



La Maison
d'Aurore

main à main

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

Le jardin d'Aurore : un lieu de rencontre et d'apprentissage

Par Lilia Luna, chargée de projet en agriculture urbaine

Cet été la nature a été généreuse; légumes, tomates, tomatillos et piments étaient au rendez-vous. Une magnifique saison qui nous a aussi offert de beaux moments ensemble et qui a permis de nouvelles expériences de jardinage.

Depuis le début du mois d'avril, nous avons tenu 19 ateliers en agriculture urbaine. Parmi ceux-ci, mentionnons : la fabrication de paniers avec des matériaux naturels, l'aménagement d'un carré d'arbre, le jardinage sur balcon, les micro-pousses, la germination maison, le vermicompostage, la technique d'impression végétale (éco-print), etc.

Du côté de la cuisine collective, Sylvie nous a appris à faire de la confiture avec des fruits de la saison et à cuisiner des légumes peu connus. Bien qu'il ne reste que deux mois de jardinage, il y a encore beaucoup d'activités à venir! Surveillez notre prochaine programmation au jardin pour les mois de septembre et octobre. C'est gratuit!



Une douzaine de personnes ont participé à l'atelier de tissage de paniers avec matériaux naturels et graminées.

En terminant, je tiens à remercier toutes les personnes qui participent à nos activités ainsi que notre animatrice, Mariannick.

Un jardin où l'on cultive les valeurs

Par Carolanne, participante au jardin

« Le jardin collectif est un lieu où j'ai la chance d'en apprendre plus sur le monde des végétaux et notre écosystème. C'est un endroit spécial où j'ai l'opportunité d'apprendre, non pas par l'entremise d'internet ou de vidéos, mais bien grâce au partage oral des connaissances des autres membres. La transmission orale à échelle individuelle, d'une personne à une autre, se fait plus rare dans notre monde gagné par la technologie. C'est pourquoi elle a autant de valeur à mes yeux et que le jardin collectif est une richesse qui permet de faire vivre cette transmission orale traditionnelle. »

De ce fait le jardin est un lieu qui me permet d'entrer en contact avec ma communauté et de créer de nouveaux liens à l'intérieur de celle-ci. »



Lors de la toute première corvée au jardin d'Aurore, des jardiniers de tous les âges et de tous les milieux ont mis la main à la terre.

Du renfort au Château d'Aurore : deux nouvelles intervenantes au soutien pédagogique



Qui suis-je? Vous me voyez en cuisine, à l'aide aux devoirs, au jardin, à des activités organisées par le CADD, au conseil d'administration et j'en passe... Suis-je employée? Avant non, maintenant OUI!

Il y a huit ans, je découvrais le Château d'Aurore en tant que

bénévole à l'aide aux devoirs, puis je me suis aventurée dans d'autres réseaux afin de mieux connaître la Maison d'Aurore. J'y ai fait la connaissance d'une équipe, de participants et collaborateurs impliqués et fidèles.

Depuis quelques années, le Château d'Aurore évolue et des

changements positifs s'opèrent.

Lise et Roger ont œuvré fort pendant 25 ans pour offrir aux enfants, familles, écoles, un service d'aide aux devoirs avec une équipe de collaborateurs hors pair. Toute une aventure que je souhaite poursuivre avec Lise et Anne-Louise en tant qu'intervenante au soutien pédagogique.

Quelles seront les fonctions d'une intervenante au soutien pédagogique? me direz-vous. En collaboration avec Lise, notre coordonnatrice de volet et Anne-Louise, nous nous efforcerons d'offrir aux enfants un service d'aide aux devoirs adapté, permettant d'épauler les parents, le tout avec le soutien des écoles et des collaborateurs. Pour ce faire nous mettrons en place des outils pour aider chaque personne travaillant avec et pour les enfants.

Au plaisir de vous rencontrer ou vous revoir !

Anne-Sophie Jourdan

Bonjour à tous,

Je m'appelle Anne-Louise Luquin, j'ai 34 ans et suis de nationalité franco-espagnole. Arrivée à Montréal il y a bientôt six ans, je suis très heureuse de rejoindre l'équipe du Château d'Aurore en tant qu'intervenante au soutien pédagogique. En équipe avec Lise et Anne-Sophie, mon rôle consistera à œuvrer pour le bien-être et la réussite scolaire des enfants de 6 à 12 ans, en soutenant les tuteurs bénévoles dans leur mission, en répondant aux questionnements de leurs parents et en mettant en place des activités pédagogiques et récréatives variées.

Professeure de français de formation, j'ai travaillé auprès d'élèves de tous âges, confrontés à des difficultés d'apprentissage ou à des situations sociales complexes, en France, en Espagne et au Québec, en milieu public, privé et associatif. J'aspire désormais à me rendre utile au sein de la Maison d'Aurore! Je suis également impatiente de reprendre mes études avec une université catalane dès octobre, afin d'approfondir mes compétences pédagogiques pour l'accompagnement des étudiants qui présentent des troubles d'apprentissage.

Je viens d'un joli village en France nommé Beaugency, sur les rives de la Loire. J'ai aussi beaucoup vécu dans le sud près de la frontière espagnole et de la Méditerranée, puis en terres ibériques, à Valencia et Barcelone. Pêle-mêle, j'aime : être surprise, la littérature, la linguistique et les langues, la musique, Roger Rabbit, les pâtisseries marocaines, la cuisine de ma mère et les blagues de mon père, écouter mes amis refaire le monde et leur préparer des crêpes, parler à des inconnus, mon chien Baloo, et nouvellement et plus que tout mon fils Milo (ainsi que son papa, bien entendu...).

Au plaisir de faire votre connaissance !

Anne-Louise Luquin



Bonne route Roger, Véronique et César!

Par Annie Pelletier, coordonnatrice générale de la Maison d'Aurore

Le magazine L'Actualité publiait récemment les résultats d'un grand sondage Léger qui analysait le degré de bonheur des québécois au boulot. Paraît-il que les OBNL et coopératives arrivent en tête de lice des types d'organisations où on cultiverait le plus de joie et de bien-être en travaillant. À voir les employés de la Maison d'Aurore se déployer, apprendre, se réaliser, agir dans un environnement où l'autonomie et la confiance priment et au sein duquel les relations interpersonnelles sont chaleureuses et bénéfiques, j'aurais tendance à adhérer aux résultats du sondage!

Ça prend quand même des trésors d'êtres humains pour venir œuvrer au quotidien, s'engager avec cœur et se plonger dans l'action et la réflexion, au service d'une belle mission. L'équipe de travail a eu la chance au cours des dernières années de compter sur un équipage tissé serré, solidaire et ouvert, malgré les rebondissements et les va-et-vient. Cette saison, trois collègues partent vers de nouveaux horizons, nous laissant des souvenirs bien logés dans les cœurs. Nous leur souhaitons la plus belle des routes et sommes bien reconnaissants de leur immense contribution à la vie et aux actions d'Aurore.

En août dernier, Roger Généreux a pris sa retraite du travail quotidien (mais pas des blagues et des anecdotes, ce serait mal le connaître!). Son dévouement pour les enfants accompagnés au Château d'Aurore et son appui administratif pour l'organisme ont été pour lui une source de motivation et de bonheur pendant 25 ans!



Après six ans d'engagement auprès de aînés et de complicité partagée au sein de l'équipe de travail, Véronique retourne vers sa terre natale, à Sherbrooke, pour se construire un petit nid douillet. Celle qu'on surnommait affectueusement « l'employée modèle » va assurément nous manquer; son intérêt profond pour le bien-être des aînés et pour le développement du réseau a tracé le chemin à poursuivre.

Enfin, les enfants, leurs parents et les bénévoles du Château d'Aurore auront rencontré en la personne de César Camacho un animateur jeunesse bienveillant et chaleureux au cours des quatre dernières années scolaires. C'est comme intervenant auprès de jeunes adultes que César poursuivra désormais son parcours professionnel au YMCA d'Hochelaga-Maisonneuve.

Un immense merci à vous trois pour votre passage à la Maison d'Aurore; tous nos vœux de succès et bien sûr... de bonheur!

Au revoir Réal...

Par Marie Vincent, organisatrice communautaire

C'est au printemps dernier qu'un membre, connu et aimé de la Maison d'Aurore, nous a quitté. Que ce soit au tricot, lors des sorties, aux repas communautaires ou pour une petite jasette à l'accueil, Réal Roux était un ami apprécié de toutes et de tous. Il a même poussé la chansonnette avec un groupe d'aînés du quartier en 2014. On se rappellera avec tendresse de ses yeux rieurs et de sa grande écoute. Réal avait trouvé à la Maison d'Aurore une deuxième famille et nous étions très heureux de l'accueillir lors de ses visites, autour d'un bon café et d'un petit tricotin.



Le tour d'Aurore en... 365 jours !

Par Meggan Perray, intervenante à l'accueil

Avant même de travailler à l'accueil, je savais que les assemblées générales d'Aurore étaient uniques en leur genre. Loin de la classique lecture de rapport d'activités, cette année nous avons bourlingué... À travers nos activités !

Lors de notre assemblée générale annuelle du 19 juin dernier, nous étions 71 à nous réunir pour évoquer les bons coups, les défis et les surprises qui font de nos voyages des moments inoubliables. Avec des chiffres, des valises et des ribambelles, l'équipe d'Aurore a rendu compte de tout ce qui a animé notre épopée 2018-2019 !

Les membres d'Aurore ont élu deux nouvelles personnes pour prêter main-forte au conseil d'administration ! Leur collaboration va s'avérer précieuse pour les nouveaux projets qui vont fleurir dans les prochains mois.

En 2020, on ne se reposera pas sur nos lauriers à la Maison

d'Aurore... Forts de nos expériences, nous repartons motivés comme jamais pour de nouvelles aventures. Et, quelque chose me dit que l'avenir nous réserve bien des surprises !



La présentation du rapport d'activités par l'équipe de travail est toujours un moment important afin de constater le chemin parcouru lors de la dernière année.

Sylvie en Asie, un itinéraire gourmand en six pays

De novembre 2018 à mai 2019, Sylvie Bureau, responsable du volet alimentaire, est partie découvrir l'Asie. Elle souhaite maintenant partager ces moments avec vous !

Souper conférence bénéfique au profit de la Maison d'Aurore

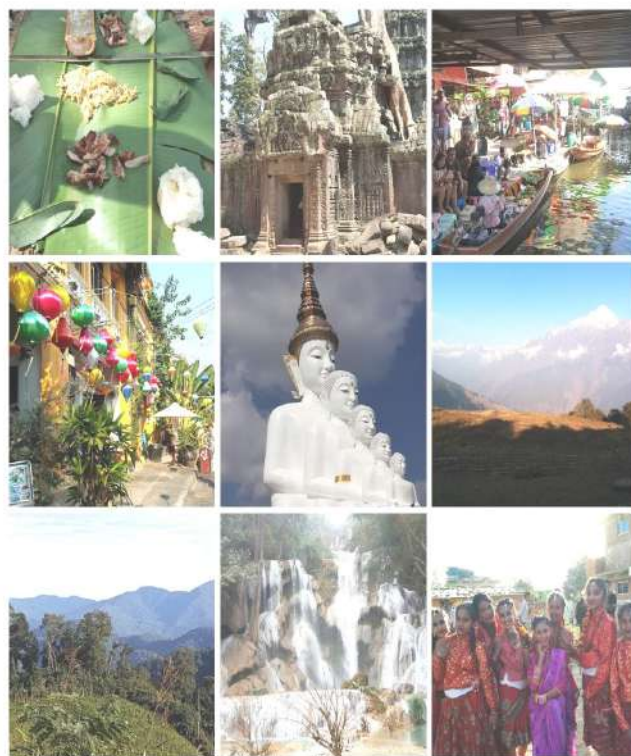
Samedi le 16 novembre 2019: Accueil 17h30

Dans la grisaille de novembre, pourquoi ne pas vous offrir une soirée dépayssante pour suivre Sylvie lors de son périple en Asie!

Six mois, six pays, six plats et boissons typiques
Repas six services et diaporama commenté
Quelques conseils de voyage en prime!

Réservation obligatoire auprès de Sylvie
Contribution suggérée de 20\$ et plus!

sylvie@maisonaurore.org



Du nouveau à la Maison d'Aurore

Par Marie Vincent organisatrice communautaire

Il souffle un vent de renouveau sur les activités du réseau des aînés de la Maison d'Aurore!

C'est d'abord un **ATELIER DE CHANT** qui vous sera offert les lundis après-midis et qui sera dirigé par Régis Archambault. Formé en chant classique, jazz et gospel aux Petits chanteurs à la Croix de bois, il enseigne le chant à Montréal depuis 2009 et dirige plusieurs ensembles vocaux. Que ce soit pour le simple plaisir de chanter ensemble ou pour apprendre des techniques de respiration et de chant, ces ateliers vous proposent une heure trente de plaisir dans la simplicité. Vous n'avez nullement besoin de savoir lire des partitions de musique! De la chanson française aux classiques américains, venez découvrir les bienfaits du chant choral.

Dès lundi 23 septembre!

20 \$ la session

Pour inscription :

info@maisonaurore.org



La Ruche d'art du Plateau, installée cet été dans le Jardin collectif, vous sera offert cet automne dans un nouvel espace ouvert, inclusif et gratuit où tous les participants seront accueillis en tant qu'artistes. Aucune expérience avec les arts est nécessaire.

La ruche d'art est une activité intergénérationnelle pour apprendre et partager des connaissances artistiques ou artisanales et pratiquer et développer sa créativité. C'est un espace pour créer des œuvres et créer des liens. Et ça fait du bien!

Accompagnés par une artiste communautaire, les participants peuvent tout faire dans cet espace : collage, bricolage, tissage, tricot, dessin, sculpture, peinture, poésie... toutes les formes d'art sont accessibles et tous les matériaux sont fournis. La Ruche d'art aura lieu à la salle Dorimène, les mercredis de 13h à 15h, du 2 octobre au 4 décembre.

Pour inscription : info@maisonaurore.org



ON RECRUTE AUX CUISINES COLLECTIVES !

De nouvelles places se sont libérées dans nos groupes de cuisines collectives! Que ce soit pour économiser, pour apprendre ou pour simplement cuisiner en groupe, toutes les raisons sont bonnes pour tenter l'expérience des cuisines collectives.

Places disponibles :

- ⇒ Cuisine végétarienne : jeudis soir
- ⇒ Cuisine économique : mercredis à 13h
- ⇒ Cuisine des mamans : Soirs variables

Pour vous inscrire ou vous informer sur les cuisines collectives, contactez Sylvie.

Le jardin d'Aurore reçoit les petits au jardin

Lilia Luna, chargée de projet en agriculture urbaine

Pour que les petits puissent eux aussi profiter du jardin, la Maison d'Aurore a animé en juillet neuf ateliers destinés à des groupes du camp de jour : Les petits jardiniers. Ces activités d'animation ont permis à nos jardiniers en herbe de découvrir l'importance de la préservation de la biodiversité et de l'environnement, de même que celle des arbres, de la protection des abeilles et d'autres pollinisateurs, l'initiation à la plantation et au semis extérieurs, les variétés de légumes et l'identification des plantes.

Axés sur une approche dynamique, ludique et parfois artistique, ces ateliers d'animation ont, entre autres, permis aux jeunes jardiniers de fabriquer des bombes de semences, des sculptures d'argile, des bijoux avec des motifs de la nature, des tuteurs simples, etc. Ils ont aussi conçu des affiches pour expliquer l'importance des arbres, apprendre à les identifier par l'observation des feuilles, des fleurs et des fruits. Durant la canicule, l'activité la plus appréciée des enfants a été l'arrosage et la plantation des fleurs et des plantes potagères dans les pots de béton près de l'entrée du Centre du Plateau.

Trois groupes du CPE Soleil du quartier nous ont rendu visite à cinq reprises pour découvrir notre jardin collectif et participer à nos activités ludiques et amusantes. Ce fut une belle



Lilia explique à nos apprentis jardiniers ce qu'est un hôtel à insectes et quelles sont les différents visiteurs qui peuvent y venir.

occasion de leur montrer un hôtel d'insectes et de les sensibiliser à l'importance des insectes et des pollinisateurs au jardin. Différents thèmes ont été abordés tels que l'identification des plantes, le cycle des papillons, etc.

Les enfants sont les futurs adultes de cette planète. C'est donc un défi important de leur faire découvrir et de les rapprocher de la nature d'une façon originale. C'est pourquoi la Maison d'Aurore est fière de cette collaboration avec le Centre du Plateau et le CPE soleil du quartier.

LA MAISON D'AUORE : UN LIEU POUR S'IMPLIQUER DANS VOTRE COMMUNAUTÉ !



Bénévole auprès des enfants à l'atelier de devoirs et aux leçons : Nous recherchons plusieurs bénévoles souhaitant soutenir un élève du primaire une ou deux fois/semaine et également des bénévoles au service de la collation. *Contactez Lise !*

Bénévole à l'accueil : Venez accueillir les personnes, discuter et offrir de l'information aux visiteurs. Venez répondre au téléphone et faire des tâches de bureau. *Contactez Meggan !*

Bénévole au volet alimentaire : Venez préparer la collation des enfants à l'atelier de devoirs et leçons, aider à la préparation du repas communautaire et autres événements festifs. *Contactez Sylvie !*

Des vacances au Château!

Par Émilie Paul, maman participante au camp du Château d'Aurore

Nous sommes partis entre familles avec le Château d'Aurore, durant la longue fin de semaine de la Saint-Jean-Baptiste, au Domaine du Lac Bleu à Saint-Hippolyte (Laurentides).

Non seulement nous avons été gâtés par le beau temps mais le site, bordé d'un magnifique lac, est très agréable. Le matériel à notre disposition (bicyclettes, arcs à flèche, "paddlebord", kayaks, etc.) et l'équipe d'animation ont rendu le séjour très intéressant.

Toutes ces activités (sans compter la baignade), creusent l'appétit! Et nous avons été bien servis de ce côté également à la cafétéria. Après des journées au grand air comme celle-là, le feu de camp au coucher de soleil fut grandement apprécié. Nos beaux souvenirs nous ont suivis dans l'autobus jaune jusqu'à Montréal en compagnie de César, qui nous manquera très certainement.

Merci à la Maison d'Aurore de nous offrir une si belle opportunité de tisser des liens et de profiter de la nature à une heure de chez nous! »



Onze familles du Château d'Aurore dont 17 enfants ont profité d'une fin de semaine à l'extérieur de la ville.

À nous le Plateau !

Forum ouvert et rencontre pré-électorale entre les citoyens-nes et les candidats-es fédéraux et municipaux
Rejoignez vos voisins et voisines et créez votre vision commune pour le Plateau!

Vous avez des idées et des opinions sur les changements que subit actuellement le Plateau et leurs conséquences pour l'avenir de ceux et celles qui y vivent et y travaillent? Vous n'êtes pas seuls! Rejoignez-nous au forum ouvert À nous le Plateau qui aura pour but d'identifier les problèmes que rencontrent les résidents-es et les travailleurs-ses du Plateau, d'explorer des solutions et de communiquer avec les candidats-es municipaux et fédéraux et les élus-es.

À nous le Plateau! est une assemblée citoyenne non-partisane où les participants et participantes ont la parole!

Samedi le 28 septembre entre 10h et 17h

Au Resto Plateau, 4449 Berri

Repas fourni

Pour information et inscription : marie@maisonaurore.org



RECYCLAGE : CRISE ou NON-CRISE?

Par Denise Gauthier, membre du comité d'action et de défense des droits

Le 30 avril, le comité d'action et de défense des droits de la Maison d'Aurore a présenté une soirée citoyenne sur l'état du recyclage à Montréal. Mme Alexandra Verner, du service de l'environnement, section planification et développement de la Ville de Montréal, nous a présenté la gestion montréalaise du recyclage, a établi des comparaisons et nous a présenté des pistes de solutions telles que la réduction à la source.

Qui peut se targuer de connaître tous les entrants et sortants du processus de recyclage à Montréal? Recyclage, déchets, compost : nous nous posons régulièrement la question : ça va où et ça finit où ?

Nous, (Marie, Aline, Francine et moi), du Comité d'action et de défense des droits, nous nous sommes posé la question et avons décidé d'inviter une représentante de la Ville de Montréal pour nous expliquer les *in* et les *out* de la chaîne de tri. Le 30 avril dernier, Alexandra Verner, du Service de l'environnement a répondu à nos questions :

RECUPÉRATION :

Le tri se fait au Complexe environnemental de Saint-Michel par lecteur optique sur la chaîne et par opération manuelle dans un deuxième temps. Dix pourcent des articles sont considérés **déchets** et dirigés vers les sites d'enfouissement. Il n'y a pas de rinçage dans les centres de tri et la Presse nous apprenait dernièrement (30 juillet) que les travailleurs et les travailleuses étaient régulièrement incommodé(e)s par les bactéries et les moisissures qui se dégageaient de nos contenants mal lavés.

Tout le verre est destiné à l'enfouissement. Le métal est très apprécié. **Tous** les plastiques sont recyclables sauf le numéro 6. Cependant, nous avons procédé avec Madame Verner à un test de recherche du sigle de récupération et du numéro sur un contenant de crème glacée et il fut extrêmement difficile de visualiser l'un et l'autre. Avons-nous le temps et la patience de sortir notre loupe pour déterminer si l'article est recyclable ou non?

Les centres de tri vendent les produits retenus à des

recycleurs spécialisés; mais personne ne peut dire précisément où aboutissent les produits puisque ces entreprises en ont la responsabilité, ni quel pourcentage des produits est réellement transformé.

Cependant, le site des Recyc-Québec nous informe que sont récupérées annuellement 700 000 tonnes de fibres (papier et carton) et 46 000 tonnes de plastique. En 2015, 60% des matières recyclables et vendues par les centres de tri étaient exportées; mais en 2018, la Chine a fermé ses portes à ce commerce, ce qui a entraîné une forte baisse des prix, les ballots s'accumulant au bout de la chaîne.



La sensibilisation du public a accru le nombre de produits dans les bacs mais les débouchés ont disparu. D'où cette crise d'étouffement dans les centres. La Coalition Avenir Québec a promis 100 millions sur cinq ans afin d'améliorer la gestion des matières résiduelles dont 20 millions pour moderniser les centres de tri. Fin août, un comité, proposé par notre député Ruba Ghazal, devrait se pencher

sur le recyclage du verre au Québec, qui ne peut être transformé à ce jour parce qu'insuffisamment propre.

COMPOSTAGE : seulement 30% des bacs distribués sont utilisés. Madame Verner reconnaît que l'information, la sensibilisation et le suivi sont déficients de la part de Montréal. Les personnes participantes ont aussi reconnu la nécessité de revoir nos achats et de nous questionner sur leur fin de vie et l'importance de la réduction à la source.

Pour connaître les produits recyclables : www1.ville.montreal.qc.ca ou Recyc-québec.

POUR VOUS IMPLIQUER DANS AU COMITÉ D'ACTION ET DE DÉFENSE DES DROITS, CONTACTEZ MARIE

Un colloque captivant sur le vieillissement en ville !

Par Véronique Dufour, intervenante auprès des aînés

C'est le 16 et le 17 mai dernier qu'a eu lieu le colloque « B/OLD, Vieillir en ville » à l'Université Concordia. Gratuit, bilingue et ouvert à tout citoyen intéressé par la question du vieillissement en milieu urbain, une variété de thématiques ont été abordées : les conceptions sociales du vieillissement, les villes amies des aînés, l'engagement social des personnes âgées, la communauté aînée LGBTQ, etc.



Faire de Montréal une métropole à l'image des personnes aînées

De plus en plus de villes dans le monde s'intéressent au concept de « ville amie des aînés », une démarche lancée en 2007 par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) et qui vise à rendre les milieux urbains plus inclusifs pour les personnes âgées. Lors du colloque, Nadia Bastien, représentante de la Ville de Montréal, est venue nous présenter comment notre métropole allait se développer en ce sens selon 4 axes d'intervention. Un plan d'action qui fait suite aux nombreuses consultations citoyennes qui ont eu lieu un peu partout à Montréal au début de l'année 2018. Un processus consultatif de la Ville que j'avais d'ailleurs pas mal critiqué dans mon article « Montréal, ville amie des aînés? »... Or, je dois dire que malgré les critiques évoquées, les sondages et les rencontres d'échanges avec les citoyens ont permis de recueillir les idées de 2346 aînés de Montréal et de produire un plan d'action prometteur !

Voici les 4 priorités d'action avec quelques exemples concrets de mesures et/ou de projets à venir.

Créer une ville à échelle humaine

- ⇒ En favorisant l'accessibilité universelle
- ⇒ En améliorant la sécurité des aînés lors de leurs déplacements
- ⇒ En apaisant la circulation, en améliorant la

piétonisation, la sécurité aux intersections, etc.

- ⇒ En favorisant l'accès à la culture
- ⇒ En créant des bibliothèques mobiles dans les milieux de vie aînés
- ⇒ En adaptant nos espaces publics aux besoins des aînés
- ⇒ En installant plus de bancs, de sentiers pavés dans les parcs, de terrains de pétanque, etc.

Augmenter la cohésion sociale

- ⇒ En contribuant à la lutte contre la pauvreté, l'exclusion et la maltraitance
- ⇒ En finançant des projets communautaires qui interviennent auprès des aînés plus vulnérables au plan social et économique, créer un service CAVAC (Centre d'aide aux victimes d'actes criminels) dédié aux aînés
- ⇒ En faisant mieux connaître la réalité des aînés à la population
- ⇒ En diffusant des articles et des chroniques concernant les aînés et en mettant en place des projets de jardinage intergénérationnels
- ⇒ En permettant aux aînés de demeurer actifs dans leur communauté
- ⇒ En bonifiant l'offre et en améliorant l'accessibilité des activités culturelles et sportives pour les aînés

Permettre l'engagement des aînés dans leur communauté

- ⇒ En favorisant leur participation citoyenne et leur engagement social
- ⇒ En consultant les aînés concernant l'aménagement et les services des nouvelles bibliothèques
- ⇒ En finançant des projets intergénérationnels qui favorisent le partage du savoir des aînés

Placer les aînés au cœur de nos partenariats

- ⇒ En améliorant les partenariats des instances municipales
- ⇒ En ajoutant un intervenant dédié aux aînés dans les bureaux du Service de Police de la Ville de Montréal
- ⇒ En formant des fonctionnaires municipaux aux multiples réalités qui concernent les aînés : âge, sexe, orientation sexuelle, mobilité, etc.

Si vous désirez en savoir plus : <https://www.realisonsmtl.ca/4663/documents/12930/download>

La cuisine collective, c'est plus que de la cuisine!

Lise Brassard, membre et collaboratrice de la Maison d'Aurore

Le Regroupement des cuisines collectives du Québec a tenu sa rencontre nationale du 27 au 29 mai dernier sur le site enchanteur du Manoir d'Youville, à Châteauguay. Anne Diotel et Lise Brassard y représentaient la Maison d'Aurore.

Plusieurs activités et ateliers étaient inscrits à l'ordre du jour de la rencontre. Activités ludiques d'abord, comme le défilé des paniers à l'ouverture de la rencontre. Plusieurs groupes ont rivalisé d'humour et de créativité pour identifier les cinq aliments qui, selon eux, devraient se retrouver dans le panier alimentaire de base fondé sur une saine alimentation de l'ensemble de la population québécoise. On a ensuite dévoilé les aliments qui, au terme d'une consultation menée par le Regroupement, respectaient le plus les critères sur lesquels s'appuie le droit humain à l'alimentation, soit l'accessibilité, le coût abordable, l'adaptation, le caractère non-discriminatoire et le respect des principes de participation et de consultation. Les gagnants? Les patates, les carottes, le riz, les œufs et les pommes.

La deuxième journée de la rencontre a commencé par une discussion en petits groupes, puis en plénière, des quatre chantiers ouverts en vue de l'adoption, l'an prochain, du plan stratégique 2020-2025 du Regroupement. Ces chantiers portaient sur :

- ⇒ le droit à une saine alimentation
- ⇒ la visibilité et les communications du Regroupement
- ⇒ le programme de formation
- ⇒ la vie associative et démocratique

Le droit à une saine alimentation

Bien que la défense du droit à une saine alimentation ne soit pas formellement inscrite dans la mission du Regroupement, les membres estiment qu'elle est particulièrement importante et qu'elle doit continuer à animer les actions dans les années futures. À cet égard, ils soulignent l'importance de renforcer la concertation, notamment avec les écoles et les producteurs agricoles, la mobilisation sociale et citoyenne ainsi que la visibilité du mouvement des cuisines collectives dans les médias. Pour y parvenir, on souhaite adopter une approche simple, positive et rassembleuse.

La visibilité et les communications

Se doter d'outils modernes, simplifiés et vivants pour accroître la visibilité du Regroupement et le nombre de cuisines collectives membres est une des priorités des années à venir. Parmi les moyens d'y parvenir, on veut moderniser, simplifier et actualiser le site Web. On envisage également de développer des capsules vidéo régionales et de renforcer les liens avec les médias locaux.

La formation

Les membres ont déploré que le programme de formation du Regroupement soit méconnu et sous-utilisé. Or, les besoins sont nombreux, notamment en ce qui a trait à la nutrition, à l'animation et à la relation d'aide dans les groupes de cuisines collectives, à l'autonomisation des groupes, à la formation des gestionnaires ou encore à l'utilisation des médias sociaux.

La vie associative et démocratique

Ce chantier a suscité des discussions fort animées touchant à la fois au rôle et à la représentation de la table des régions au sein du Regroupement, aux moyens à mettre en œuvre pour renforcer le sentiment d'appartenance et au financement. D'ailleurs, un sous-groupe s'est penché spécifiquement sur cette question et a soulevé la possibilité de revoir le cadre de financement des cuisines collectives, de rechercher un porte-parole pour accroître la visibilité médiatique du Regroupement et des cuisines et d'identifier de nouvelles sources de financement.

La journée s'est poursuivie avec des activités d'apprentissage, dont une visait à mieux faire connaître le nouveau *Guide alimentaire canadien*. Tous les participants ont pu prendre connaissance des changements apportés par ce guide, lequel a pour objectif d'aider la population à faire de bons choix alimentaires. Principal changement : les proportions dans l'assiette ont remplacé les portions quotidiennes autrefois recommandées : les fruits et les légumes devraient ainsi former 50 % de l'assiette, les aliments à grains entiers (ex. : avoine, orge, pâtes, pain), un autre 25 %, et les aliments protéinés (ex. : légumineuses,

Cuisine collective - suite

œufs, viande, poisson, produits laitiers), le 25 % restant. De plus, le guide invite la population à faire de l'eau sa boisson de choix. Enfin, et surtout, n'oubliez pas de manger en bonne compagnie!



Anne Diotel, responsable du volet alimentaire par intérim, lors de la rencontre nationale des cuisines collectives qui s'est tenue en mai dernier.

Pour terminer la journée, les participants se sont répartis en sous-groupes de formations animées traitant, entre autres, de la fabrication de pellicules d'emballage écologiques, l'utilisation du chanvre en cuisine et l'improvisation alimentaire. Bref, une deuxième journée bien remplie!

Au jour 3, la rencontre a clôturé avec l'assemblée générale annuelle dont tous les participants sont ressortis avec une volonté et un engagement encore plus fermes de trouver différents moyens pour renforcer la mission du Regroupement, soit de favoriser l'émergence, la consolidation et la concertation des cuisines collectives sur l'ensemble du territoire du Québec.

Anne et Lise sont revenues pleines d'idées, satisfaites du déroulement de la rencontre et convaincues que le volet « cuisines collectives » de la Maison d'Aurore a un rôle important à jouer pour améliorer la santé et la qualité de vie de ses membres.



VENEZ ÉCOUTER AUX FENÊTRES !

Du 12 au 15 septembre 2019

Rue Marquette entre Mont-Royal et Rachel

Rue De l'Esplanade et Waverly entre Saint-Viateur et Bernard

Pour la première fois, la Maison d'Aurore soutient cette initiative culturelle originale du quartier ! Venez avec nous découvrir cet événement qui propose la rencontre entre des artistes et la communauté, entre des œuvres et des fenêtres.



« Des résidents se mobilisent pour offrir fenêtres ou galeries comme lieux d'exposition à des artistes qui y présentent une ou plusieurs œuvres. Les passants sont invités à s'arrêter, regarder, s'approcher des fenêtres ou des balcons qui deviennent un espace de dialogue entre l'intérieur et l'extérieur, un prétexte pour échanger entre passants et exposants, et même entre résidents. Les « fenêtres qui parlent », en changeant le quotidien des rues et en proposant aux artistes un autre type de visibilité, deviennent l'occasion d'une promenade urbaine où le passant curieux découvrira des formes insolites d'exposition.

« Les fenêtres qui parlent » retricotent à la fois l'espace urbain et le maillage entre les artistes et la communauté. La rue devient vivante, métamorphosée et chargée de poésie. »

La Maison d'Aurore met de la couleur dans le quartier !

Par Marie Vincent, organisatrice communautaire

Attachez votre bretelle !

C'est en 2015 qu'un groupe de résidents riverains de l'École des Métiers de la Construction (Masson/Parthenais) ont fait appel à la Maison d'Aurore afin de réfléchir sur un projet de verdissement de la bretelle Masson. Si l'objectif était d'abord la réappropriation d'un espace public abandonné et sujet aux dépôts sauvages, il était également important de créer des liens entre les citoyens et l'école. Après quelques tentatives à l'été 2016, c'est à la fin du mois d'août 2018 que les citoyens, l'école, l'arrondissement du Plateau-Mont-Royal et la Maison d'Aurore, se sont assis autour d'une même table afin de collaborer ensemble, penser le projet et préserver une cohabitation harmonieuse dans le secteur.

Et nous y sommes enfin arrivés ! Le jeudi 11 juillet dernier, les partenaires du projet ont invité les citoyens à inaugurer l'aménagement temporaire de la bretelle Masson. La veille, chacun avait mis la main à la terre afin de remplir les bacs de terre et planter les végétaux. Un grand merci à tout ceux et celles qui ont fait de ce projet, un espace public sympathique pour les élèves de l'école et les résidents. Nous espérons que cette collaboration naissante entre les différents partenaires du projet soit consolidée par la création de nouveaux projets dans l'Est du Plateau.



De gauche à droite : Mario Bilodeau, directeur de l'École des Métiers de la construction de Montréal, Marie Vincent, organisatrice communautaire à la Maison d'Aurore, Cynthia Dostie, Joséfina Blanco, conseillère d'arrondissement dans De Lorimier, Marianne Giguère, conseillère de ville dans De Lorimier, Jean Provost, jardinier d'Aurore. Eva, Philippe et Andréanne Leclerc-Marceau, agente de recherche.

Aurore en fleurs

Pour une sixième année, la Maison d'Aurore a collaboré avec l'arrondissement du Plateau-Mont-Royal afin d'organiser une grande fête de quartier et distribuer les végétaux gratuits offerts par l'administration locale. Cette grande rencontre s'est transformée en véritable évènement familial avec **500 citoyens au rendez-vous**, bien heureux de participer aux nombreuses activités offertes en ce beau samedi ensoleillé !

Les jardiniers urbains ont pu entendre un trio jazz féminin et une chorale du quartier; les enfants ont pu jouer avec notre animatrice de foule, se faire maquiller et participer à des ateliers d'agriculture urbaine. Un atelier gratuit de mise en forme de vélo était également sur place !

Un bel évènement où les citoyens ont pu apprendre, partager et discuter, tout en repartant avec une belle variété d'annuelles et de vivaces.



Deux résidents des Habitations De Lanaudière ont profité de l'évènement pour faire le plein de soleil et de plants de végétaux gratuits !

Il était une fois dans l'Est

Par Marie Vincent, organisatrice communautaire

Afin de découvrir l'Est du Plateau-Mont-Royal et ses différents projets en cours, le comité aménagement et habitation de la CDC-ASGP et la Maison d'Aurore ont organisé une promenade de Jane en mai dernier. Ces promenades, soutenues par le Centre d'Écologie Urbaine de Montréal, sont planifiées chaque première fin de semaine de mai. Jane Jacobs était une urbaniste et une activiste dont les écrits plaident en faveur d'une démarche originale et communautaire pour comprendre, organiser, concevoir et construire les villes. Dans cet esprit, nous souhaitons faire connaître à la trentaine de participants, toutes les initiatives citoyennes qui améliorent et qui changent le visage de notre quartier; mais aussi, les enjeux importants tels que la hausse faramineuse des loyers et les lieux où la sécurité, la circulation et le bruit restent des problématiques importantes.



La Maison d'Aurore a animé la Promenade de Jane :
Il était une fois dans l'Est

Animée par la Maison d'Aurore, la marche a débuté au **Parc De Lorimier** où un bref résumé historique du secteur De Lorimier a été présenté. La trentaine de marcheurs s'est ensuite rendu devant l'**immeuble Cadbury**, lieu historique qui porte fièrement l'empreinte industrielle de l'Est du quartier mais aussi, qui lutte actuellement pour la sauvegarde des ateliers d'artisans qui y résident. La vente de l'immeuble ayant eu pour conséquence des hausses astronomiques de loyers et les ateliers étant considérés comme commerciaux,

les artisans, souvent locataires depuis plusieurs années, peinent à pouvoir y poursuivre leurs activités.

C'est par la suite sur la **bretelle Masson** que la promenade s'est poursuivie. Le projet concerté entre des citoyens riverains, l'École des Métiers de la Construction de Montréal, l'arrondissement Plateau-Mont-Royal et la Maison d'Aurore, donnera place cet été à un espace aménagé et verdi où élèves, résidents et jardiniers amateurs pourront profiter du lieu. C'est dans ce même esprit que la marche s'est rendue au **triangle du Canadian Pacific**, ce trésor caché de l'Est du Plateau, ayant presque les mêmes dimensions que le Champ des possibles et comportant un potentiel important en biodiversité. Un autre espace qui pourrait accueillir des projets portés par la communauté.

Notre promenade s'est alors conclue avec les présentations de l'important secteur d'emploi de l'Est du quartier. La fracture géographique significative que constituent les rues Frontenac et Iberville et la présentation de Ben Valkenburg, commissaire scolaire, sur les besoins importants en logements sociaux et le projet de la coopérative Funambule. Et surtout, nous avons terminé cette journée ensoleillée par un pique-nique en plein air au coin des rues Franchère et Mont-Royal, lieu important et symbolique pour les citoyens participant au jardin Franchère. Le lieu ayant été vendu, le jardin a donc été démantelé et pourrait reprendre vie avec une possible piétonisation de ce tronçon de rue.

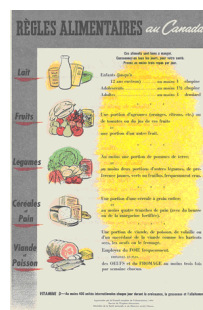


Notre pique-nique en plein air au coin des rues Franchère et Mont-Royal. Un grand merci aux commerçants participants, sans qui notre fête de quartier n'aurait pu avoir lieu !

Le nouveau guide alimentaire canadien

Par Sylvie Bureau, responsable du volet alimentaire

Le premier guide alimentaire canadien, connu sous le titre Règles alimentaires officielles au Canada, a été présenté pour la première fois en juillet 1942. Ce guide visait à prévenir les carences nutritionnelles et à améliorer la santé de la population canadienne, malgré le rationnement des vivres en temps de guerre. Depuis lors, le guide alimentaire a subi de nombreuses métamorphoses - il a changé de nom, d'apparence et de contenu, sans jamais s'éloigner de son but original, qui était d'orienter la sélection des aliments et de promouvoir une alimentation saine chez les Canadiennes et les Canadiens.



1949



1977



1992

Les guides alimentaires sont des documents éducatifs sommaires conçus pour aider les personnes à bien se nourrir. Ils sont fondés sur des analyses alimentaires très poussées. Ils tiennent compte à la fois des objectifs nationaux en matière de nutrition, des données provenant de sondages sur la consommation alimentaire, de l'approvisionnement et de la production alimentaire. Ils traduisent la recherche sur les besoins en nutriments en un guide pratique et flexible permettant la sélection d'aliments variés.

La présentation visuelle a évolué d'une prescription très précise, quasi médicale à une assiette (soleil) où les groupes étaient visuellement égaux (1977), puis à un arc-en-ciel où les produits céréaliers ont d'abord été en tête (1992) pour être remplacé par les légumes et fruits en 2007; les évidences scientifiques reliant davantage d'effets bénéfiques à une consommation accrue de légumes et fruits comparativement à une diète basée sur les produits céréaliers. La dernière version datant de 2007 et les évidences scientifiques pointant de plus en plus vers une diminution de la consommation de produits animaux (viande et produits laitiers), une révision s'imposait donc, d'autant plus qu'il y avait eu des allégations de lobbying de la part de certaines corporations dans la dernière version. Cette révision devait se baser sur les dernières données scientifiques utilisées par les organisations médicales canadiennes et internationales de

promotion de la santé qui prônent une végétalisation de l'alimentation (Société canadienne de cardiologie, OMS, Fonds mondial de la recherche contre le cancer). Le milieu de la santé et les nutritionnistes attendaient donc avec impatience la nouvelle mouture 2019, qui se devait donc de refléter les dernières recommandations internationales.

Voici le nouveau guide alimentaire canadien :



Quels sont donc les principaux changements ?

Exit le concept de portions qui était mal interprété et difficilement applicable à une population variée. De toute façon, nous sommes davantage dans une ère de surabondance que de carences alimentaires. On propose maintenant une assiette où on fait la part belle aux produits végétaux (avec plus du $\frac{3}{4}$ de l'assiette, dont la moitié en légumes et fruits).

Remplacement des groupes "Produits laitiers et substituts" et "Viandes et substituts" par un groupe "Aliments protéinés", d'une part parce que les produits laitiers ne méritent pas qu'on leur dédie un groupe alimentaire et parce qu'on veut diversifier l'apport en protéines en proposant autant des aliments d'origine végétale qu'animale. Ici on propose de regrouper des aliments fort différents en fonction d'un seul nutriment commun, contrairement aux deux autres groupes alimentaires. Bernard Lavallée, le Nutritionniste urbain, considère que l'on a ici un exemple de "nutritionnisme", c'est-à-dire, de voir l'alimentation seulement en fonction des nutriments qu'ils nous apportent.

Le nouveau guide alimentaire canadien - suite

Par Sylvie Bureau, responsable du volet alimentaire

"Produits céréaliers" devient "Aliments à grains entiers" pour mettre l'accent sur le choix de produits céréaliers à grains entiers, les céréales raffinées étant associées à certains cancers et à l'hyperinsulinisme. En gros, ils ne devraient occuper que le quart de l'assiette.

L'eau devient la boisson à privilégier. Mise en garde contre l'alcool qui est associé à un risque accru de cancers et autres maladies. Plus récemment, on a établi un lien entre cancer et boisson sucrée (y compris les jus de fruits, même avec modération!)

Certains conseils accompagnent, au verso, le visuel de l'assiette santé en mentionnant qu'une alimentation saine c'est bien plus que les aliments que vous consommez :

Prenez conscience de vos habitudes alimentaires

- Cuisinez plus souvent. On nous invite à préparer nos repas à la maison à partir d'aliments de haute valeur nutritive (*joignez un groupe de cuisine collective si vous sentez démuni ou n'aimez pas cuisiner*).
- Savourez vos aliments (*prenez le temps de manger dans un lieu calme*).
- Prenez vos repas en bonne compagnie (*joignez nos repas communautaires*).
- Lisez les étiquettes alimentaires (*informez-vous ou participez à nos ateliers culinaires*).
- Limiter la consommation d'aliments élevés en sel, en sucres et en gras saturés. Le nouveau GAC ne va pas assez loin et ne s'inspire pas du guide alimentaire brésilien qui, lui, préconise de faire ses choix alimentaires selon le degré de transformation alimentaire. Ce guide nous invite à limiter les produits transformés à 15% de notre apport et de carrément éviter les aliments ultra-transformés.
- Restez vigilant face au marketing alimentaire. Nous risquons de voir apparaître encore plus d'aliments ultra-transformés qui répondront aux critères (faible en gras, sucre, sel) mais seront quand même mauvais pour la santé ou de piètre valeur nutritive!

Le guide fait également une place à la culture. On invite les gens à transmettre et partager leurs traditions culinaires. Au-delà de « l'assiette », Santé Canada a également développé un

document de 60 pages qui détaille les lignes directrices en alimentation pour le pays où y est inscrit, noir sur blanc, que les choix alimentaires peuvent avoir un impact sur l'environnement. C'est un timide début de reconnaissance de l'influence de l'alimentation humaine sur les changements climatiques. Le dernier rapport du groupe d'experts international sur le climat (GIEC) est plus alarmiste : notre mode d'alimentation met en péril les ressources de la planète à court terme. Le rapport souligne l'intérêt pour l'environnement et la santé de régimes moins riches en viande, le secteur agricole comptant pour 23% des GES dont les ¾ proviennent de production animale. Aux États-Unis, le lobby de la viande a réussi à empêcher ce genre d'affirmation alléguant qu'un guide alimentaire ne concerne que la santé humaine !

Le nouveau guide alimentaire canadien s'invite même dans la campagne électorale !

Lors de la réunion annuelle des producteurs laitiers du Canada en juillet dernier, Andrew Scheer a affirmé que le processus pour élaborer cette nouvelle mouture du GAC « avait des lacunes » et qu'il ne reflétait pas ce que la « science nous dit ». Il n'en fallait pas plus pour la ministre de la santé, Ginette Petitpas Taylor, pour convoquer une conférence de presse pour dénoncer le manque de crédibilité scientifique des allégations de M. Scheer. Ce dernier rétorque que c'est la taxe sur le carbone qui est responsable de l'augmentation des prix des aliments. Et par conséquent, il faut annuler la taxe sur le carbone pour rendre les produits nutritifs plus accessibles !

Et vous? Que pensez-vous de ce nouveau guide alimentaire? Aimeriez-vous venir en discuter?

Écrivez-moi à sylvie@maisonaurore.org.

Références : www.canada.ca/fr/sante-canada/services/guide-alimentaire-canadien/contexte/historique-guide-alimentaire.html
guide-alimentaire.canada.ca/fr/nutritionnisteurbain.ca/tag/guide-alimentaire-canadien
<https://www.lapresse.ca/actualites/environnement/201908/08/01-5236657-climat-il-faut-revoir-lusage-des-terres-dit-le-giec.php>
www.ledevoir.com/politique/canada/559033/le-parti-conservateur-s-en-prend-au-guide-alimentaire-canadien

☞ Petites annonces et remerciements ☜

☞ Calendrier ☜

À venir cet automne :

Activités régulières :

Lundi 10h : Activité physique (Début le 16 septembre)

Lundi 13h : Atelier de chant (Début le 23 septembre)

Mardi 13h : Atelier de tricot (Début 17 septembre)

Mercredi 13h : La ruche d'art (Début 2 octobre)

Jeudi 15h30 : Activité physique (Début 26 septembre)
1315 Gilford

Troc-tes-Trucs :

Samedi 21 septembre entre 13h et 16h

Samedi 23 novembre entre 13h et 16h

Repas communautaire : 5 \$

Jeudi 26 septembre 12h

Jeudi 31 octobre 12h

Jeudi 28 novembre 12h

Projection du documentaire *Bras de fer* et Discussion sur les enjeux de mobilisation citoyenne

28 octobre 19h

Souper conférence bénéfice :

Samedi 16 novembre

Dîner de Noël : 11 décembre à 12h

Soirée de Noël : 18

décembre à 18h



GRANDE FÊTE DE LA RENTRÉE À LA MAISON D'AURORE



JEUDI 12 SEPTEMBRE 2019 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 A LIEU MÊME EN CAS DE PLUIE

Merci de nous confirmer votre présence avant le 29 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: Lise Brassard, Sylvie Bureau, , Véronique Dufour,
Denise Gauthier, Anne-Sophie Jourdan, Lilia Luna, Anne-
Louise Luquin, Émilie Paul, Annie Pelletier, Meggan Perray et
Marie Vincent

Mise en page: Marie Vincent

Photos: La Maison d'Aurore, CDC-ASGP

Correction: Danielle Béchard

La prochaine édition du Main à Main paraîtra à l'hiver 2019