Vol. 16, no.2 - Printemps 2016

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

Ensemble, tout est possible

Par Annie Pelletier, coordonnatrice générale

La Maison d'Aurore rejoint cette année la très respectable liste des organismes communautaires qui ont traversé le temps et les générations. Quarante ans d'action communautaire, c'est une grande histoire à raconter ! À l'origine de cette histoire, il y a le nom d'Aurore, dont le mystère suscite encore des interrogations 40 ans plus tard ! Tous ont entendu parler d'Aurore St-Laurent, résidente du quartier, qui aurait joué un certain rôle dans la mise sur pied de la Maison. Le nom d'Aurore (l'enfant martyr) avait aussi marqué l'imaginaire collectif de l'époque. Les fondateurs de l'organisme y ont trouvé là une appellation qui pourrait attirer les regards et faire connaître cette nouvelle adresse dans le quartier.

En réalité, elle aurait pu arborer plusieurs noms cette Maison, celui des gens qui l'ont portée en rêves et à bout de bras pendant les premières années, celui de ceux et celles qui y ont tant contribué ensuite. "La Maison de Marcel", par exemple. Car c'est un peu, voire beaucoup grâce à lui, que ce lieu d'entraide naît en 1976 et qu'il deviendra un moteur de transformation sociale dans le quartier.

À cette époque, le Québec vit une période d'ébullition sociale peu commune, avec le mouvement syndical qui prend de l'ampleur, la mobilisation des jeunes dans les quartiers ouvriers et les adeptes de l'idéologie marxiste-léniniste. Marcel Viau se positionne en marge de ces courants. Il fait partie de cette branche active des chrétiens de gauche qui souhaitent s'engager dans leur communauté, rejoindre les personnes là où elles sont et favoriser leur propre prise en charge, une personne à la fois. Avoir pignon sur rue devient alors inévitable pour accueillir les gens de manière très libre, sans intention particulière. En plaçant l'écriteau "La Maison d'Aurore" au-dessus de la porte d'un local délabré de la rue Rivard qu'il réussit à louer, Marcel est à mille lieux de pouvoir s'imaginer la longue suite des choses.

C'est là le "vrai" début, avec Hélène Lecours et Jean Lafleur, à accueillir toute sorte de monde avec du café et des biscuits, cinq jours sur sept, à commencer à recevoir des appels, à créer des camps de vacances pour permettre aux gens de sortir de la ville, à faire des bazars pour financer des activités, à organiser des rencontres, dont les premières mèneront à la mise sur pied de la coopérative d'habitation des Pieds noirs.... Pour demeurer actifs, les fondateurs savent qu'ils doivent développer un argumentaire solide, justifier les besoins, documenter leurs projets. La Maison et ses pionniers vivotent en trouvant des appuis financiers chez les communautés religieuses, dont plusieurs partagent ce souhait d'émancipation pour les populations défavorisées. La situation est précaire, mais le cœur y est.

Puis, en quelques années, à force de présence et d'organisation d'activités, on réalise qu'on a peut-être créé quelque chose de durable, que des personnes s'impliquent sur une base régulière et que l'organisme devient peu à peu le leur. Marcel partira en 1980 pour poursuivre ses études, laissant les rênes à Monique Laviolette pour garder et solidifier le fort. Pour la suite, il y a tant à se souvenir.

Quarante ans plus tard, après quelques changements d'adresse, la Maison d'Aurore demeure aussi active et solidaire qu'elle l'était à l'époque, au cœur d'un Plateau-Mont-Royal transformé à bien des égards. Quand Marcel Viau y pose un regard, on le sent émerveillé d'y voir l'esprit des premiers jours, "cette espèce d'ouverture sans œillères à des êtres humains du milieu, cette idée de former une communauté qui se rassemble et se rencontre."

Si cet esprit perdure, c'est grâce aux défricheurs de terrain, aux tisseurs de liens, aux visionnaires, aux bâtisseurs d'espaces de prise de parole et d'action, aux donneurs d'élan qui ont fait de ce lieu un endroit où ensemble, depuis quarante ans, tout est possible !

Petit don deviendra grand !

Si on allume notre radio ou que l'on ouvre notre journal du matin, force est de constater que nous sommes dans une période sombre, un moment dans l'histoire où les mots : *solidarité*, *redistribution* ou *équité* ne sont plus à la mode. On nous parle désormais de rendement, d'équilibre budgétaire, de rentabilité. On conjugue le verbe avoir beaucoup mieux que le verbe être. Soyons à contre-courant...

Le mois de mars est un moment particulier pour la Maison d'Aurore. Un moment pour s'arrêter, un moment pour remercier tous ceux qui de près ou de loin contribuent à faire de notre maison de quartier, un endroit unique et inclusif. C'est également le mois choisi pour notre campagne annuelle de levée de fonds, campagne qui reste incontournable au bon fonctionnement de l'organisme.

Donner à la Maison d'Aurore, c'est offrir de l'aide aux enfants de quatre écoles du quartier et des activités pour les aînés. C'est soutenir un réseau de cuisine collective et permettre la tenue de repas communautaire à faible coût. C'est aussi participer à la vie de son quartier et faire naître du nouveau, ensemble et solidaire. Par votre don, vous adhérez à nos valeurs et à notre mission. Mais à travers nos nombreuses activités et nos différents volets, nous souhaitons surtout être un lieu d'accueil et d'engagement. Un lieu où l'on se tricote ensemble, serrés, au chaud, un avenir meilleur et plus juste. C'est par vos nombreux dons et votre engagement que nous réussissons à le faire.

Cette année encore, c'est un objectif de 10 000 $ que nous souhaitons atteindre. En cette ère d'incertitude politique et économique, tous les dons sont importants. Des plus petits aux plus grands, chaque geste posé fait une différence.

40 ans à cuisiner,
40 ans à apprendre,
40 ans à écouter,
40 ans à partager,
40 ans à bâtir ensemble,
ÇA SE FÊTE EN GRAND !!!!

La Maison d'Aurore se fait belle en cette année de fête et vous invite à prendre connaissance de sa programmation spéciale 2016 !

Samedi 7 mai 2016 :
Pèlerinage sur le chemin des quatre Maison d'Aurore, à travers ses rêves, ses anecdotes et les souvenirs de deux pionniers de son histoire.

Mercredi 15 juin 2016 :
Assemblée générale annuelle aux couleurs du 40e

Samedi 17 septembre 2016 : Grande fête pour les 40 ans de la Maison d'Aurore ! Animation, repas champêtre, présentations de projets, surprises !

À surveiller également ! La préparation d'un recueil historique et d'une vidéo promotionnelle .

En route vers 2020 !

Par Annie Pelletier, coordonnatrice générale

Nous y sommes presque ! Après plusieurs mois de gestation, de rencontres, de discussions profondes, d'écriture et d'analyse, la planification stratégique de la Maison d'Aurore pour les cinq prochaines années est en voie d'être complétée. Un travail colossal, porté par des membres du conseil d'administration et de l'équipe de travail, et ô combien stimulant pour l'avenir !

Le titre donné à cet exercice de planification révèle à lui-seul l'esprit dans lequel nous nous trouvons aujourd'hui : **« Innover pour toujours faire mieux ensemble »**. Il reflète cette volonté de la Maison d'Aurore d'être proactive et créative face au contexte économique incertain, face aux enjeux sociaux émergents ou encore face aux transformations sociodémographiques du quartier. Il réitère l'importance de s'interroger sur nos actions et nos pratiques pour qu'elles soient chaque fois plus pertinentes pour répondre aux besoins ressentis. Il parle enfin de l'importance que nous accordons au « faire ensemble », à l'intelligence collective et à la richesse de la diversité des personnes pour bâtir notre communauté.

Ce plan qui guidera nos décisions et nos actions dans les prochaines années a été élaboré autour de six grands axes :

1) Philosophie d'intervention : Mettre de l'avant une stratégie d'intervention basée sur des relations à échelle humaine, sur la solidarité, sur le renforcement du pouvoir d'agir et le développement de la conscience sociale

2) Veille stratégique sur la population, les enjeux externes et les meilleures pratiques : Avoir le souci constant de connaître les nouvelles réalités, socioéconomiques, politiques et sur le plan de l'intervention, pour discerner les besoins de la population et y répondre le mieux possible

3) **Gouvernance, organisation et vie démocratique** : S'assurer que les différents acteurs au sein de la Maison d'Aurore (membres, administrateurs, personnel et collaborateurs) soient au cœur de l'action et des décisions.

4) Rayonnement : Faire connaître l'organisme auprès de la population et des organisations du quartier.

5) Financement : Veiller au financement adéquat de l'organisme dans le respect de son autonomie et de son intégrité.

6) Espace, matériel et environnement physique : S'assurer d'avoir le matériel, l'environnement physique et les espaces adéquats pour la réalisation des actions de l'organisme.

Pour chacun de ces axes, nous avons élaboré des objectifs plus précis, et autant de moyens suggérés pour nous aider à les atteindre. Je vous épargne ici des mille et un détails, mais je peux vous dire que nous ne manquerons certainement pas de boulot avec ce plan que nous avons hâte de vous présenter dans son intégralité. En espérant surtout qu'il vous parle et vous inspire vous aussi, et qu'il contribue au positionnement fort de notre organisme dans le quartier et à la fierté de tous ses membres.

Des fêtes de Noël réussies !

En décembre dernier, c'est plus d'une centaine de personnes qui ont pu profiter de nos deux fêtes de Noël . Autour d'un bon repas traditionnel, nos invités ont également pu entendre notre groupe musical maison nous pousser des chansons de Noël.

Les plus courageux ont ensuite pu se dégourdir en dansant et en suivant les pas d'une enlevante animatrice en danse traditionnelle. Nos jeunes hommes ont fait la révérence aux dames sur des rythmes endiablés !

La semaine suivante, nous avons invité nos membres à une soirée de Noël intitulée « Noël chez nous ! » Animation, jeux, buffet, chansons et tirage ont fait le bonheur de nos convives. Et que dire de notre troupe de théâtre improvisée mais désormais célèbre « La troupe Éphémère » composée des membres de l'équipe d'Aurore ! ».

Tous sont repartis le ventre plein et le cœur rempli. La Maison d'Aurore est choyée d'accueillir tant de personnes engagées, toujours prêtes à festoyer dans le plaisir et le partage.

Le secret est dans le Tofu !

Jeudi le 10 mars à 18h30, dans le cadre du mois de la nutrition et afin de clore le 25e anniversaire des cuisines collectives de la Maison d'Aurore, venez assister à un atelier vous permettant d'apprivoiser le tofu et le soya sous toutes ses formes. Du déjeuner au dessert, le tofu est bon toute la journée! Tofu mou, tofu soyeux, tofu ferme, miso, tempeh, tamari ou sauce soya, etc. Le soja n'aura plus de secret pour vous! Un léger goûter sera servi.

Réservez votre place auprès de Sylvie (514) 527-9075
Contribution volontaire suggérée de 5$

Nouveau à la Maison D'Aurore

Nous mettons sur pied un groupe **d'achat** de denrées sèches BIOLOGIQUES, car nous croyons que **manger BIO ne devrait pas être un luxe**. WOW ! Le mot est lancé: **BIOLOGIQUE**! Je crois qu'on doit se donner le pouvoir de manger sainement, car nous croyons que la santé passe d'abord par des produits sains. Nous avons comparé les prix et pour plusieurs denrées, le prix est équivalent à celui du marché des produits ordinaires. Bref, on mange bio pour le prix du commerce de détail.

Dans un premier temps nous aurons une réunion le 14 mars à 19h, à la Maison d'Aurore. Nous voulons établir de quelles façons nous mettrons en place ce groupe, avec quelles règles et quelle implication chaque membre devra fournir. Ceux qui ne pourront le faire, pourront soutenir le groupe de différentes façons. Nous regarderons également quel serait le coût de la carte membre et quels sont les produits dont vous avez besoin? Millet, quinoa, sarrasin, farines diverses, sucre, légumineuses, noix, etc.

On veut savoir!

Le projet vous emballe ? On vous attend en grand nombre à notre rencontre d'information.

Un coup de pouce vert

Nous avons toujours les deux pieds dans la neige, la glace et la gadoue que déjà, l'équipe de la Maison d'Aurore prépare ses projets d'agriculture urbaine dans le quartier. Fort de l'expérience des trois dernières années, notre brigade jardinière reprendra pelles et arrosoirs afin de poursuivre l'aventure du jardin collectif, mais aussi, de contaminer les autres organismes par sa passion horticole.

Avec le soutien financier du collectif Plateau en forme, nous avons la chance d'accueillir une toute nouvelle ressource qui, par ses connaissances et son expérience, saura nous guider tout au long de l'été. Marc Laverlochère est un passionné d'agriculture urbaine, doté d'une solide expérience dans la mise sur pied et l'organisation de jardin collectif.

Animateur hors pair, Marc Laverlochère sait susciter l'intérêt des plus petits comme des plus grands.

Cet été, ce sont des dizaines de jardins urbains qui pousseront ici et là dans les organismes communautaires du quartier. Les maisons de jeunes, les HLM, les camps de jour et même les Centres de la Petite Enfance mettront la main à la terre et vivront l'expérience unique du jardinage. L'école primaire Paul-Bruchési étant notre voisine la plus proche, c'est avec ses enfants que nous partagerons nos connaissances, débutant avec la plantation de semis en classe, le transfert des plants dans des bacs situés à même la cour d'école, l'entretien tout au long de l'été avec les familles engagées et finalement, une fête des récoltes, célébrant les légumes d'automne en septembre. Nous souhaitons que notre quartier vive au rythme de la terre… Des semis à la ratatouille. L'expérience du jardinage urbain vous intéresse ? Vous souhaitez vous engagez dans le jardin collectif ? Contactez Marc : 514-527-9075

Témoignage - Conférence sur la Sexualité des aînés

Claudette Racine, fidèle collaboratrice à l'accueil

Au moment où j'ai été informée de la conférence, ma réaction a été de dire : «Oh oui j'y participe, ça sera super intéressant !» Je me sentais très à l'aise de participer à la rencontre. Pour plusieurs personnes, il existe une très grande pudeur face à la sexualité, en particulier chez les aînés. Malgré ce que pensent la plupart des gens, c'est un sujet qui reste encore très tabou. Peu importe l'âge, nous avons aussi le droit à une vie sexuelle active, sans jugement.

Durant la discussion, il y a eu des échanges très drôles et d'autres, plus sérieux. Il est important d'aborder le sujet avec humour et autodérision. Cela m'a permis d'apprendre de nouvelles choses sur le sujet venant de personnes différentes, avec des expériences différentes et c'est cela qui a enrichi la discussion. Chacun a son opinion et ses expériences. La sexualité n'est pas la même pour tous et surtout, elle fait partie de notre vie quotidienne, peu importe l'âge.

La conférence s'est super bien déroulée, dans la simplicité, le rire et l'amusement. Moi qui aime beaucoup communiquer et échanger avec les gens, j'ai trouvé cette approche très enrichissante, car il y a tellement de choses à dire sur ce sujet. Par exemple, j'ai appris que plusieurs aînés vivent une sexualité épanouissante et d'autres, font le choix de l'abstinence.

Bref, j'ai adoré cette conférence et je souhaite qu'il y en ait d'autres, si informatives et si agréables!

Témoignage - Le lien intergénérationnel

Par Yves Bernard, parents d'un jeune participant aux activités intergénérationnelles

Nous avons posé quelques questions aux jeunes participant à nos activités intergénérationnelles. Un père nous a répondu...Nous voulions vous partager ses réponses…

M.V. Qu'est-ce que vous appréciez des moments passés avec les personnes âgées?

Y.B *Malheureusement on ne prend pas suffisamment de temps avec nos aînés. On aurait avantage à les écouter car ils ont été jeunes, ils ont été créatifs…eux aussi ils ont inventé, rêvé…on se prive d'une bibliothèque de souvenirs.*

M.V Avez-vous des anecdotes ou des moments drôles à nous raconter ?

Y.B *Quand j'étais étudiant, je travaillais comme garde-pêche, l'été, sur la rivière Moisie à Sept Iles. On m'avait jumelé dans le camp avec un vieux garde-pêche. Je pensais « Mon Dieu je vais m'ennuyer ! » car il semblait renfermé. Et puis, à ma surprise, chaque matin en canotant, il me parlait de la vie, de ses voyages et il me donnait des pistes pour mon avenir...Il était poète à sa façon. Aujourd'hui, ses pensées me résonnent encore : « Mon garçon, disait-il, quand on cesse de ramer dans la vie, on descend avec le courant, on ne contrôle plus…Il faut être différent des autres. Est-ce qu'on ferait attention à la tour de Pise si elle n'était pas penchée ? » ou encore : « Le succès c'est comme un cadenas à combinaison, ce n'est jamais trois tours dans le même sens qui te donne l'ouverture mais un tour en avant, un tour en arrière et un autre tour en avant…comme dans la vie..essai-erreur, on avance, on recule et on repart.*

M.V. Avez-vous des idées d'activités qui vous plairaient de faire avec eux ?

Y.B. *Enregistrer leurs souvenirs, leurs chansons…En fait, les écouter...l'héritage de leurs mots.*

M.V. Est-ce que votre perception des personnes âgées a changé ?

Y.B. *Alors que je glisse doucement vers la mi-soixantaine, je m'interroge sur cette notion de personne âgées. En fait l'âme n'a pas de rides. Les artères rétrécissent mais pas le cœur. On ne veut jamais vieillir. Pour citer Sacha Guitry :Le rêve de tout homme...mourir à 99 ans tué par un mari jaloux… !!*

Le Château d'Aurore, un lieu d'apprentissage et de plaisir

Par Lise Fontaine, responsable du Château d'Aurore

Les 40 élèves du Château d'Aurore, atelier de devoirs et leçons, travaillent fort pour réussir mais le plaisir est toujours au rendez-vous ! On apprend, on bouge, on expérimente mais surtout, on partage !

Après avoir bien travaillé tout l'automne, les fêtes de Noël de l'atelier de devoirs ont fait le bonheur des plus petits comme des plus grands.

On joue dehors aussi !

Tout comme cette jeune étudiante de Sophie-Barat, nos collaborateurs des écoles secondaires ont à cœur l'éducation des plus jeunes.

On touche à tout, même aux sciences !

Au Château d'Aurore, on réussit ! Sédrika, 6 ans, a de la fierté dans les yeux : « J'ai appris à lire ! »

On se conscientise aussi en écrivant des mots de bienvenue aux enfants de réfugiés syriens.

La relâche...Moment parfait pour cuisiner ensemble

Au cœur de l'hiver, la semaine de relâche est le moment parfait pour s'arrêter, faire des sorties en famille, rester sous la couette ou...pour cuisiner des pizzas ! Une vingtaine d'enfants du Château d'Aurore se sont mélangés à quelques collaborateurs et parents et nous ont cuisiné de fabuleuses pizzas maison. De la confection de la pâte au coupage de la garniture, sous l'œil attentif de Sylvie, César et Roger, nos apprentis-cuistots nous ont préparé de succulentes pizzas qui ont titillé nos papilles olfactives tout au long de l'après-midi. Les parents étaient d'autant plus enchantés d'avoir des petits très fiers mais aussi, un souper maison prêt à mettre au four !

« Nous avons aimé fabriqué la pâte, c'était la première fois. Nous avons même fait des mathématiques pour calculer les quantités de la recette. »

Lucas 11 ans et Marion, 12 ans

2016: L'année internationale des légumineuses !

Sylvie Bureau, responsable du volet alimentaire

La FAO, la branche agriculture et alimentation de l'Organisation mondiale de la santé, a décrété l'année 2016 comme étant l'année internationale des légumineuses. En plus de leurs propriétés nutritionnelles exceptionnelles, elles sont également une source de protéines beaucoup plus écologique que les protéines animales. Elles nécessitent également environ 15 fois moins d'eau et elles ont l'avantage de fixer l'azote dans le sol, ce qui permet d'utiliser beaucoup moins d'engrais. Ce n'est donc pas étonnant qu'elles constituent la principale source de protéines d'une grande partie de la planète !

Les avantages santé des légumineuses sont très nombreux : leur teneur très élevée en fibres permet de combler jusqu'à la moitié de nos besoins quotidiens. Elles contiennent des fibres solubles qui aident à contrôler le cholestérol et le diabète. Cependant, certaines personnes peuvent ressentir de l'inconfort lors de leur ingestion. Voici quelques trucs pour réduire les flatulences : changer l'eau une ou deux fois en cours de trempage et cuire dans une nouvelle eau, les cuire jusqu'à ce qu'elles s'écrasent avec le dos d'une cuillère, bien rincer les légumineuses après cuisson, ne pas consommer de sucre au même repas et les mettre en purée si les conseils précédents ne fonctionnement pas. De plus, il est recommandé d'augmenter graduellement la quantité consommée. Il existe aussi des comprimés d'enzymes qui aident à la digestion des légumineuses. (Ex. :Beano). Elles sont beaucoup plus riches en fer que la viande et contiennent également des quantités appréciables de calcium, magnésium et zinc, ainsi que des vitamines du groupe B. Récemment, on a découvert qu'elles sont une source très appréciable d'antioxydants.

Intégrer les légumineuses à son alimentation permet de faire des économies substantielles. On peut encore trouver des conserves de légumineuses à 0,99 $ pour 500 ml. Ce qui correspond à environ 0,50 $ par tasse. Pour une portion de 125g de bœuf haché, on peut en obtenir au moins le double pour le même prix. Pour les intégrer en douceur, remplacer jusqu'au tiers de la viande hachée par des lentilles ou du tofu haché dans les pains de viande, la sauce spaghetti ou le pâté chinois. Le goût de la viande sera toujours présent avec moins de matières grasses, et plus de fibres et de minéraux. Ensuite, vous pourrez augmenter la proportion jusqu'à la moitié…ou plus !

Voici une recette pour faire passer des légumineuses totalement incognito à vos enfants dans des biscuits aux brisures de chocolat.

Biscuits moelleux aux brisures de chocolat

16 biscuits

Cuisson : 12 min

Ingrédients

250 ml (1 tasse) de haricots blancs rincés et égouttés
30 ml (2 c. à soupe) d'eau
125 ml (1/2 tasse) de cassonade légèrement tassée
60 ml (1/4 tasse) de beurre ramolli
2 œufs
5 ml (1 c. à thé) de vanille
250 ml (1 tasse) de farine de blé entier
5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
5 ml (1 c. à thé) de cannelle moulue
80 ml (1/3 tasse) de brisures de chocolat mi-sucré

Préparation

Préchauffer le four à 180 C (350 F). Placer la grille au centre du four.
À l'aide d'un robot culinaire ou d'un pied mélangeur, réduire les haricots blancs en purée avec l'eau. Mixer pour obtenir une purée lisse.

Dans un grand bol, battre la cassonade et le beurre à l'aide d'un batteur à main (mixette).

Incorporer les œufs, la vanille et la purée de haricots blancs.
Dans un autre bol, mélanger la farine, la poudre à pâte, la cannelle et les brisures de chocolat.

Transvider les ingrédients secs dans les ingrédients liquides et mélanger pour humecter.
Sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin, répartir la pâte en 16 portions en les espaçant légèrement.

Cuire au four 12 minutes ou jusqu'à ce que les biscuits soient dorés. Laisser refroidir à la température ambiante, puis transférer dans un contenant hermétique. Se conserve 1 semaine au réfrigérateur ou 2 mois au congélateur.

http://cuisinefuteeparentspresses.telequebec.tv/recettes/12/biscuits-moelleux-aux-brisures-de-chocolat

Éviter et résoudre l'endettement

Par Brenda Soto, intervenante à l'accueil

Au quotidien, on est bombardé de publicités qui nous suivent partout, même dans les toilettes publiques! Le but ? Attirer notre attention et nous faire tomber en amour avec le produit pour qu'ensuite on se précipite pour l'acheter. Ce piège, il n'est pas toujours évident d'y échapper. Saviez-vous que 31% des sources d'endettement sont liées à la surconsommation ? Voilà pourquoi il est important en tant que consommateur de faire un budget et de consommer de façon réfléchie afin de prévenir l'endettement. Être un consommateur renseigné et prudent est la clé du succès pour garder un portefeuille heureux et une bonne santé mentale ! Voici quelques conseils utiles pour gérer vos achats et prévenir les dettes.

- Respectez votre budget, c'est vous respecter!
- Demandez-vous si votre achat est un besoin ou simplement un petit caprice ?
- Magasinez vos prix, informez-vous !
- Maintenez une limite de crédit qui correspond à vos moyens
- Ne possédez qu'une seule carte de crédit
- Ne tombez pas dans le piège de la publicité
- Wow des soldes ? Font-ils vraiment économiser ?
- Fuyez les offres qui semblent trop belles pour être vraies
- Renseignez-vous sur la politique de retour
- Conservez bien les reçus, les garanties et les contrats signés

Ces conseils sont intéressants, mais votre portefeuille souffre déjà ? Quoi faire pour contrer la spirale de l'endettement ? Comment s'en débarrasser au plus tôt ? Tout d'abord, en situation d'endettement prenez le temps de vous asseoir et de bien calculer vos revenus et vos dépenses. Cela vous permettra d'établir le montant maximal que vous pouvez utiliser pour payer votre dette chaque mois, sans vous empêcher de manger! Avoir un portrait clair de vos dettes peut confirmer aussi qu'il n'y a aucun danger. Par ailleurs, sachez que si vous payez seulement le minimum requis chaque mois, vous doublez facilement la dette de départ à cause des intérêts. Aussi, dans plusieurs des cas, votre dette sera payée au minimum dans 10 ans. Si vous donnez 5$ de plus sur le paiement minimal mensuel, vous venez de sauver un gros montant d'argent et de temps ! Ce petit extra aura des grands effets ! D'un autre côté, si vous n'êtes pas capable de faire les paiements minimaux depuis plusieurs mois et que les agents de recouvrement vous harcèlent et menacent sans cesse au téléphone, sachez que vous pouvez demander par écrit de cesser les communications par téléphone et de le faire uniquement par courrier.

Cette demande sera valide pour une durée de trois mois et une fois invalide, vous pourrez renvoyer une autre demande. Cela vous permettra d'avoir un peu de paix, retrouver votre souffle et explorer les solutions.

Aussi, si vous avez une dette et que ça fait plus de trois ans consécutifs que vous ne payez pas les montants requis, les agences de recouvrement n'ont plus le droit de courir après vous. Si elles continuent à vous menacer, sachez qu'après trois ans, les compagnies n'ont plus de recours et la dette peut être oubliée. Ceci est valide pour les dettes de compagnies, mais pas pour les dettes gouvernementales. Bien sûr, votre dossier de crédit est affecté, mais votre dossier avait déjà commencé à se détériorer dès les premiers paiements non effectués. De plus, cette dette non payée restera dans votre dossier de crédit pendant 6 ans. Si après 6 ans, vous remarquez que cette dette s'y trouve toujours, vous avez le droit de demander de la retirer. C'est pourquoi il est important d'obtenir son dossier de crédit et de faire une mise à jour si nécessaire. N'oubliez pas que votre dossier de crédit contient tous les renseignements d'ordre financier dont vos prêts et vos demandes de crédit, vos dettes et vos habitudes de paiement. Avec Equifax ou TransUnion vous pouvez obtenir votre dossier gratuitement par courrier ou plus rapidement par Internet, mais avec des frais.

Aussi, si vous vous sentez dépassé par vos dettes et ne savez plus quelles solutions adopter, vous pouvez communiquer avec Option Consommateurs au (514) 598-7288, et ensemble, vous pourrez faire le point sur votre situation et faire le meilleur choix pour régler votre dette.

Tarification des organismes communautaires

Par Marie Vincent, organisatrice communautaire

Ce n'est un secret pour personne, le sous-financement des organismes communautaires autonomes a de plus en plus de conséquences directes. Un des contrecoups évidents du manque de ressources des organismes communautaires est la tarification à l'activité et aux services. Le Réseau Québécois de l'Action communautaire Autonome (RQ-ACA) a voulu amorcer un réflexion avec ses membres et a lancé un vaste sondage auprès de 1000 organismes, dont la plupart montréalais. Par cette consultation, le réseau voulait connaître les raisons pour lesquelles les organismes imposaient une tarification et ses montants approximatifs.

Le 18 février dernier, le RQ-ACA a présenté les résultats de ce sondage. Le premier constat qui est clairement ressorti de la rencontre, est la diversité de définitions du terme même "tarification". Par exemple, si certains conçoivent que la carte de membre obligatoire, généralement fixée entre 5 et 10 $, peut constituer une forme de tarification, d'autres y voient un geste d'engagement aux valeurs et à la mission de l'organisme, sans rapport avec de la tarification.

La deuxième réfléxion amorcée est la spécialisation du milieu communautaire et le détournement de mission imposée indirectement par certains bailleurs de fonds. En effet, la transformation d'organismes voués à la mobilisation et l'action sociale vers des points de service spécialisés, modifie le contexte. Les besoins sont de plus en plus grands, les services publics débordent et le financement suit rarement. Le désengagement de l'État force les groupes à l'auto-financement, dont la tarification.

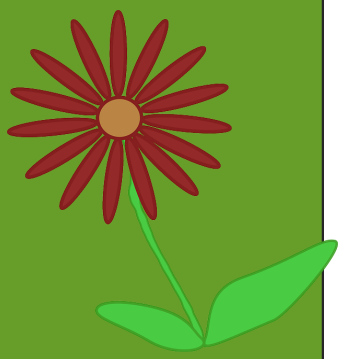
La question fondamentale reste l'accès aux activités et aux ressources. La tarification ne doit pas freiner l'accès. L'exemple médiatisé des paniers de Noël offerts par un organisme communautaire de Longueuil au prix de 15 $ est parlant. Si certains parlent de responsabilisation, d'autres d'impossibilité d'offrir ce service sans tarification. Les organismes communautaires autonomes autour de la table apportaient tous leur soutien à la campagne. « Main rouge », opposée à la tarification et la privatisation. Est-ce là un paradoxe si nous appliquons la même médecine ?

La réfléxion est entamée mais bien des questions restent encore...Est-ce que le fait de se donner des balises brimerait notre autonomie ? Est-ce qu'autonomie veut dire gratuité ? Est-ce que la démobilisation dans les groupes ne vient-elle pas du fait qu'une logique plus clientéliste est à l'opposé d'une logique d'engagement ? Bien des questions restent encore sans réponse.

DISTRIBUTION DE FLEURS

Cette année encore, la Maison d'Aurore s'associe à l'arrondissement Plateau-Mont-Royal pour la distribution de végétaux et de compost gratuit.

Le 28 mai dès 10h !



Présentez-vous avec votre preuve d'adresse !

Veuillez prendre connaissance du dépliant sur notre campagne annuelle du Mois des Amis !
Faites preuve d'un engagement exceptionnel en soutenant la Maison d'Aurore !
Votre contribution est essentielle !

Le Laos, pays du sourire

Par Véronique Dufour, intervenante aînés

Je suis partie au Laos le 6 janvier 2016. Toute seule, avec mon sac à dos, je suis montée dans l'avion fébrile, mais le cœur léger. J'avais devant moi 30 jours de liberté, 30 jours de découvertes, 30 jours où le temps n'a plus d'importance sinon de rythmer les repas, le lever et le coucher. Vingt-cinq heures plus tard, j'ai atterri à Vientiane, la capitale du Laos. Un vol interminable qui, je l'avoue, m'a donné le temps de regretter d'avoir choisi une destination aussi loin… Mais heureusement, ces regrets n'ont pas duré. Sitôt arrivée, j'ai tout de suite été charmée par l'ambiance et les beautés de ce pays.

Situé en Asie du Sud-Est, le Laos est bordé par le Viet Nam, le Cambodge, la Thaïlande, la Chine et le Myammar. C'est un pays de montagnes et de plateaux 6 fois plus petit que le Québec en superficie. Là-bas, pas de mer, ni d'océan, juste des rivières, quelques lacs et le Mékong, un long fleuve qui parcourt 1 898 km du pays. Avec une population totale de 6,5 millions d'habitants, le Laos est un des pays d'Asie le moins densément peuplé et aussi, un des plus pauvres avec un revenu moyen de 1 260$ annuellement. Vivant majoritairement en zone rurale (66%), le secteur agricole fait vivre 80% de la main-d'oeuvre laotienne.

Or, si l'agriculture et l'élevage des animaux permettent à plusieurs communautés de subsister en autarcie presque complète, le labeur que ça exige est colossal. Les journées de travail sont longues et les outils limités; là-bas ce sont les buffles et les hommes qui labourent les champs, pas les tracteurs! Quant aux femmes, ce sont elles qu'on voit dans les rizières. Elles y plantent et récoltent chaque grain de riz à la main, comme en témoigne leur dos voûté dès la quarantaine… Bref, pas étonnant que l'espérance de vie y soit de 64 ans, soit presque 20 ans de moins que celle des femmes canadiennes (83 ans).

Cela dit, si pour nos yeux d'Occidentaux, la vie au Laos est très difficile, cela ne semble pas affecter la disposition des Laotiens au bonheur. Peuple de sourires et de rires, ils vivent au jour le jour, sans hâte, prenant le temps de s'arrêter pour manger et pour boire le thé ensemble. Un rythme de vie très lent qui fait contraste avec nos vies effrénées d'ici et qui soulève des questionnements quant à nos priorités... Être pauvre au Laos c'est la norme. Nés pour la plupart dans des conditions précaires, ils ont su s'y adapter et développer une solidarité les uns avec les autres. Chaque jour, on les voit travailler côte à côte, s'entraider, échanger des services et des biens dans le respect, dans le calme. À travers ces liens familiaux et communautaires, j'ai remarqué qu'émergent une débrouillardise et une créativité collective qui les rend aptes à faire face à n'importe quelle difficulté. Si bien qu'on arrive presque à en oublier leur pauvreté matérielle. Leur richesse est ailleurs… Elle est dans leurs relations.

Ça m'a rappelé toute la pertinence de notre thème de l'année à la Maison d'Aurore : Tisser des liens aujourd'hui, et pour demain… Comme quoi être bien entouré, ça rend la vie plus belle et douce et ce, partout dans le monde.

ꕥ Petites annonces et remerciements ꕥ

Prenez soin de votre corps… en donnant à la Maison d'Aurore

Pour une 11e 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 15 et 16 avril 2016 pour les patients réguliers . Pour ceux et celles qui ont envie de découvrir la chiropratique, vous aurez droit à un examen complet, sans frais, incluant la prise et l'analyse de radiographies (si jugées nécessaires), les 15 et 16 avril 2016.

Les dons seront recueillis de la façon suivante:

- Don en argent de plus de 20$ (reçu de charité disponible)
- Denrées non-périssables (minimum de 10 articles parmi la liste suivante): conserves de tomates, fruits en conserve, pâtes alimentaires, café moulu, sucre, farine, huile, papiers-mouchoirs et hygiéniques, savon à vaisselle, sacs à poubelle.

Téléphonez pour un rendez-vous: 514-525-4563.
La clinique est située au 2250, boul. St-Joseph Est.

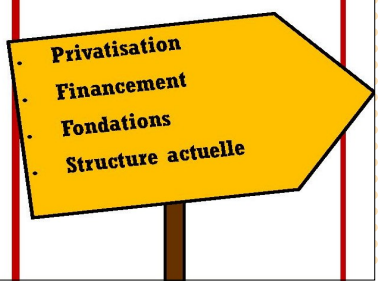
Le système de santé,

Au service du privé ou du public?

Colloque organisé par la Maison d'Aurore

Mercredi le 6 avril de 9h à 16h

Conférenciers invités :
Jacques Benoît,
Coalition Solidarité Santé
Guillaume Hébert IRIS
À déterminer



Coût :

10 $ pour les intervenants

Gratuit pour les membres

La Maison d'Aurore
4816 GARNIER, MONTRÉAL
514-527-9075

ꕥ Calendrier ꕥ:

MARS :

Jeudi 10 mars : Le secret est dans le tofu
Lundi 14 mars : Soirée d'informations sur le groupe d'achats biologiques
Jeudi 24 mars : Repas communautaire de Pâques
Beaux-jeudis : « Aînés avertis »

AVRIL :

Mercredi 6 avril : Colloque santé
Vendredi 8 avril : Cabane à sucre Intergénérationnelle
Vendredi 22 avril : Sortie au musée Grévin
Jeudi 28 avril : Repas communautaire

MAI :

Samedi 7 mai : Promenade de Jane « Histoire de la Maison d'Aurore »
Samedi 14 mai : Troc-tes-Trucs
Jeudi 26 mai : Repas communautaire
Samedi 28 mai : Distribution de végétaux

JUIN :

Mercredi 15 juin : Assemblée générale annuelle
Mercredi 22 juin : Pique-nique à Saint-Anne-des-Lacs

ꕥ Ont participé à ce numéro ꕥ

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: Sylvie Bureau, Véronique Dufour, Lise Fontaine, Annie Pelletier, Claudette Racine, Gaétane Saulnier, Brenda Soto et Marie Vincent

Mise en page: Marie Vincent

Photos: La Maison d'Aurore

Correction: Danielle Béchard, Lise Fontaine, Marie Vincent

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.

La prochaine édition du Main à Main paraîtra à l'été 2016