de sensibiliser et d'informer la population, des promenades horticoles ont été organisées tout au long de la saison. Paule Mackrous a guidé le premier circuit en aidant à identifier et à connaître les particularités des arbres du quartier. Puis, j'ai commenté des circuits horticoles sur les floraisons estivales et les adventices (mauvaises herbes). Ne manquez pas la dernière balade de la saison sur les floraisons automnales qui aura lieu le 20 septembre à 18h.

Quatre-vingt-huit pots d'onguent cicatrisant pour les mains de jardinier ont été produits par l'équipe de jardiniers du Jardin d'Aurore. Victimes de leur succès, tous ont trouvé preneur lors de la Journée Aurore en fleurs où des végétaux étaient distribués aux habitants du quartier.

Une conférence sur la permaculture par P3 Permaculture, un atelier de dessin botanique animé par Véronique Charbonneau, une visite au Jardin Clef des Champs à Val David, une visite du Jardin du Gouverneur au Château Ramezay et un atelier de cuisine en collaboration avec Sylvie sur le thème des légumes du jardin ont également eu lieu cet été ! Cela sans compter nos potlucks mensuels !

Au Jardin d'Aurore, notre jardin collectif, nous nous sommes rencontrés 2 fois par semaine depuis avril. Nous avons fait les semis, le repicage des plantules, la planification du jardin, la transmission des rudiments de base du jardinage, la grande corvée de nettoyage et de plantation. Nous avons

aussi fait la division des fraisiers, les semis directs et fait l'entretien (fertilisation, création d'une butte de permaculture, tuteurage, éclaircissement, etc). Nous avons récolté des amélanches, des cerises, des légumes feuilles, des radis, des tomates, des aubergines et des fines herbes.

En regardant le chemin parcouru par tous les jardiniers et jardinières impliqués, je ressens une grande fierté. J'ai vu des personnes prendre confiance, autant en taillant des gourmands sur les plants de tomates, qu'en s'affirmant devant le groupe. Je suis touchée de voir les initiatives, la curiosité et l'engagement dont chacun a fait part à chaque séance de jardinage. C'est toujours un plaisir de les accueillir dans leur jardin et les voir s'épanouir comme des belles fleurs qui s'ouvrent et qui rayonnent par leur beauté. J'ai vu une communauté de petites abeilles travailler en coopération afin de récolter les fruits de leur travail. Bravo! C'est un privilège pour moi d'avoir eu cette chance de les accompagner tout au long de cette saison.

J'aime l'idée que tout le monde s'engage, les gens sont sociables et ont de l'ouverture. Chaque personne fait ce qu'elle peut sans pression dans le plaisir. Pour moi, le but du jardin c'est d'être en groupe et de cultiver. J'apprécie le moment présent et après c'est les légumes.

Normand Provost . Participant au jardin



Lors d'un jeudi soir d'entretien, d'arrosage et de récoltes au jardin, tous les jardiniers sont heureux de constater que leur travail a porté fruits.

L'infrastructure de l'eau - où en sommes-nous à Montréal ?

Par Aline Manson, membre du comité d'Action et de défense des droits

Le 14 mai dernier, le comité d'Action et de défense des droits a organisé une soirée sur l'état des infrastructures de l'eau à Montréal. Nous y avons reçu, Mme Suzie Miron, élue et conseillère associée à la Ville de Montréal, et Guy Coderre, enseignant au Centre national de formation en traitement de l'eau.

Après avoir visionné la vidéo intitulée « Le cycle de l'eau de la ville de Montréal » pour nous mettre en appétit, nous nous sommes demandé comment la Ville de Montréal remplit sa mission d'assurer la santé et la pérennité de la Ville.

Mission de la Ville de Montréal

Elle doit fournir une eau potable de qualité et en quantité suffisante ce qui inclut l'alimentation des bornes incendie, gérer de façon responsable et optimale les installations pour assurer un service fiable, avoir une gestion financière responsable et un financement soutenu (5,9 milliards de dollars d'investissements prévus pour 2018-2027), gérer en réduisant notre empreinte environnementale et adopter de saines pratiques environnementales à long terme.

Comment se concrétise cette mission? Voici quelques exemples :

- Gestion stratégique des réseaux d'eau. Il s'agit de maintenir la pression à un niveau égal jour et nuit, car lorsque la consommation baisse la pression monte ! Il existe actuellement 40 secteurs de régulation qui couvrent 55% du réseau, afin de régulariser la pression et limiter les bris de conduites.
- Réglementation de l'usage de l'eau. Depuis janvier 2018, les commerces doivent se doter de réfrigérateurs à circuit en boucle, qui consomment 60 fois moins. En janvier 2019, les contrevenants recevront des amendes.
- Renouvellement des conduites du réseau secondaire. 72 égouts et 62 aqueducs sont changés chaque année. Les travaux se font soit par chemisage (conduite gainée) ou par ouverture de rue.
- Épuration des eaux usées. 99% de nos eaux usées sont traitées à l'usine d'épuration J.A. Marcotte que l'on peut d'ailleurs visiter. En cas de grosses pluies, des eaux usées non traitées peuvent être rejetées dans le fleuve, c'est pourquoi la Ville va construire, des bassins de rétention. Un est terminé et deux sont en construction.

Ville de Montréal
6 stations de purification
14 réservoirs = 1,5 millions m³
Consommation d'eau ≈ 2,0 millions m³/j
Réserve utile ≈ 16 heures

De grands travaux sont en cours :

- Une nouvelle canalisation d'un km sur huit km du canal de l'aqueduc, qui se fait en tunnel sous le quartier, sera terminée à l'automne.
- La mise à niveau et la réactivation de la station de pompage au réservoir Rosemont, située sous le parc Étienne Desmarteaux, qui dessert tout l'Est de Montréal, se fait avant d'entamer les travaux de réfection de la station MacTavish.

D'autres projets verront aussi le jour :

- Pour protéger notre environnement, la flore et la faune du fleuve et des villes en aval de Montréal, la désinfection à l'ozone est prévue d'ici deux ans, afin de détruire virus et bactéries et de supprimer les produits pharmaceutiques et les perturbateurs endocriniens. Une usine de désinfection sera construite à côté de l'usine d'épuration.
- Pour diminuer les pertes dans le réseau, l'idée de tarifier l'eau en installant des compteurs dans les commerces, les industries et les institutions, mais pas dans les résidences privées, revient à l'ordre du jour.
- Pour nous inciter à faire notre part personnelle, diffuser de l'information dans les habitations sur les économies d'eau (pompeaux de douches à débit réduit, etc.), sur les déchets à ne pas jeter dans l'eau (produits pharmaceutiques, plastiques, etc.) demeure nécessaire.
- Quant à la Ville, elle doit établir un plan stratégique en cas de panne générale. Nous avons en effet une **réserve de 12 h en cas d'arrêt de toutes les usines !**

L'infrastructure de l'eau - suite

Par Aline Manson, membre du comité d'Action et de défense des droits

Les participants se sont posé bien des questions et ont avancé des propositions :

- Adopter des solutions vertes (parcs, ruisseaux, bassins à ciel ouvert) pour remplacer les infrastructures grises (citernes) dans le milieu industriel.
- Surveiller la contamination qui pourrait être causée par l'installation de terminaux (Montréal Est par exemple).
- Exiger des permis d'excavation, comme le fait Sainte-Justine-de-Newton.

L'inquiétude créée par les hydrocarbures :

Plusieurs incidents survenus ces dernières années nous apprennent que les stations d'eau ne peuvent traiter les hydrocarbures, qu'il faut installer des prises d'eau alternatives, et que les réserves d'eau potable disponibles sont de 12 à 16 heures seulement. Or, nous sommes de grands consommateurs d'eau, en moyenne 600 litres/jour par habitant au Québec, ce qui inclut les industries, les commerces, les institutions et les individus.

Les risques découlent de diverses causes : l'âge des oléoducs (ligne 9B inversé, 42 ans; Trans-Nord, 62 ans), les glissements de terrain sur le parcours des oléoducs, la traversée des

rivières, l'instabilité des berges, les crues et les inondations.

Parmi les pistes de solutions, mentionnons l'évaluation des sources alternatives d'eau, le renforcement des mesures d'inspection par les compagnies et les gouvernements des modes de transport des matières dangereuses, le renforcement des plans d'urgence des municipalités et des autres paliers de gouvernement.

Que pouvons-nous faire comme être humain?

Modérer notre consommation tant d'eau que d'hydrocarbures, nous assurer que nos installations personnelles sont en bon état et écoénergétiques, nous informer et appuyer les mesures politiques et administratives qui visent la protection à long terme de notre environnement.



Guy Coderre, conférencier lors de la soirée du 14 mai

Apprivoiser sa solitude et développer son réseau: un nouvel atelier offert à la Maison d'Aurore

Par Véronique Dufour, intervenante auprès des aînés

La solitude et l'isolement social des aînés est un enjeu social dont on entend de plus en plus parler au Québec et ailleurs dans le monde. Les études sont unanimes, le fait d'être isolé et de souffrir de solitude peut avoir des impacts importants au niveau de la santé et du bien-être. Or, avec le vieillissement de la population et le fait qu'une forte proportion des aînés vit seule, on prévoit que les aînés seront de plus en plus nombreux à être confrontés à ces situations.

Êtes-vous de ceux et celles qui se sentent seuls et qui souhaiteraient développer votre réseau? Le programme *Apprivoiser sa solitude et développer son réseau* pourrait vous intéresser ! C'est une série de six ateliers dédiés aux personnes de 55 ans et plus et dans lesquels sont abordés des thèmes tels que : **la différence entre la solitude et l'isolement, les stress et les peurs liés au vieillissement, les différentes ressources et les réseaux, la connaissance de soi**, etc.

Les ateliers débiteront dès le 10 octobre et les places sont limitées. Réservez votre place dès maintenant auprès de Véronique.

Envie de vous impliquer pour le bien-être des aînés du quartier?

La Maison d'Aurore est à la recherche de personnes de 50 ans et plus pour former un nouveau comité aînés. Toujours dans le but de mieux répondre aux besoins des gens, ce nouvel espace d'engagement vise à développer de nouvelles activités et/ou services pour les aînés du quartier. Contactez Véronique pour toutes questions !

Les ateliers culinaires printemps-été de la Maison d'Aurore

Par Sylvie Bureau, responsable du volet alimentaire

Le 18 avril dernier, nous avons eu la chance d'accueillir Ece Aksakoglu, traiteur pour Atelier Racines Mtl. Originaire de la Turquie, Ece nous a partagé des recettes savoureuses, des salades, trempettes et entrées, à base de poivrons, aubergines et betteraves, légumes emblématiques de la cuisine turque. Les épices dans cette cuisine : anis, cumin, fenugrec, menthe, piment et sumac, donnent la touche particulière à ces plats. Les 15 personnes présentes ont littéralement mis les mains à la pâte pour préparer le pide pour accompagner ces mezzes !

Le 23 mai dernier, une vingtaine de personnes ont assisté à l'atelier « Bols à gogo ». J'y ai proposé une variété de recettes de repas en bols allant du poké au boudha en passant par le Bimbimbap. Les bols sont une belle façon de manger équilibré, simple, frais et coloré !

Finalement, le 19 juillet, un atelier sur la cuisine des légumes du jardin a rassemblé 21 personnes venues explorer les possibilités culinaires autour du kale et de la bette à carde afin de connaître les différentes façons de conserver les fines herbes et les légumes. Pesto aux herbes, bettes à carde farcies, chips de kale, tartinade florentine, feuilletés aux légumes, spaghettis aux herbes, autant de recettes préparées lors de cet atelier.



Les participants de l'atelier de bols à gogo en plein apprentissage !

Pique-Manif !

Par Carole Laberge, collaboratrice au volet alimentaire

Le Colloque du Regroupement des cuisines collectives du Québec (RCCQ) s'est tenu à l'Université Laval à Québec du 28 au 30 mai 2018.

Le 29 mai après la distribution des lunchs, nous avons pris une navette pour nous rendre à l'Assemblée nationale. La pique-manif pour le droit à une saine alimentation pouvait commencer. Nous avons mangé nos lunchs, écouté le discours de la présidente du RCCQ, crié des slogans. En voici quelques-uns :

- *Nous réclamons l'adoption d'une loi-cadre sur le droit à l'alimentation !*
- *Nous réclamons la fixation du prix d'un panier d'aliments de base !*
- *Se nourrir est essentiel, comme respirer et boire !*
- *Nous réclamons la réintroduction des cours de cuisine dans les écoles !*

Quelques députés se sont présentés et une discussion sur les différents aspects du droit à l'alimentation a eu lieu.

J'ai apprécié cette activité qui s'est déroulée par une journée chaude et ensoleillée dans une atmosphère enjouée avec près d'une centaine de participants. C'était vraiment agréable d'être à l'extérieur ce qui très rare dans ce genre d'évènement.

Pour un bol repas parfait, il faut **tout d'abord rechercher l'harmonie et le contraste dans les textures, saveurs et couleurs**, et :

- Une portion de grains entiers (en fonction de votre appétit). Ce pourrait être : riz ou nouilles de riz brun, quinoa, amarante, millet, bulgour, orge, blé tendre, etc.
- Une base de protéines : viande ou poisson (mariné ou non), cru ou cuit; tofu mariné (cuit ou non), tempeh bouilli et/ou grillé. édamames ou légumineuses cuites.
- Une variété de légumes, crus (marinés ou non) ou cuit (blanchis, grillés, frits, etc) en 3 ou 4 couleurs différentes et de formes différentes (cubes, râpés, tranchés, etc.)
- **Une sauce crémeuse (à base de tahini, de mayonnaise épicée ou d'avocats) ou une vinaigrette asiatique à base de soya, gingembre et huile de sésame.**
- Des condiments croustillants : Noix et graines, nouilles croustillantes, copeaux de noix de coco grillés, etc.

Un tout nouveau comité dans le Plateau-Est

Par Marie Vincent, organisatrice communautaire

Sur invitation du comité de coordination du comité aménagement et habitation – CDC ASGP, Rayside Labossière, Atelier Habitation Montréal, La Maison d'Aurore et le Comité logement du Plateau-Mont-Royal – plus d'une trentaine d'acteurs se sont réunis le 3 mai 2018 afin de lancer le comité de revitalisation du secteur Plateau Est.

À la suite d'une période de présentation portant sur la mise à jour des travaux du PPU Plateau-Est, les échanges, sous forme de discussion ouverte, ont permis aux participants de divers horizons de comparer leurs perceptions des besoins en développements dans l'Est du Plateau. La discussion a porté notamment sur le transport et la sécurité des déplacements, la préservation des lieux de culte, la vie commerciale sur l'Est de l'Avenue du Mont-Royal et les difficultés de cohabitation entre résidentiel et industriel.

Source : CDC-ASGP



Lors de la première rencontre du comité de revitalisation, une trentaine d'acteurs se sont réunis afin de discuter de leur vision et des besoins de leur quartier.

La prochaine rencontre du comité de revitalisation du Plateau-Est aura lieu le 27 septembre prochain à 13h au Centre du Plateau, 2275 Saint-Joseph Est.
Pour recevoir notre infolettre : info@asqp.qc.ca



Tisser le Plateau, un quartier pluriel

La Table de quartier CDC-Action solidarité Grand Plateau, les CIUSSS du Centre-Sud et Centre-Ouest de l'île de Montréal ainsi que l'arrondissement du Plateau-Mont-Royal œuvrent ensemble dans une démarche de planification en développement social.

Cette démarche a pour objectif l'élaboration d'un premier plan de quartier intégré pour le Plateau-Mont-Royal, fort d'une vision commune et actualisée du territoire, ancré dans sa communauté et inspirant pour tous.

Nous sommes heureux de vous inviter à participer à la première phase de la démarche qui consistera à définir des enjeux prioritaires en matière de développement social.

La Maison d'Aurore vous invite à un café-rencontre afin d'exprimer vos préoccupations et échanger sur les différents défis touchant votre milieu de vie, la mixité et la cohabitation sociale, la participation citoyenne, les services de proximité, etc.

À la Maison d'Aurore le mercredi 3 octobre de 19h à 21h

Le nombre de places étant limité, veuillez vous inscrire auprès de Janie St-Hilaire au 514 872-9131 ou janie.st-hilaire@ville.montreal.qc.ca.

Des femmes comme candidates dans Mercier !

Par Marie Vincent, organisatrice communautaire

Personne n'est sans savoir que ce sera un automne électoral qui nous attend au Québec au cours des prochaines semaines. Afin de faciliter le lien entre les différents candidats et les citoyens du comté de Mercier, la Maison d'Aurore organisera différentes assemblées de cuisine afin de mieux connaître les candidates des principaux partis politiques du Québec qui se lancent à la conquête du comté de Mercier. Restez à l'affût de nos nombreuses publications afin d'en connaître les dates et heures de rencontres.

Nous avons demandé aux candidates des principaux partis dans Mercier, en quoi le maintien des aînés dans la communauté était important pour elles. Voici que qu'elles nous ont répondu...

Michelle Blanc - Parti Québécois



Je tiens à remercier sincèrement La Maison d'Aurore de nous permettre de répondre à cette question : Il est très clair dans mon esprit que l'enjeu du maintien des aînés et des aînées (et des personnes vulnérables) dans la communauté, dépasse largement la simple question financière ou le désir pour un gouvernement de sauver de l'argent. Il est tout aussi évident que la solution « CHSLD » (même si parfois elle peut être incontournable) est une vision du passé et que l'on se doit aujourd'hui de chercher d'autres avenues. Et le maintien des aînés/es à leur domicile et dans la communauté est aujourd'hui l'approche la plus porteuse d'avenir et la plus respectueuse de cette population ! Je crois profondément qu'une collectivité qui se prive de ses aînés/es est une communauté qui perd une partie de son âme, de sa richesse, de son passé et donc, de son devenir. En ce sens, je suis fière d'appuyer La maison

d'Aurore et de soutenir celle-ci dans sa vision de notre développement communautaire. Et je suis tout aussi fière de représenter un parti qui a fait de cette question un enjeu prioritaire de la présente élection. En effet, le Parti Québécois, s'engage à :

- Le Parti Québécois veut que les aînés-aînées puissent rester chez eux le plus longtemps possible. Pour ce faire, il investira jusqu'à 500 millions de dollars sur 5 ans en soins à domicile et soulagera les proches aidants du Québec en leur donnant 8 heures de répit par semaine;
- Le Programme PAIR, un service d'appels quotidiens qui permet aux aînés-aînées de se sentir davantage en sécurité, sera étendu à l'ensemble du Québec;
- Le Parti Québécois soutiendra l'achat de matériel technologique permettant d'assurer une meilleure sécurité aux aînés-aînées vivant avec un handicap ou une maladie dégénérative (bracelet de monitoring, télémédecine, télénursing, etc.)

Gabrielle Collu - Parti Libéral du Québec



Le maintien des personnes aînées dans la communauté signifie pouvoir bénéficier de leur histoire de vie, de leur expertise et de leurs expériences. En somme, leur présence à nos côtés dans notre quotidien nous permet de grandir, mais aussi de nous assurer de leur offrir une meilleure qualité de vie. À preuve, suite au décès de mon père, j'ai transformé ma maison afin de pouvoir accueillir ma mère. En plus de passer des moments de qualité en sa présence, j'ai pu la voir transmettre à mon grand garçon, ses connaissances, mais aussi ses passions. Il s'agit là de moments qui seront à tout jamais gravés dans ma mémoire.

Si pour moi cette proximité avec nos aînés est importante, elle l'est tout autant pour le gouvernement du Québec qui soutient, depuis 2008, les municipalités dans leurs actions afin de mettre en place son plan MADA (municipalité amie des aînés) pour favoriser le maintien à domicile des personnes aînées. Récemment, le plan d'action « Un Québec pour tous les âges », dévoilé par le gouvernement du

Québec, présente une série de mesures concrètes afin d'agir dans toutes les sphères de la vie des aînés. Je vous invite à le consulter.

À ces mesures s'ajoute l'impact d'organismes tel que la Maison d'Aurore qui offre un service de proximité cher à nos aînés. Vous les accueillez, vous les accompagnez et vous créez une vie de quartier basée sur l'entraide et la communauté. Et pour cela, je ne peux que saluer l'engagement de votre organisme à faire une différence dans la vie des gens.

Des femmes comme candidates dans Mercier ! - suite

Johanne Gagné - Coalition Avenir Québec



Les gens de Mercier, tous les Québécois, sont sensibles au sort des aînés et conscients du rôle **important qu'ils remplissent dans notre communauté. Toutes et tous, ils ont contribué activement à bâtir notre société – bien souvent avec des moyens plus limités que ceux dont nous disposons aujourd'hui.**

Une société saine doit traiter ses aînés avec respect; elle ne pourra que bénéficier de leur apport.

Dans le cycle de la vie, il n'y a pas de coupure entre les générations. Graduellement, les plus jeunes succèdent aux plus vieux, tout en bénéficiant du savoir et de l'expertise de ceux-ci. En se côtoyant, les générations s'enrichissent mutuellement. Les grands-parents jouent par exemple un rôle primordial auprès de leurs enfants devenus parents.

Les aînés doivent faire partie de la société et non en être séparés, comme cela se passe trop souvent malheureusement aujourd'hui. **C'est pour cette raison, entre autres, que je me suis jointe à la Coalition Avenir Québec.** Un de nos engagements lors de cette élection est d'adopter des mesures afin de favoriser le maintien à domicile des aînés ainsi qu'améliorer leur qualité de vie en CHSLD.

C'est une question de respect. Une question de dignité et d'humanité.

Ruba Ghazal - Québec Solidaire



Je m'appelle Ruba Ghazal. Je prends la relève du député de Mercier Amir Khadir en me présentant aux élections du 1er octobre 2018. Je milite au sein de Québec Solidaire depuis sa fondation, parce que c'est un parti politique différent. Ce qui fait notre différence est, entre autres, que nous défendons avec vigueur les services publics, des programmes universels et un État fort pour protéger nos aîné.es.

Pour Québec Solidaire, les aîné.es occupent une place essentielle dans notre société. Ils et elles **possèdent des savoirs et des expériences inestimables que nous n'avons pas le luxe d'ignorer.** Ils et elles représentent une large part des aidants naturels qui permettent de soutenir à domicile les personnes de tout âge en situation de dépendance. Ils et elles sont actifs bénévolement dans divers organismes et en ce sens leur apport à la société doit être reconnu et valorisé.

Vous avez peut-être entendu parler du projet de loi que Québec Solidaire a fait adopter à l'Assemblée nationale et qui vise à mieux protéger les locataires aînés contre les évictions abusives. **Ce n'est qu'un début ! Voici les propositions que Québec solidaire veut amener sur la place publique pour à améliorer la vie des aîné.es. Cela passe notamment par l'amélioration à l'accès à des services de qualité et de proximité. Nous voulons redonner aux CLSC un rôle central dans notre système de santé en les maintenant ouverts 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.**

Nous voulons soutenir les personnes qui veulent demeurer à domicile et leurs proches aidants en doublant les sommes actuelles et en les inscrivant dans des budgets protégés.

Il a été démontré qu'au Québec, comparativement au Canada, il y a deux fois plus de gens édentés, deux fois plus d'aîné.es qui utilisent des prothèses et deux fois plus qui ne vont pas chez le dentiste depuis trois ans ou plus. Pour changer cette situation, nous proposons une assurance dentaire pour tout le monde.

Les aîné.es ont beaucoup à offrir à leur société et nous devons briser leur isolement. Réduire le prix du transport en commun de **moitié et investir davantage dans le transport adapté y contribuent grandement.** En mettant de l'avant ces initiatives, nous voulons assurer à nos aîné.es un accès à des soins de qualité, leur garantir une vie dans la dignité et leur permettre de pleinement participer au bien-être de la collectivité.

☞ Petites annonces et remerciements ☜

☞ Calendrier ☜

À venir cet automne :

Activités régulières:

Lundi 10h : activité physique (Début le 17 septembre)

Mardi 13h : tricot (Début 18 septembre)

Jeudi 15h30 : activité physique (Début 20 septembre)
1315 Gilford

Activités au 1315 Gilford :

Jeudi 13 septembre 12h : Repas de la rentrée au HLM

Troc-tes-Trucs :

Samedi 22 septembre entre 13h et 16h

Samedi 17 novembre entre 13h et 16h

Repas communautaire : 5 \$

Jeudi 27 septembre 12h

Jeudi 25 octobre 12h

Jeudi 29 novembre 12h

Tisser le Plateau :

Mercredi 3 octobre 19h

Projection : Main basse sur la ville :

15 octobre 19h

Dîner de Noël :

12 décembre 12h

Soirée de Noël :

19 décembre 18h



La fin du groupe d'achats bio

La Maison d'Aurore a pris la décision de suspendre le groupe d'achats biologiques. La gestion du groupe d'achats était très énergivore pour la responsable du volet alimentaire (au détriment d'autres priorités) et l'activité ne rejoignait pas une clientèle majoritairement à faible revenu. Nous avons donc décidé d'y mettre un terme. Voici des possibilités d'approvisionnement en denrées biologiques : Noursire : noursire.com , Biothentique : biothentique.ca, Segal, PA.

Fête de rentrée de la Maison d'Aurore
Jeudi 6 septembre 2018 de 17h à 20h



Au programme

Repas en plein air

Musique

Animation et jeux

Visite du jardin d'Aurore

Dévoilement de notre programmation

Le repas sera servi entre 17h30 et 18h30

*L'événement aura lieu même en cas de pluie



4816 rue Garnier,
Montréal, QC, H2J 4B4

Merci de nous confirmer votre présence
avant le 30 août par téléphone au
514-527-9075 ou
à info@maisonaurore.org

☞ 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: Virginie Bonneau, Sylvie Bureau, , Véronique Dufour, Lise Fontaine, Roger Généreux, Carole Laberge, Mariannick Lapiere et Marie Vincent

Mise en page: Marie Vincent

Photos: La Maison d'Aurore, CDC-ASGP

Correction: Danielle Béchar

La prochaine édition du Main à Main paraîtra à l'hiver 2018