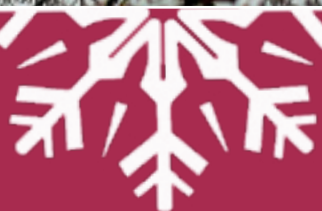


VUES SUR LA BOURGOGNE

Le journal de la Petite-Bourgogne & Griffintown • Little Burgundy & Griffintown's newspaper — Vol 12 • no 4 • Hiver 2023-24 Winter • 7 250 copies



JOYEUSES FÊTES
de la part de toute
l'équipe du journal !

HAPPY HOLIDAYS
from all of us
at the newspaper!

**AU REVOIR !
LINDA GIRARD
GOODBYE!**

PAGES 2 - 8

**LA CRISE DU LOGEMENT
THE HOUSING CRISIS**

PAGE 5

À QUOI ON JOUE ? / WHAT SHALL WE PLAY?

PAGE 7

PHOTO : MARTIN VAN KUILENBURG

UNE NOUVELLE ÉTAPE

LINDA GIRARD . AMITIÉ SOLEIL

C'est l'heure ! À l'aube de ma retraite comme directrice d'Amitié Soleil, je tenais à vous exprimer ma profonde gratitude pour les merveilleuses années passées à vos côtés !

C'est un long voyage professionnel de 28 ans, dont une partie à titre de résidente, qui m'a enracinée dans la Petite-Bourgogne. Après dix années de travail dans le quartier, je me suis finalement ancrée à Amitié Soleil auprès des familles et des enfants.

Comment vous exprimer mon affection et ma reconnaissance sans oublier quiconque ? Mon attachement pour vous est si fort que jamais je ne vous oublierai. Amitié Soleil m'a marquée profondément et à jamais. Je remercie les membres des conseils d'administration et les employés avec qui j'ai eu grand plaisir à travailler. J'ai beaucoup cheminé et me suis épanouie en votre compagnie.

Après tant d'années à m'enrichir quotidiennement au contact des familles, je peux vous dire que vous faites vraiment partie de ma vie ! Vous m'avez souvent dit qu'Amitié Soleil est votre 2^e famille, eh bien, vous êtes l'extension de la mienne. Une pensée toute spéciale pour les petits que j'ai vus grandir ! Vous chanter des berceuses va me manquer !

À tous les partenaires des tables de concertation, des organismes communautaires, de l'école de la Petite-Bourgogne et des institutions avec qui j'ai travaillé. MERCI !

C'est une force d'intervention incroyable que d'œuvrer en partenariat et je suis privilégiée d'avoir contribué à cet effort collectif. Ensemble, nous avons traversé des moments inoubliables à réfléchir à des façons de répondre aux besoins de la communauté et je suis sortie grandie de nos échanges. À toutes les instances œuvrant auprès de la petite enfance et de leurs parents, de la jeunesse, des adultes et des aînés, merci pour votre implication, votre engagement et le travail formidable accompli.

Merci aux bailleurs de fonds et donateurs pour votre support et votre accompagnement.

Je me retire épanouie et heureuse pour un repos professionnel bien mérité. À compter du 29 décembre, c'est donc à titre de citoyenne que vous me retrouverez dans le quartier. Assurément, je passerai vous saluer et prendre de vos nouvelles ! Je souhaite à la relève de poursuivre son cheminement dans le communautaire avec la même passion.

À bientôt !



PHOTO : MARTIN VAN KUILENBURG

A NEW JOURNEY

I t's time! It's the eve of my retirement as director of Amitié Soleil and I would like to express my deep gratitude for the amazing years we had together!

It's been a 28-year-long professional journey—part of which I spent as a resident—that firmly rooted me in Little Burgundy. After working in the neighbourhood for ten years, I finally found my place at Amitié Soleil with families and children.

I don't know how I can express my affection and recognition to you without forgetting anyone. I'm so attached to you all that I'll never forget you. Amitié Soleil has left a deep and lasting impression on me. I'd like to thank all the members of the board and the employees I've had the pleasure to work with. I've grown a lot, and I got to blossom in your company.

After so many years of enjoying daily contact with families, I can tell you that you're really a part of my life! You've often told me that Amitié Soleil is your second family—well, you're mine. A special mention to the little ones I've seen grow up! I'm going to miss singing you lullabies!

A big THANK YOU to all the roundtable partners, community organizations, the Little Burgundy school and the institutions that I've worked with.

Working in partnership creates an incredible force of intervention and I'm proud to have contributed to this collective effort. Together, we've been through some unforgettable moments, thinking of ways to meet the community's needs, and I've grown from our discussions. To all those who work with young children and their parents, youth, adults and seniors: thank you for your involvement, your engagement and the tremendous work you've accomplished.

Thank you to our sponsors and donors for your support and guidance.

I'm off, fulfilled and happy, for some well-deserved professional rest. Starting December 29, you'll find me in the neighbourhood as a citizen. Without a doubt, I'll be stopping by to see how you're doing! I wish the next generation the best in continuing their community involvement with the same passion.

See you soon!

NDLR : Nous ne sommes pas en mesure de publier la seconde partie de l'article portant sur la Maison Benoît Labre, comme annoncé dans l'édition précédente.

Editor's note: We are unable to publish the second part of the article on the *Maison Benoît Labre*, as announced in the previous issue.

Pour plus d'informations / For further information:

www.lapresse.ca/actualites/grand-montreal/2023-11-22/maison-benoit-labre/feu-vert-pour-le-site-de-consommation-supervisee.php

CONTACTEZ-NOUS !

Vous avez des commentaires ou des suggestions. La publication des photos illustrant *Vues sur la Bourgogne* a été autorisée par les personnes y figurant ou leur représentant légal.

CONTACT US!

If you have comments or suggestions. All photos printed in *Vues sur la Bourgogne* have been authorised by the people depicted or their legal representatives.

514-931-4302 • vuessurlabourgogne@gmail.com



Publié par la **COALITION DE LA PETITE-BOURGOGNE QUARTIER EN SANTÉ**

741, rue des Seigneurs
Montréal (QC) H3J 1Y2
514-931-4302

www.petitebourgogne.org

COMITÉ ÉDITORIAL

VALÉRIE BILODEAU
MICHEL R. DOYLE
FLORENCE LEBEAU
TINA NAIM
JULIE RAINVILLE
ROSE-ANDRÉE SAUVAGEAU
MARTIN VAN KUILENBURG

CONTENU

CATHERINE ADAM
CÉLINE BERCK
BENOIT DORAIS
MICHEL DOYLE
SALOMÉ DUFOUR-SIMARD
CHARLOTTE DUMAINE
LORNA DURAND
MIREILLE GAUVIN
LINDA GIRARD
DIANE GISTAL
ÉLAINE GOULET
ÉCOLE DES PARENTS / RESO
ROSANNE PETRARCA
ROSE-ANDRÉE SAUVAGEAU
GABRIELLE SERRA
MARTIN VAN KUILENBURG
JULIANNA WHISTON FRIGARA

ÉQUIPE DE RÉDACTION

MYRIAM ABBOU
VALÉRIE BILODEAU
KAREN DE LUTIS
ANDREA GARLAND
JENNA KHAMIS
FLORENCE LEBEAU
LEÏLA MENOUR
AURÉLIE PIERRON
SERENA SIAL
MARTIN VAN KUILENBURG

RESPONSABLE DE L'ÉDITION

MISE EN PAGE
DIANE MORIN

IMPRESSION
HEBDO LITHO



DANS CE NUMÉRO • IN THIS ISSUE

Nouvelle •	3	• News
Quoi de neuf à la mairie ? •	5	• What's new at City Hall?
Culture & Société •	6 • 7	• Culture & Society
Vie de quartier •	8 • 9 • 11 • 12	• Community Life
Santé & alimentation •	10	• Health & Nutrition
Chronique juridique •	13	• Legal Column
Infos utiles •	14	• Useful information
Calendrier •	16	• Calendar

SOLIDARITÉ ET ENTRAIDE À L'HONNEUR

CATHERINE ADAM . COMITÉS JEUNESSE & SANTÉ ET ALIMENTATION

Chaque année en décembre, près de 20 Magasins-Partage de Noël permettent à des ménages montréalais à faible revenu de faire le plein de denrées alimentaires pour une fraction de la valeur réelle de leur panier d'épicerie.

Depuis plus de 30 ans, cette initiative du Regroupement Partage soutient les organismes communautaires qui collaborent ensemble dans leur quartier à ouvrir un Magasin-Partage. Pour nos communautés, c'est une opération de solidarité basée sur la générosité des citoyens et des organismes locaux qui participent bénévolement à sa réalisation.

Cette année, la Petite-Bourgogne et Saint-Henri unissent leurs efforts pour adoucir la période des fêtes de près de 300 ménages. Une demi-douzaine d'organisations se sont ralliées à l'organisation de l'événement au CÉDA et à l'inscription des ménages.



SPOTLIGHT ON SOLIDARITY AND MUTUAL SUPPORT

Every year in December, close to 20 Magasins-Partage* enable low-income households across Montreal to purchase groceries at a fraction of their actual value.

The Regroupement Partage has been supporting local community organisations collaborating to open a Magasin-Partage in their neighbourhood for over 30 years. This initiative, which relies on the generosity of citizens and local organisations to help make it happen, is an act of solidarity for our communities.

This year, Little Burgundy and Saint-Henri are joining forces to make the holiday season of about 300 households more bearable. Half a dozen organisations have come together to help organise with the event organisation at the CÉDA and the household registrations.

* Grocery stores that allow recipients to contribute to and support their community.

MERCI !

Cette édition bénéficie du Soutien à l'action bénévole de la part du cabinet du député de Saint-Henri-Sainte-Anne,

GUILLAUME CLICHE-RIVARD.

THANK YOU!

This edition is supported by the MP's office for Saint-Henri-Sainte-Anne,

GUILLAUME CLICHE-RIVARD.



**ASSEMBLÉE
NATIONALE
DU QUÉBEC**

**Guillaume
Cliche-Rivard**

Député de Saint-Henri-Sainte-Anne

Bureau de circonscription
de Saint-Henri-Sainte-Anne
3269, rue Saint-Jacques
Montréal, H4C 1G8

BIENVENUE À LA NOUVELLE CHARGÉE DE PROJET DU PARI-CS – PROJET D'ACTION DE RÉFÉRENCE ET D'INTERVENTION - COHÉSION SOCIALE

Originaire de Nouvelle Écosse, Julianna Whiston Frigara est heureuse de faire partie de l'équipe de la Coalition. Elle souhaite démystifier l'approche du PARI-CS en faisant du porte-à-porte et en invitant les résidents du quartier à se joindre aux nombreuses activités offertes, dont la plus récente, la marche exploratoire. Les participants ont pris connaissance des projets communautaires locaux, tels que le Centre communautaire Yolande Breton, le Centre sportif de la Petite-Bourgogne, le Centre communautaire St-Antoine 50+, les logements sociaux, les jardins communautaires et le comité de locataires du quartier Bourgogne de demain. C'était une excellente façon de faire de l'exercice, de manger ensemble et de rencontrer les bénévoles, les locataires et les travailleurs communautaires qui collaborent ensemble. De plus, une série de trois ateliers offerts aux travailleurs communautaires et aux locataires a eu lieu en octobre. Les participants ont eu l'occasion d'approfondir leurs connaissances et leur compréhension de l'approche PARI-CS ainsi que d'élaborer la participation et les domaines d'implication des locataires de la communauté locale.



JULIANNA : mardi au jeudi / Tuesday to Thursday
514-931-4302 # 2 • pari@petitebourgogne.org

WELCOME TO THE NEW RIAP-SC PROJECT MANAGER – REFERENCE AND INTERVENTION ACTION PROJECT - SOCIAL COHESION

Originally from Nova Scotia, Julianna Whiston Frigara is happy to be part of the team at the Coalition. She hopes to demystify the approach of RIAP-SC by going door-to-door and inviting local residents to join in the many activities on offer, most recently the neighbourhood walk. Participants learnt about local community projects, such as the Yolande Breton Community Centre, the Little Burgundy Sports Center, St-Antoine 50+ Community Center, social housing, community gardens and the neighbourhood tenants committee Burgundy of Tomorrow. It was a great way to get some exercise, eat together, and meet the volunteers, tenants and community workers who are collaborating together. As well, a series of three workshops offered to both community workers and tenants were held in October. Participants got an opportunity to deepen their knowledge and understanding of the RIAP-CS approach as well as elaborate the involvement and areas of implication for local community tenants.



Benoit Dorais

Maire du Sud-Ouest
Vice-président du comité exécutif
Ville de Montréal



LE MAIRE ET LES ÉLU-E-S DE L'ARRONDISSEMENT
DU SUD-OUEST VOUS SOUHAITENT
**UN HEUREUX TEMPS DES FÊTES
ET UNE BONNE ANNÉE 2024!**



Craig Sauvé
Conseiller de la Ville

District de Saint-Henri-Est-
Petite-Bourgogne-Pointe-
Saint-Charles-Griffintown



Tan Shan Li
Conseillère d'arrondissement

District de Saint-Henri-Est-
Petite-Bourgogne-Pointe-
Saint-Charles-Griffintown



Alain Vaillancourt
Conseiller de la Ville

District de Saint-Paul-
Émard-Saint-Henri-Ouest



Anne-Marie Sigouin
Conseillère d'arrondissement

District de Saint-Paul-
Émard-Saint-Henri-Ouest



Dessin d'Annie Charbonneau, Atelier l'Alizé
**Notre mission est de révéler le don des personnes
ayant une déficience intellectuelle.**

Pour plus d'informations sur l'Arche-Montréal,
consulter le site : www.larche-montreal.org
6105, rue Jogues, Montréal (Québec) H4E 2W2
Tél. 514 761-7307 poste 108

✉ elus.sudouest@montreal.ca
☎ 514 872-6814
montreal.ca/sud-ouest

THE HOUSING CRISIS

Thank you to *Vues sur la Bourgogne* for giving me the opportunity to set the stage for one of the topics that will certainly be at the center of numerous discussions during end-of-year gatherings: the housing crisis.

Having a decent roof over one's head in line with one's ability to pay is an increasingly glaring issue throughout Montréal, but even more so in certain neighbourhoods where there are pockets of poverty, such as Little Burgundy. Among the factors aggravating this housing crisis: the transformation of rentals for touristic purposes, which is happening in our neighbourhoods, in our metropolis and in many municipalities across Québec. Faced with this worrying situation, the Sud-Ouest has taken the lead with a pilot project which should greatly contribute to curbing this phenomenon, which some do not hesitate to describe as a veritable scourge.

Since the summer, the Sud-Ouest, the Plateau-Mont-Royal and Ville-Marie, which brings together more than 60% of the approximately 8,630 online ads listed in Montréal, can count on a team made up of a coordinator and three inspectors. Its role: to flush out addresses currently illegally exploited as short-term tourist accommodation establishments. Its strength: it can carry out a housing inspection without prior notification, including, for example, whether the landlord has their main residence there, and can distribute deterring fines. Its interventions are complementary and contributory to the work of Revenu Québec and the Corporation de l'industrie touristique du Québec (CITQ), which remain responsible for the application of the Tourist Accommodation Act with much steeper penalties of up to \$100,000, depending on the nature of the offense. To rent their principle residence for a period of less than 31 days, the landlord must have a registration number duly issued by the CITQ. However, it is prohibited to rent an apartment or second home for short-term rental.

The Sud-Ouest borough, however, allows the rental of an apartment not considered to be a primary residence in certain defined areas:

- Notre-Dame West, between Rose-de-Lima and Charlevoix
- Peel and Wellington, in Griffintown
- Square-Gallery, between the Bassins and the Lachine Canal

Touristic residences operating illicitly and/or illegally are also often a source of uncleanness, noise and security problems. Do not hesitate to make a report via 311.

We are confident that this initiative will help put housing back on the rental market. In addition, it will strengthen the necessary collaboration between the City of Montréal, Revenu Québec, and the ministère du Tourisme in the authorization procedures for operating short-term tourist accommodation establishments and in interventions with cases of establishments operating illegally.

I would like to take this opportunity to wish a happy holiday season to the readers of *Vues sur la Bourgogne* as well as to the newspaper team who do extraordinary informative work in our community.

LA CRISE DU LOGEMENT

Merci à *Vues sur la Bourgogne* de me donner l'opportunité de mettre sur la table l'un des sujets qui sera certainement l'objet de nombreuses discussions lors des rassemblements de fin d'année : la crise du logement.

Avoir un toit convenable au-dessus de la tête respectant sa capacité de payer est un enjeu de plus en plus criant partout à Montréal, mais encore plus dans certains quartiers où se trouvent des poches de pauvreté comme dans la Petite-Bourgogne. Parmi les facteurs aggravant cette crise du logement: la transformation du parc locatif à des fins touristiques qui se vit au sein de nos quartiers, dans notre métropole et dans de nombreuses municipalités à travers le Québec. Face à cette situation préoccupante, le Sud-Ouest a pris les devants avec un projet pilote qui devrait grandement contribuer à freiner ce phénomène que certains n'hésitent pas à qualifier de véritable fléau.

Depuis cet été, le Sud-Ouest, le Plateau-Mont-Royal et Ville-Marie, qui regroupent plus de 60 % des quelque 8630 annonces en ligne répertoriées à Montréal, peuvent compter sur une brigade composée d'une coordinatrice et de trois inspecteurs. Son rôle est de débusquer les adresses exploitées illicitement comme établissements d'hébergement touristique de courte durée. Sa force est de pouvoir procéder à une inspection de logement sans préavis pour vérifier, par exemple, si le locateur y a sa résidence principale et peut distribuer des amendes dissuasives. Ses interventions sont complémentaires et contributives au travail de Revenu Québec et de la Corporation de l'industrie touristique du Québec (CITQ) qui demeurent responsables de l'application de la Loi sur l'hébergement touristique avec des pénalités beaucoup plus coûteuses pouvant aller jusqu'à 100 000 \$, selon la nature de l'infraction.

Pour pouvoir louer sa résidence principale sur une période de moins de 31 jours, le locateur doit détenir un numéro d'enregistrement dûment délivré par la CITQ. Il est toutefois interdit de mettre en location à court terme un appartement ou une résidence secondaire.

L'Arrondissement du Sud-Ouest permet cependant la location d'un appartement non considéré comme résidence principale dans certaines zones définies :

- Notre-Dame Ouest, entre Rose-de-Lima et Charlevoix
- Peel et Wellington, dans Griffintown
- Square-Gallery, entre les Bassins et le Canal-de-Lachine

Les résidences touristiques exploitées illicitement et/ou illégalement sont aussi souvent source de problèmes de propreté, de bruit et de sécurité. Il ne faut pas hésiter à faire un signalement via le 311.

Nous sommes persuadés que cette initiative contribuera à remettre des logements sur le marché locatif. De plus, elle permettra de renforcer la nécessaire collaboration entre la Ville de Montréal, Revenu Québec et le ministère du Tourisme dans les processus d'autorisation d'exploitation d'établissements d'hébergement touristique de courte durée et dans l'intervention auprès d'établissements exploités illégalement.



BENOIT DORAIS

MAIRE DE L'ARRONDISSEMENT
LE SUD-OUEST BOROUGH MAYOR

Je profite de l'occasion pour souhaiter un Joyeux temps des Fêtes aux lecteurs et aux lectrices de *Vues sur la Bourgogne* de même qu'à l'équipe du journal qui fait un travail extraordinaire d'information dans notre communauté.

AVEZ-VOUS UNE QUESTION POUR LE MAIRE DORAIS ?

514-931-4302

DO YOU HAVE A QUESTION FOR MAYOR DORAIS?

**SÉCURITÉ • SUD-OUEST • SECURITY
MOURAD MEBERBECHÉ**

514-280-0115 • mourad.meberbeche@spvm.qc.ca

CALENDRIER DES ACTIVITÉS DE LA BIBLIOTHÈQUE RÉJEAN-DUCHARME

Toutes les activités à la bibliothèque sont gratuites ! 2450 rue Workman . Montréal

Pour s'inscrire : 514-872-2001 • 514-872-2002 • montreal.ca/lieux/bibliotheque-rejean-ducharme • [facebook/bibliothequeRejeanDucharme](https://facebook.com/bibliothequeRejeanDucharme)

JEUNES ET FAMILLE . Inscription à partir du 9 janvier sauf pour l'atelier culinaire

SCULPTURE D'OBJETS . 8 ans + . Dimanche 28 janvier à 14h30

Atelier de sculpture d'objets récupérés pour créer un médaillon. Activité offerte par la Maison de la culture Marie-Uguay.

DIDI RACONTE . 0-2 ans . Les mardis à 10h30 : 13 et 27 février, 12 et 26 mars
Heure du conte pour les poupons, animée par Diane Desfossés.

L'HEURE DU CONTE AVEC NADINE . 3-5 ans . Les mardis à 10h30 : 20 février et 5 mars
Heure du conte pour les petits, animée par Nadine Brière.

CONTES ET BRICOLAGE . 4-8 ans . Dimanche 11 février à 14h30
Heure du conte en famille avec un projet créatif, animée par Nadine Brière.

ATELIER CULINAIRE AVEC LOLA . 8 ans + . Dimanche 18 février à 14h30
Apprenez à cuisiner un plat antillais réussi ! Atelier animé par Cuisine Lakay Lola.
Inscription à partir du 1^{er} février.

LEGO® JEU LIBRE . 5 ans + . Lundi 4 mars à 14h

ATELIER TECHNO : SNAP CIRCUITS . 7 ans + . Jeudi 7 mars à 15h
Construisez des circuits électroniques. Une chouette façon d'expérimenter l'électricité et l'électronique !

JEUNES ET FAMILLE . Inscription à partir du 9 janvier

CONTES ET BRICOLAGE DE LA RELÂCHE . 4-12 ans . Dimanche 10 mars à 14h30
On fait des marionnettes ! Activité animée par Nadine Brière.

CONTEURS À GAGES : LE PRINTEMPS . 7 ans + . Dimanche 24 mars à 15h
Le printemps doit user de sa sagesse pour nous guider vers l'équilibre délicat avec la nature.
Atelier de contes écologiques animé par les conteurs à gages.

ADULTES : Inscription à partir du 9 janvier sauf pour l'atelier de semis

CLUB DE TRICOT MAILLE MAILLE . Les mercredis de 13h30 à 15h30
Peu importe votre niveau, une place vous attend au club de tricot. C'est l'occasion de mettre vos talents en pratique, et ce en bonne compagnie.

CLUB DE LECTURE À DUCHARME . Les mercredis à 18h30 : 7 février et 13 mars
Pour le plaisir de discuter autour d'un livre. Animé par Diane Desfossés.

ATELIER ÉCOLO : DÉMARRAGE DE SEMIS . Mercredi 20 mars à 18h
Avec cet atelier, vous apprendrez à démarrer et à entretenir vos semis.
Vous repartirez avec un plateau de semences de variétés diverses. Animé par Semis urbains.
Inscription à partir du 6 mars.

MARCHE POUR L'ÉDUCATION

Le 10 novembre, le Comité Jeunesse de la Coalition de la Petite-Bourgogne et NSBE McGill (National Society of Black Engineers) ont réuni près de 130 jeunes et acteur·rices communautaires afin de souligner l'importance de l'éducation et de faire la promotion des études en STIM (sciences, technologies, ingénierie et mathématiques). La marche s'est terminée avec un salon proposant des activités interactives et des démonstrations dédiées aux STIM, qui ont suscité un vif enthousiasme chez les jeunes. L'initiative a ainsi contribué à favoriser l'exploration des applications concrètes de ces domaines, offrant une expérience éducative enrichissante unique.

GABRIELLE SERRA . PHOTO : MARTIN VAN KUILENBURG



A WALK FOR EDUCATION

On November 10, the Youth Committee of the Little Burgundy Coalition and NSBE McGill (National Society of Black Engineers) brought together nearly 130 youth and community workers to highlight the importance of education and promote STEM (science, technology, engineering and mathematics) studies. The walk ended with a fair featuring interactive activities and demonstrations dedicated to STEM, which aroused great enthusiasm among youth. The initiative helped to promote the exploration of real-world applications of these fields, offering a uniquely enriching educational experience.

En septembre 2023, Diane Gistal a rejoint l'équipe de la Maison de la Culture Marie-Uguay à titre de commissaire en résidence. Dans le cadre de son mandat, et pendant plus d'une année, elle sera amenée à favoriser les dialogues interculturels, introduire de nouvelles pratiques, innover et promouvoir des approches plus inclusives dans la programmation.

À PROPOS DE LA COMMISSAIRE

Consultante et curatrice indépendante, Diane Gistal est la directrice et fondatrice de Nigra Iuventa, un organisme à but non lucratif dédié à la promotion de la scène artistique contemporaine afrodescendante et africaine. Grâce à une expertise démontrée en diversité, équité et inclusion (EDI), ainsi qu'à une expérience significative en gestion de projets artistiques, culturels et communautaires, elle contribue à l'enrichissement du paysage artistique québécois.



13 à 17 heures . Lundi : fermé
6052, boulevard Monk . 514-872-2044

maison-de-la-culture-marie-uguay
www.facebook.com/marieuguay
www.instagram.com/culturesudouest

In September 2023, Diane Gistal joined the Maison de la Culture Marie-Uguay team as curator-in-residence. As part of her mandate, and for the coming year, she will be called upon to foster intercultural dialogues, introduce new practices, innovate and promote more inclusive approaches to programming.

ABOUT THE CURATOR

Independent consultant and curator, Diane Gistal is the director and founder of Nigra Iuventa, a non-profit organization dedicated to promoting the contemporary Afrodescendant and African art scene. With proven expertise in diversity, equity and inclusion (EDI), as well as significant experience in managing artistic, cultural and community projects, she contributes to the enrichment of Québec's artistic landscape.

WHAT SHALL WE PLAY?

When the weather limits outdoor play, why not borrow a board game and play indoors? At the Réjean-Ducharme library, we lend toys and board games for the whole family and for all tastes.

Our collection of toys and board games is located in the children's section, which adults can also enjoy.. Neighbourhood families are familiar with the this floor at the Réjean-Ducharme library, but some of our adult users have never visited it.

It's really a great place to discover!

Even today, many people envision libraries as calm, quiet places with a monastic atmosphere, perfect for intellectual work. If this is the image you have, you have never come to the children's floor on the weekend or after school!

At the library, you can of course read a book to your child, comfortably seated in a bean bag or in an armchair. A child who is fidgety can also read, sitting at one of our bicycle desks. But be aware that families are increasingly visiting libraries for their play spaces. At the Réjean-Ducharme library, we have a space for toddlers with freely accessible games as well as a magnificent collection of games to borrow.

Libraries love the classics when it comes to games, just as with books: chess, Scrabble, Battleship or Clue. We even have Jumanji! You absolutely have to try Azul or Dixit, two very good imagination games. You will also find simplified versions of some games. For example, the game Concept comes in a kids' version. *Les Aventuriers du rail* (the French version of Ticket to Ride) is a magnificent table game where you have to build railway tracks to connect large cities together and thus get to your destination. This game is also available in libraries in its junior version, but nothing prevents you from simplifying the rules of the original game and thus playing with younger children. Often games are competitive; you have to beat other players to win. But by literally laying cards on the table, with cards out in the open, it is possible to transform competitive games into collaborative games and thus better integrate young players.

The library also carries educational games, such as Math Potions or *La Soirée pyjama* (Pyjama Party), which help develop reading comprehension. Some games have even been created from book characters, such as the amazing *C'est qui le plus fort?* inspired by the book *C'est moi le plus fort* (I Am So Strong) by Mario Ramos.

A library member, whether young or old, can borrow a game for a period of three weeks only, non-renewable. As demand is high, it is not possible to reserve games from the Réjean-Ducharme library; so it's first come, first served! Many libraries offer board game loans, but it is very important to return the games to the library counter where you borrowed them, and not put the games in the book chute.

All the games cited in this article are in the collection of the Réjean-Ducharme library. We have over a hundred games available for lending! Which will you choose?

À QUOI ON JOUE ?

ROSANNE PETRARCA . BIBLIOTHÉCAIRE À LA BIBLIOTHÈQUE RÉJEAN-DUCHARME

Quand la météo ne nous donne pas le goût de jouer dehors, pourquoi ne pas emprunter un jeu de société ? À la bibliothèque Réjean-Ducharme, on prête des jouets et des jeux de société pour toute la famille et pour tous les goûts.



Parents qui jouent. Vous pouvez emprunter un jeu de société pour une durée de trois semaines.

Parents playing. Borrow board games for up to three weeks!

PHOTO : BIBLIOTHÈQUE RÉJEAN-DUCHARME

Notre collection de jouets et de jeux de société se trouve à l'étage des jeunes mais les adultes peuvent également profiter de cette collection. Les familles du quartier connaissent bien l'étage des jeunes de la bibliothèque Réjean-Ducharme mais certains de nos usagers adultes ne l'ont jamais visité.

C'est un lieu à découvrir !

Encore aujourd'hui, plusieurs personnes imaginent les bibliothèques comme des endroits calmes, silencieux, à l'ambiance monacale, parfaits pour le travail intellectuel. Si c'est l'image que vous en avez, vous n'êtes jamais venus à l'étage des jeunes pendant la fin de semaine ou après l'école !

À la bibliothèque, on peut bien entendu lire un livre à son enfant, confortablement installé dans un « bean bag » ou dans un fauteuil. Un enfant qui a la bougeotte peut également lire assis sur un de nos vélos-pupitres. Mais sachez que les familles fréquentent de plus en plus les bibliothèques pour leurs espaces de jeux. À la bibliothèque Réjean-Ducharme, nous avons un espace pour les tout-petits avec des jeux en accès libre et une magnifique collection de jeux à emprunter.

Les bibliothèques aiment les classiques, dans la section des jeux comme dans celle des livres : jeu d'échecs, *Scrabble*, *Battleship* ou *Clue*. Nous avons même *Jumanji* ! Il faut absolument essayer *Azul* ou encore *Dixit*, deux très bons jeux à l'esthétique sublime. Vous trouverez également des versions simplifiées de certains jeux. Par exemple, le jeu *Concept* existe dans une version « kids ». *Les Aventuriers du rail* est un magnifique jeu de table où l'on doit construire des voies ferrées pour relier des grandes villes entre elles et ainsi se rendre à destination. Ce jeu se trouve également en bibliothèque dans sa version junior mais rien ne vous

empêche de simplifier les règles du jeu original et ainsi jouer avec des enfants plus jeunes. Souvent les jeux sont compétitifs : il faut battre les autres joueurs pour gagner; mais en jouant littéralement cartes sur table, avec les cartes à découvert, il est possible de transformer les jeux compétitifs en jeux collaboratifs et ainsi mieux intégrer les jeunes joueurs.

En bibliothèque, vous trouverez également des jeux éducatifs, comme le jeu *Potions mathématiques* ou le jeu *La Soirée pyjama*, qui aident à développer la compréhension en lecture. Certains jeux ont même été créés à partir de personnages de livres, comme le super jeu *C'est qui le plus fort?*, inspiré du livre *C'est moi le plus fort* de Mario Ramos.

Un abonné, jeune ou adulte, peut emprunter un jeu pour une durée de trois semaines mais ces emprunts ne sont pas renouvelables. Comme la demande est forte, il n'est pas possible de réserver les jeux de la bibliothèque Réjean-Ducharme; c'est donc premier arrivé, premier servi ! Plusieurs bibliothèques offrent le prêt de jeux de société mais il est très important de rapporter les jeux au comptoir de la bibliothèque où vous les avez empruntés. On vous demande également de ne pas déposer les jeux dans la chute à livres.

Tous les jeux cités dans cet article se trouvent dans la collection de la bibliothèque Réjean-Ducharme. Nous avons plus d'une centaine de jeux offerts au prêt ! Lequel choisirez-vous ?

ENTREVUE AVEC LINDA GIRARD

MICHEL R. DOYLE / JOURNALISTE AMECQ . LINDA GIRARD

Entretien avec une personne très impliquée dans notre quartier qui a œuvré 28 ans à la Petite-Bourgogne, pour la Ville de Montréal et au sein d'organismes sans but lucratif (OSBL). Voici ce qu'elle a partagé avec nous.

Amitié Soleil est un organisme communautaire « familles » qui existe depuis 1975 et j'en suis la directrice générale depuis 17 ans. Je prends ma retraite en cette fin d'année et voici mon cheminement.

J'ai été élevée à Québec dans une famille de 8 enfants. Mes parents hébergeaient quatre étudiants universitaires et ma mère assumait la garde de six autres enfants du voisinage. Sans le savoir, ma situation familiale a beaucoup contribué au développement de mes habiletés sociales et de ma vision communautaire du monde.

Par le passé, j'ai travaillé au secteur de la Danse de la Ville de Montréal. Lors d'une restructuration, j'ai occupé le poste d'assistante de l'agente de développement de la Petite-Bourgogne. Par la suite, j'ai soumis ma candidature à titre de coordonnatrice de la Coalition de la Petite-Bourgogne, où je suis restée 3 ans. J'ai aussi travaillé un an au Garde-Manger pour Tous.

C'est un véritable coup de foudre pour le quartier de la Petite-Bourgogne, son histoire, ses résidents et les familles qui m'ont amenée à m'y installer.

En 2005, Germaine St-Louis m'a proposé un poste d'intervenante à Amitié Soleil, l'organisme « familles » qu'elle dirigeait. Malheureusement après six mois, Germaine a dû s'absenter pendant 14 mois



PHOTO : AMITIÉ SOLEIL

pour cause de maladie. J'ai assumé la direction par intérim et après son décès en 2007, le conseil d'administration m'a nommée directrice générale.

Ouvert à la diversité, l'organisme accueille des familles aux origines multiples. Nous participons de façon importante à l'intégration des nouveaux arrivants. Nous accueillons des personnes provenant d'une quarantaine de pays.

Amitié Soleil est fort apprécié des parents du quartier qui en parlent comme leur deuxième famille et maison au Canada. Notre organisme a pour mission d'offrir aux familles un lieu d'appartenance, un milieu de vie et de répit, afin de leur permettre d'améliorer leur qualité de vie et de briser leur isolement.

Amitié Soleil est un lieu d'écoute et de partage où il est possible de rencontrer des gens avec les mêmes préoccupations et les mêmes besoins. C'est un lieu ouvert à tous, les personnes seules et les familles. On s'y sent chez soi, accueillis et les attentes sont comblées.

Tous les aspects touchant la famille sont des préoccupations de l'organisme, que ce soit aider les nouveaux arrivants, les nouveaux parents, l'aide aux devoirs des enfants. Les membres de l'équipe d'Amitié Soleil sont présents pour répondre à ces besoins.

Plusieurs services et ateliers peuvent aussi rendre la vie plus facile aux personnes vulnérables à l'arrivée dans le quartier. Une halte-garderie, un atelier de stimulation précoce, un atelier parents-enfants, l'accompagnement scolaire, l'aide aux devoirs, des ateliers de couture, de peinture, de cuisine et de francisation, sont des façons d'aider les personnes à s'intégrer à la communauté.

En plus des divers ateliers offerts aux familles, il y a des événements rassembleurs, tels que des fêtes pour partager les divers us et coutumes, avec les « pot-lucks », où on peut découvrir les spécialités culinaires culturelles, en plus de sorties qui permettent de découvrir la vie en société.

Un milieu de vie riche en diversité, une grande famille et un tremplin vers la communauté !

INTERVIEW WITH LINDA GIRARD

We interviewed someone who is very involved in our neighbourhood and who has worked for 28 years in Little Burgundy, for the City of Montréal and in non-profit organizations (NPOs). Here's what she had to share with us.

Amitié Soleil is a "family" community organization that was founded in 1975 and I've been the Executive Director for 17 years. I'm retiring at the end of the year; here's my story.

I was raised in Québec City in a family of eight children. My parents hosted four university students and my mother looked after six other neighbourhood children. Without realizing it, my family situation contributed greatly to the development of my social skills and my community outlook on the world.

In the past, I worked in the dance sector in the City of Montréal. During a restructuring, I held the position of assistant to Little Burgundy's development officer. I then applied to become the coordinator of the Little Burgundy Coalition, where I stayed for three years. I also worked at Garde-Manger Pour Tous for a year.

Love at first sight with the Little Burgundy neighbourhood, its history, residents and families led me to settle here.

In 2005, Germaine St-Louis offered me a position as a support worker at Amitié Soleil, the "family" organization she ran. Unfortunately, after six months, Germaine had to leave for 14 months due to illness. I took over on an interim basis, and after her death in 2007, the Board of Directors appointed me Executive Director.

The organization is open to diversity, welcoming families from many different backgrounds. We play an important role in the integration of newcomers. We are welcoming people from over 40 countries.

Amitié Soleil is highly appreciated by parents in the neighbourhood, who refer to it as their second family and home in Canada. Our organization's mission is to offer families a place which they identify with, a place to live and a place for respite, to enable them to improve their quality of life and break their isolation.

Amitié Soleil is a place for listening and sharing, where it's possible to meet people with the same concerns and needs. It's a place open to everyone:

individuals and families. We feel at home and welcomed, and our expectations are met.

The organization is concerned with all aspects of family life, whether it be helping newcomers, new parents or children with their homework. Members of the Amitié Soleil team are here to meet these needs.

Many services and workshops can also make life easier for vulnerable newcomers. A drop-in daycare centre, an early stimulation workshop, a parent-child workshop, school support, homework help, sewing, painting and cooking workshops, and francization are all ways of helping people integrate into the community.

In addition to the various workshops offered to families, there are gatherings such as parties to share traditions and customs with potlucks so that we can discover cultural culinary specialties, as well as outings to discover life in society.

An environment rich in diversity, a great family and a gateway to the community!

A CHRISTMAS TALE FOR NAUGHTY CHILDREN

**Do you think the exiled are thinking about biodiversity
while counting their meagre belongings in rickety carts?
Between two bombs... BOOM!... three grains of spelt...
two ground cherries... one sprig of rosemary...**

Do you think the woman who lay abandoned for the last hour on the streets of Montréal while waiting for an ambulance after a violent arrest, that during those interminable minutes, she was thinking that it would be more bearable if we were at least solving the biodiversity problem?

BIODIVERSITY'S FOUND A SPOT ON DESOLATION ROW

Because we put it aside, because the world was too busy destroying each other and taking advantage of each other with the strong exploiting the weak, biodiversity was picked up and so badly defended that it's one minute to midnight.

Pope Francis in his encyclical *Laudate Deum* (2023) talks about a breaking point, the consequences of climate change going beyond a merely ecological approach because, "our care for one another and our care for the earth are intimately bound together."

The consequences of climate change are borne by the most vulnerable. Think of Africa, which is home to the majority of the world's poor, yet is responsible for only a tiny portion of harmful emissions.

For the amazing astrophysicist Hubert Reeves, the heart leads the head—and protecting the environment is no exception. The reasons we act often stem from emotions rather than rational thinking. We know the threat is there, but since it isn't threatening us directly or eminently, our motivation to act against it is very low.

For Reeves, astronomy and ecology are two facets of the same subject: our existence. He said, "Astronomy, by telling us the story of the universe, tells us where we came from, how we came to be here today. Ecology, by making us aware of the threats to our future, aims to tell us how to stay there."

BUT... The repeated morbid effects of climate change brought about a kind of climate apathy. Why change our ways when it's already happening?

The proximity of the threat is key. We'll soon use the term "guerrilla farmers" for Ukrainian and other farmers who have to clear razed and toxic fields before venturing out with damaged machinery. Will we have to wait much longer?

BIODIVERSITY'S FOUND A SPOT ON DESOLATION ROW

We finally understand that extinction begets extinction, because our research focused on one species while ignoring the complex interactions between species, their fragility and the fragility of the ecosystems they depend on. For example, the hawksbill turtle digs burrows that are used by 350 other species.

SO, IF THIS TURTLE DISAPPEARS...?

Indigenous peoples understood this concept, showing their gratitude and respect for all elements of nature essential to their survival. We only need to look at the resilience of the forests under their stewardship for proof of their knowledge.

Ideas often come from the people, but there comes a time where we need ideas to be institutionalized without an ecological dictatorship. It will be hard, but it's possible.

"In Flanders fields the poppies blow. Between the crosses, row on row... we shall not sleep, though poppies grow."
« Dans les champs de Flandres, les coquelicots soufflent. Entre les croix, rangée sur rangée... nous ne dormirons pas, bien que les coquelicots poussent. »
In Flanders Field . John McRae

And in the Palestinian, Israeli, Iranian, Ukrainian, Nigerian fields...

MERRY CHRISTMAS!

CONTE DE NOËL POUR ENFANTS PAS SAGES

ROSE-ANDRÉE SAUVAGEAU . JOURNALISTE AMECQ

**Vous pensez que les forcés de s'exiler pensent à la biodiversité
en empilant leurs maigres effets dans des charrettes branlantes.
Entre deux bombes... VLAN !... 3 graines d'épeautre...
2 de cerises de terre... une de romarin...**

Vous pensez que la femme qui gisait, abandonnée, pendant une heure, sur le sol de Montréal en attendant l'ambulance après une arrestation musclée, que pendant tout ce temps, ces interminables minutes, elle a pensé que ce serait plus tenable si au moins le problème de la biodiversité était en voie de se régler ?

LA BIODIVERSITÉ FOUT L'CAMP VILLON

Parce qu'on l'a mise à l'écart, parce que le monde était trop occupé à s'entredéchirer et à tirer son épingle du jeu, alors le concept a été récupéré et si mal défendu qu'il est minuit moins une.

Le pape François dans l'encyclique *Laudate Deum* (2023) parle d'un point de rupture, les conséquences des changements climatiques vont au-delà des seules préoccupations écologiques parce que « L'attention que nous portons les uns aux autres et l'attention que nous portons à la terre sont intimement liés. »

Les conséquences de ces changements climatiques sont supportées par les personnes les plus vulnérables. On pense à l'Afrique qui contient la majorité des pauvres et qui n'est responsable que d'une infime partie des émissions nocives.

Pour le merveilleux astrophysicien qu'était Hubert Reeves, c'est le cœur qui mène le cerveau... la protection de l'environnement ne fait pas exception. Les motivations pour agir relèvent souvent plus de l'émotif que du rationnel. On sait que la menace pèse, mais comme elle ne nous menace pas directement ni dans un court délai... alors la motivation d'agir est très faible.

Pour ce grand penseur, l'astronomie et l'écologie sont deux volets d'un même thème : notre existence. « L'astronomie, en nous racontant l'histoire de l'univers, nous dit d'où nous venons et comment nous en sommes venus à être ici à ce jour. L'écologie, en nous faisant prendre conscience des menaces qui pèsent sur notre avenir, a pour but de nous dire comment y rester. »

MAIS... la répétition des effets morbides du déséquilibre climatique a provoqué un genre d'apathie climatique. Puisque le mécanisme est enclenché pourquoi changer les habitudes ?

La proximité de la menace joue un rôle prédominant. « Guérillas agraires » serait le terme pour ces agriculteurs ukrainiens et autres qui doivent déminer les champs rasés et toxiques avant de s'y aventurer avec de la machinerie endommagée. Attendrons-nous encore longtemps ?

LA BIODIVERSITÉ FOUT L'CAMP VILLON

Finalement on a compris que l'extinction engendre l'extinction parce que nos recherches se concentraient sur une espèce en ignorant les interactions complexes entre les espèces, leur fragilité et celle des écosystèmes dont elles dépendent. Ainsi la tortue gaufree creuse des terriers fréquentés par 350 autres espèces...

ALORS, SI CETTE TORTUE DISPARAÎT...?

Les autochtones avaient compris ceci en exprimant leur gratitude et leur respect envers tous les éléments de la nature qui étaient essentiels à leur survie. Nous ne voulons comme preuve de leur savoir que la résilience des forêts sous leur intendance.

Souvent les idées viennent des citoyens, mais on a besoin à un certain moment qu'il y ait institutionnalisation tout en évitant une dictature écologique. Ce sera difficile, mais c'est possible.

Et dans les champs palestiniens, israéliens, iraniens, ukrainiens, nigériens...

JOYEUX NOËL !

LA VITAMINE D PENDANT L'AUTOMNE ET L'HIVER

CHARLOTTE DUMAINE . Dt.P. / CIUSSS DU CENTRE-SUD-DE L'ÎLE DE MONTRÉAL

Une alimentation variée et équilibrée telle que décrite par le guide alimentaire canadien suffit pour combler tous les besoins en vitamines et minéraux d'une personne pendant le printemps et l'été si elle s'expose minimalement au soleil.

L'apport en une vitamine particulière varie pendant les saisons chaudes et les saisons froides dans l'hémisphère nord du globe. C'est la vitamine D, car sa synthèse se fait par la peau quand celle-ci est en contact avec les rayons du soleil. Durant l'automne et surtout durant l'hiver, au Canada, la peau est incapable de produire de la vitamine D même si elle est exposée au soleil, car l'ensoleillement est insuffisant.

Les sources de vitamine D dans les aliments sont assez limitées, ce qui rend difficile de rencontrer nos besoins durant les mois plus froids. Les sources naturelles de vitamine D incluent les poissons gras (saumon, truite, maquereau, thon, hareng, etc) et les jaunes d'œufs, alors que les sources fortifiées comprennent le lait de vache, la margarine, les boissons végétales enrichies, certains fromages et yogourts produits à partir de lait enrichi de vitamine D et certains jus d'orange. Au Canada, le lait de vache et la margarine doivent obligatoirement être enrichis de vitamine D. Les poissons gras contiennent environ 400 UI de vitamine D par portion, tandis qu'un verre de lait de vache ou de boisson végétale en fournit 100 UI. Les autres sources alimentaires de vitamine D en contiennent une plus petite quantité. Même en consommant une grande quantité d'aliments riches en vitamine D, il demeure difficile de combler nos besoins seulement par

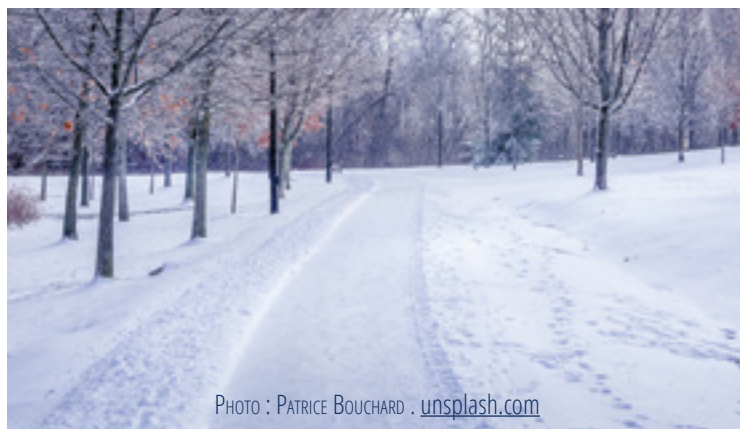


PHOTO : PATRICE BOUCHARD . unsplash.com

l'alimentation. Les besoins sont de 600 UI par jour chez les adultes et de 800 UI chez les personnes âgées de plus de 70 ans.

La vitamine D est essentielle puisqu'elle facilite l'absorption du calcium qui est un constituant important de la structure de nos os et nos dents. Une déficience en cette vitamine peut mener à l'ostéomalacie, une maladie qui affecte la structure des os et peut causer des fractures. La diminution de la masse osseuse avec le vieillissement est liée aux changements hormonaux. Elle a lieu à la ménopause chez les femmes en raison d'une baisse du niveau d'œstrogènes et se présente plus tard chez les hommes. Ces changements hormonaux s'accompagnent d'une diminution de la synthèse de la vitamine D par le corps. De plus, comme l'acidité au niveau de l'estomac diminue avec l'âge, le calcium est moins soluble et ainsi moins bien assimilé par l'organisme. Ces deux facteurs engendrent donc une diminution de l'absorption du calcium. Un apport adéquat en vitamine D combiné avec un apport suffisant en calcium et en protéines diminue le risque d'ostéomalacie. De plus, la vitamine D stimulerait le système immunitaire. En effet, chez une personne en santé, la majorité des suppléments alimentaires ne procurent pas de bénéfice additionnel à l'immunité, sauf la vitamine D3 pendant l'automne et l'hiver.

Ces raisons expliquent pourquoi la supplémentation en vitamine D3 est recommandée chez les Canadiens d'octobre à mars. Selon [Ostéoporose Canada](https://osteoporosis.ca/), chez les adultes en santé, il est recommandé de prendre un supplément de 400 à 1000 UI/jr de vitamine D3 (ou 10 000 UI/sem en prescription) durant ces mois. Il peut être nécessaire pour certaines personnes qui ne s'exposent pas au soleil de prendre un supplément de vitamine D3 à l'année longue.

VITAMIN D DURING THE FALL AND WINTER

A varied and balanced diet as outlined by Canada's food guide is sufficient to meet all of a person's vitamin and mineral needs during the spring and summer if they are exposed to a minimal amount of sun.

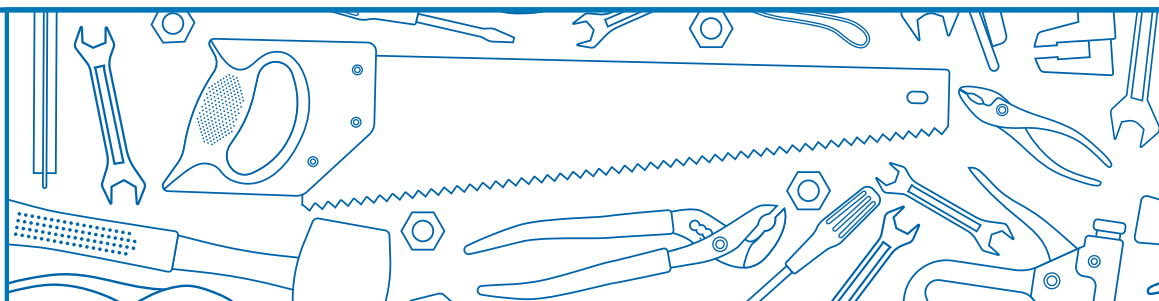
The intake of a particular vitamin, namely vitamin D, varies during hot and cold seasons in the northern hemisphere of the globe, because its synthesis is done by the skin when it is in contact with the sun's rays. During the fall and especially during the winter in Canada, the skin is unable to produce vitamin D, even if it is exposed to the sun, because there is insufficient sunlight.

Sources of vitamin D in food are quite limited, making it difficult to meet our needs during the colder months. Natural sources of vitamin D include fatty fish (salmon, trout, mackerel, tuna, herring, etc.) and egg yolks, while fortified sources include cow's milk, margarine, fortified vegetable drinks, certain cheeses and yogurts made from milk enriched with vitamin D and certain orange juices. In Canada, cow's milk and margarine must be fortified with vitamin D. Fatty fish contain around 400 IU of vitamin D per serving while a glass of cow's milk or vegetable drink provides 100 IU. Other food sources of vitamin D mentioned above contain a smaller amount. Even when consuming a large quantity of foods rich in vitamin D, it remains difficult to meet our needs through food alone. The recommendations are 600 IU per day for adults and 800 IU for people over 70 years old.

Vitamin D is essential and helps with the absorption of calcium, an important constituent of the structure of our bones and teeth. A deficiency in this vitamin can lead to osteomalacia, a disease that affects bone structure and can cause fractures. A decrease in bone mass with aging is linked to hormonal changes; it occurs at menopause in women due to a drop in estrogen levels and shows up later in men. These hormonal changes are accompanied by a decrease in the synthesis of vitamin D by the body. In addition, as acidity in the stomach decreases with age, calcium is less soluble and therefore less well assimilated by the body. These two factors therefore lead to a reduction in calcium absorption. Adequate vitamin D intake combined with sufficient calcium and protein intake reduces the risk of osteomalacia. As well, vitamin D stimulates the immune system. Indeed, in a healthy person, the majority of supplements do not provide additional benefits to immunity, except for vitamin D3 during fall and winter.

This explains why vitamin D3 supplementation is recommended for Canadians from October to March. According to Osteoporosis Canada [osteoporosis.ca/vitamin-d], in healthy adults, it is recommended to take a supplement of 400 to 1000 IU/day of vitamin D3 (or 10,000 IU/week by prescription) during these months. It may be necessary for some people who do not expose themselves to the sun, to take a vitamin D3 supplements all year round.

ND
Quincaillerie Notre-Dame
depuis 1889



2371, rue Notre-Dame Ouest . Montréal

Téléphone : 514-932-5616 . 800-932-5616 . Télécopieur : 514-932-0862

HEURES D'OUVERTURE

Lundi : 8:00 – 18:00
Mardi : 8:00 – 18:00

Mercredi : 8:00 – 18:00
Jeudi : 8:00 – 21:00
Vendredi : 8:00 – 21:00

Samedi : 08:00 – 17:00
Dimanche : 10:00 – 17:00

www.facebook.com/quincaillerienotredame

A NEW RESOURCE FOR OUR SUD-OUEST NEIGHBOURHOOD

BUMP, a well-known urban mediation project in Little Burgundy, just celebrated its 20th anniversary last March. These successful twenty years are all thanks to the dedicated team, past and present, who have worked to improve the safety and security of Montréal's Sud-Ouest citizens.

BUMP was created by none other than Little Burgundy residents and the Black Family Support Group, whose mobilization and incredible work made it what it is today. But since 2012, Prévention Sud-Ouest has been the organization behind this emblematic project.

Over the years, we have broadened BUMP's engagement in the community, including by working in several neighbourhoods and by addressing a wide variety of social issues. In 2023, we also demonstrated renewed vitality by launching several new initiatives and enriching our service offerings.

It is for this reason that we want to introduce you to the new resource on our team, a resource that serves as a big complement to BUMP's efforts: Alexandra Gabay. Her mandate serves the Sud-Ouest borough and whose project, known as PPAP, or the pilot project for personalized coaching, provides an essential support to ages 15 to 30 who have criminal backgrounds or who are at risk. This initiative marks a significant advancement in the search for proactive and innovative solutions to respond to our youth's needs while reinforcing our community's sense of security.

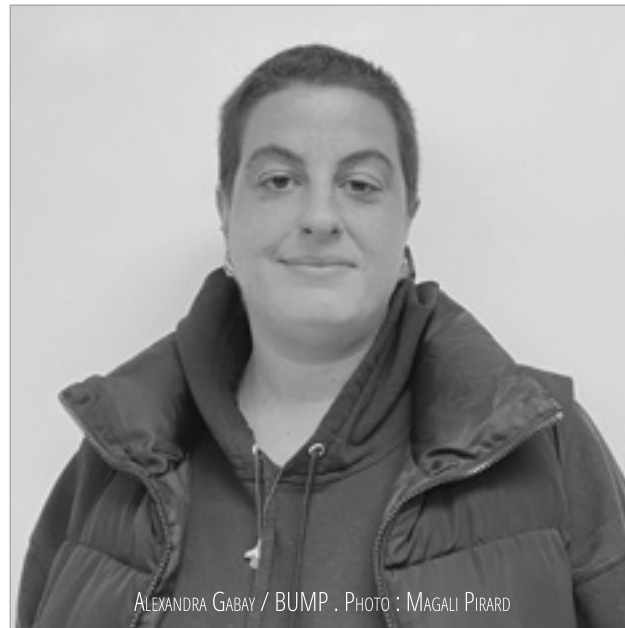
PPAP is distinguished by its personal dimension. The project acknowledges that each young person has specific needs and their own unique background. Gabay works closely with young people to prevent, divert and reduce criminalization, which are crucial issues in today's society. She establishes trust and provides tailored support and references to help break the cycles of violence and delinquency. Young participants in the program receive support in various areas, from education and vocational training to job searching and improving life skills. The preliminary results of PPAP are encouraging, and participants are already benefitting from the guidance and support provided by Alexandra Gabay.

It is equally important to emphasize that PPAP relies on close collaboration with numerous partners from different networks. The complexity of the issues faced by young people certainly calls for a collective approach. The project works in synergy with local organizations, teaching institutions, social services, the police, organizations for employment and returning to the labour force, and many other actors involved in the prevention of criminality in youth.

This cross-sectoral collaboration strengthens the project's efficacy by enabling us to offer a fuller, more adapted support system for each individual participant. The diversity of partners involved in PPAP is a testament to the importance attributed to addressing these issues by our community as a whole.

UNE NOUVELLE RESSOURCE POUR LE SUD-OUEST

CÉLINE BERCK, DIRECTRICE DE PRÉVENTION SUD-OUEST



ALEXANDRA GABAY / BUMP. PHOTO : MAGALI PIRARD

Bien connu dans la Petite-Bourgogne, le projet BUMP en médiation urbaine a célébré ses 20 ans en mars dernier. Grâce à une équipe dévouée de médiateurs (anciens et présents), nous avons contribué lors de ces deux dernières décennies à améliorer la sécurité et le sentiment de sécurité des citoyen.es du Sud-Ouest de Montréal.

Derrière ce projet emblématique, qui a pris naissance, ne l'oublions pas, grâce à la mobilisation et au travail incroyable des résident.es de la Petite-Bourgogne et du Black Family Support Group, se trouve, depuis 2012, l'organisme Prévention Sud-Ouest.

Au fil des années, nous avons élargi le champ d'intervention de BUMP, en travaillant dans plusieurs quartiers et en abordant un large éventail d'enjeux sociaux; puis en 2023, nous avons fait preuve d'un dynamisme renouvelé en lançant plusieurs nouvelles initiatives, venant ainsi enrichir notre offre de services.

C'est pour cette raison que nous souhaitons vous parler principalement d'une nouvelle ressource au sein de notre équipe de travail, et ce en complémentarité avec les interventions du projet BUMP. Il s'agit d'Alexandra Gabay, dont le mandat s'étend à l'ensemble du territoire de l'arrondissement du Sud-Ouest, et dont le projet baptisé PPAP/Projet Pilote d'Accompagnement Personnalisé, offre un soutien essentiel aux jeunes de 15 à 30 ans, criminalisés ou à risque de criminalisation. Cette initiative marque une avancée significative dans la quête de solutions novatrices et positives pour répondre aux besoins des jeunes, tout en renforçant le sentiment de sécurité de notre communauté.

Le PPAP se distingue par sa dimension personnalisée. Ce projet reconnaît que chaque jeune a des besoins spécifiques et des parcours uniques. La prévention, la déjudiciarisation et la réduction de la criminalisation chez les jeunes sont des enjeux cruciaux. En ce sens, Alexandra Gabay travaille en étroite collaboration avec les jeunes, établissant des liens de confiance et offrant un soutien adapté et des références afin de briser le cycle de la violence et de la délinquance. Les jeunes participants au programme bénéficient d'un soutien dans divers domaines, allant de l'éducation et de la formation professionnelle, à la recherche d'emploi et le renforcement des compétences de vie. Les résultats préliminaires du projet sont encourageants, et des jeunes ont déjà bénéficié de l'accompagnement et du soutien de la part de notre intervenante dans le cadre de ce projet.

Il est également important de souligner que le PPAP repose sur une collaboration étroite avec de nombreux partenaires issus de différents réseaux. En effet, la complexité des enjeux vécus par les jeunes exige une approche collective. Le projet travaille en synergie avec des organismes locaux, des établissements d'enseignement, des services sociaux, le service de police, des organismes de réinsertion professionnelle et d'employabilité, ainsi que bien d'autres acteurs impliqués dans la prévention de la criminalisation des jeunes.

Cette collaboration intersectorielle renforce l'efficacité du projet et permet d'offrir un soutien complet et adapté à chaque jeune participant. La diversité des partenaires impliqués dans le PPAP témoigne de l'importance accordée à la résolution de ces enjeux par la communauté dans son ensemble.

Les bureaux d'Alexandra Gabay et des médiateurs du projet BUMP est situé au 719 rue des Seigneurs. / Alexandra Gabay's office is located with those of the BUMP project Mediators at 719 rue des Seigneurs. Pour plus d'information sur le PPAP / For further information about PPAP:

alexandra.gabay@psotm.org

MIEUX VIVRE AVEC LE STRESS ! / LEARNING TO LIVE WITH STRESS!

ÉTUDIANTS / STUDENTS ÉCOLE DES PARENTS RESO . MIREILLE GAUVIN (ENSEIGNANTE / TEACHER) . ÉLAINE GOULET (BÉNÉVOLE / VOLUNTEER)

À l'École des parents, on parle du stress. Notre professeure nous a expliqué la cohérence cardiaque et ses nombreux bénéfices quand on le fait 3 fois par jour. On parle aussi d'autres techniques pour relaxer. Voici quelques témoignages sur nos moyens de diminuer notre stress.

C'EST QUOI LA COHÉRENCE CARDIAQUE ?

C'est une technique qui consiste à inspirer 5 secondes et ensuite à expirer 5 secondes, 30 fois, donc pendant 5 minutes. Notre groupe a décidé d'expérimenter la cohérence cardiaque en classe. On a réalisé qu'on peut la pratiquer en marchant, avant de se lever ou de se coucher, en savourant son café... Bref, on peut intégrer ces respirations dans notre quotidien.

www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=la-coherence-cardiaque

Regarder la flamme d'une bougie, sentir l'odeur de l'encens en prenant un bain de mousse, ça me permet de me concentrer sur mes sens et de bien écouter mon corps.

Pratiquer la contemplation et les respirations profondes m'aident à chasser les idées stressantes. Ces différentes pratiques m'ont aidée à retrouver mon équilibre et à baisser les tensions des muscles de mon cou et de mes épaules.

Look at a candle's flame, and breathe in the scent of the candle while taking a bubble bath. This allows me to concentrate on my senses and listen to my body. Contemplation and breathing exercises help me get rid of stressful thoughts. These exercises have helped me regain my balance and reduce tension in my neck and my shoulders.

CHARAZED NAIT CHABANE

...

Je fais de longues inspirations et expirations sous la douche chaude. Quand je suis calme, je peux me concentrer pour étudier. À l'École des parents, il n'y a pas de stress.

I take deep breaths when under the hot water in the shower. Then, when I'm calm, I can concentrate on studying. At l'École des parents, there is no stress.

SWPANA DHAR

...

En faisant la cohérence cardiaque, j'ai arrêté de me ronger les ongles. C'est un beau changement pour moi.

I've stopped biting my nails thanks to these breathing exercises. It's been a nice change for me.

MIREILLE GAUVIN

...

Je fais des activités et du bénévolat, c'est important pour moi d'être active. Quand je marche sur le bord de l'eau, j'écoute les oiseaux et je profite de la nature, j'ai plus de courage et ça me calme.

I do activities and volunteer, it's important for me to be active. When I walk along the water, I listen to the birds and I enjoy nature. I feel more courageous and it calms me.

KHEIRA KRILIFAOU



Les étudiantes de l'École des Parents RESO, à droite assise, Mireille Gauvin et à droite debout, Éline Goulet

Students at l'École des Parents by RESO, sitting right, Mireille Gauvin and standing right, Éline Goulet
PHOTO : ALEX LIU

C'est une nouvelle expérience pour moi, le faire en groupe me donne un sentiment d'appartenance et d'apaisement.

It's a new experience for me, and doing it in a group reassures me and makes me feel like I belong.

DRISSIA MAJID

...

Je fais la cohérence cardiaque 3 fois par jour. Pour moi, ça me calme. Maintenant, je pense changer beaucoup dans ma vie. Je suis plus concentrée. J'accepte plus les besoins et le choix des autres. J'ai davantage confiance en moi. Je me sens bien dans ma tête. Maintenant, je suis confortable et je me repose plus.

I do breathing exercises three times a day. For me, it calms me down. Currently I'm thinking about making a lot of changes in my life. I'm more concentrated. I'm accepting of other people's needs and choices. I have more self-confidence. I feel good, and now I'm comfortable and I get more sleep.

YU CHAN MEI

...

Le fait de comprendre les bénéfices de la cohérence cardiaque et surtout de la faire régulièrement en classe m'ont motivée à continuer à la faire à la maison. Un des bienfaits que j'ai constaté est mon sommeil, je suis maintenant relaxe à l'heure de dormir.

Once I understood the benefits that these breathing exercises have, and after having done them regularly in class, I was motivated to continue them at home. One benefit I have found is my sleep, I'm relaxed now when I go to bed.

MARIA DE LA PAZ PASCUAL

...

Tout d'abord, je suis une personne souriante. Généralement, je gère mon stress en marchant. Des fois, je m'imagine à la mer, j'écoute le son de l'eau et le chant des oiseaux, je marche dans le sable pieds nus. Ensuite, je fais la cohérence cardiaque, ça m'aide beaucoup à gérer mon stress. Finalement, je me sens bien.

Well for starters, I'm a happy person. Normally I deal with my stress by going on walks. Sometimes, I imagine I'm by the sea, I listen to the waves and the birds chirping, my bare feet in the sand. Then, I start doing breathing exercises, it helps so much to manage my stress. I feel better afterwards.

LAMYA OMAR SALEH

...

Quand je suis stressée, je vais courir. J'aime courir, après quelques kilomètres, je suis trempée de sueur. Puis, je sens que toutes mes mauvaises émotions sortent de mon corps. Je me sens relaxe et la bonne humeur revient. À l'École des parents, je rencontre des amis. Lorsque j'exprime ce qui me stresse, je me sens d'abord inquiète, puis après en avoir parlé au groupe, je me sens plus tranquille. Ici, je peux relaxer parce qu'il y a plein d'amour et d'aide.

When I'm stressed, I run. I love running, after a few kilometers I'm dripping in sweat. Then I feel like all my bad emotions just leave my body. I feel relaxed and in a better mood. At l'École des parents, I see friends. When I tell them what is stressing me out, at first, I feel worried, but saying it to the group does calm me down. Here, I can relax because I know it is a place of love and support.

VIVIAN

LES SAISIES

ME SALOMÉ DUFOUR-SIMARD . AVOCATE AUX SERVICES JURIDIQUES COMMUNAUTAIRES

Parfois, lorsque vous devez une certaine somme d'argent à l'un de vos créanciers (par exemple votre banque), celui-ci peut entamer un processus pour saisir certains biens qui sont en votre possession. Ces biens saisis seront ensuite vendus judiciairement.

Vous est-il déjà arrivé de voir, dans un film ou une émission de télévision, un huissier entrer chez quelqu'un et vider complètement la maison ? Eh bien cela ne se produit pas tout à fait de cette manière dans la réalité, puisque certaines règles sont à respecter ! Tout d'abord, l'huissier vous transmettra un avis d'exécution, puis procédera à la saisie de certains biens.

LES BIENS QUI NE PEUVENT PAS ÊTRE SAISIS

Il est important de mentionner que ce ne sont pas tous vos biens qui peuvent être saisis. En effet, les huissiers ne peuvent pas, entre autres, saisir votre nourriture, vos vêtements et/ou ceux de votre famille qui sont nécessaires à votre vie, vos animaux de compagnie, vos papiers, portraits, documents de famille, médailles et décorations, vos instruments de travail, vos objets de culte religieux, ou encore vos biens nécessaires pour palier à un handicap ou à une maladie.

En ce qui concerne vos meubles et, le cas échéant, vos objets personnels, ceux-ci sont insaisissables jusqu'à concurrence de 7 000 \$, dans la mesure où ils garnissent votre résidence principale, qu'ils servent à l'usage quotidien de vous et/ou votre famille et qu'ils sont nécessaires à votre vie. C'est donc dire qu'en cas de saisie de vos meubles, vous pouvez les garder lorsque l'ensemble de ceux-ci a une valeur totale de moins de 7 000 \$. Il est donc possible que certains de vos biens meubles soient saisis, mais que d'autres ne le soient pas.

Par la suite, l'huissier vous transmettra une copie du rapport qui fait état de la saisie dans lequel il doit notamment indiquer la date et l'heure de la saisie, la



nature de celle-ci, le nom du créancier pour lequel les biens ont été saisis, une description des biens saisis et leur valeur sur le marché. Il doit aussi indiquer si vous étiez présent ou non lors de la saisie.

L'OPPOSITION À LA SAISIE

Il est possible de s'opposer à la saisie en faisant une demande en opposition. Puisque la demande doit être transmise dans les 15 jours suivants la réception du rapport de saisie, nous vous suggérons fortement de contacter un avocat dès que vous faites l'objet d'une saisie, pour que l'on puisse vous aider ! Dans certaines circonstances, il est possible de prendre une entente de paiement avec votre créancier.

Outre la saisie des meubles, il existe également deux autres types de saisie, soit la saisie des immeubles et la saisie de vos biens qui sont en possession d'autres personnes, par exemple, la saisie de votre revenu par votre employeur. Il est cependant important de mentionner que la pension alimentaire reçue pour subvenir aux besoins d'un

enfant mineur n'est pas incluse dans vos revenus. Pour qu'il y ait une saisie de vos immeubles, c'est-à-dire de vos propriétés, votre dette doit généralement être de plus de 20 000 \$.

En conclusion, considérant que chaque situation est différente, en cas de doute sur vos droits et sur ce qui peut être fait dans votre cas, il est toujours mieux de consulter un avocat.

**Services juridiques communautaires de Pointe-Saint-Charles
et Petite-Bourgogne • 514-933-8432**

REPOSSESSION

If you owe money to one of your creditors (your bank, for example), the creditor may start an action to seize certain assets in your possession, which are then sold by the courts.

You may have seen a movie or TV show where a bailiff enters someone's home and takes everything. It's not quite like that in real life—there are rules to be followed. First of all, the bailiff will send you a notice of execution before repossessing any goods.

ASSETS THAT CANNOT BE SEIZED

It's important to be aware that not all your assets can be seized. For example, bailiffs cannot seize your food, your clothes and/or those of your family that are necessary for living. They cannot seize your pets, documents, family papers, portraits, medals or decorations, work tools, items of religious worship, or things that are needed to compensate for a handicap or illness.

Any furniture and personal effects are exempt from seizure up to a market value of \$7,000, as long as they are part of your principal residence, are used by you and/or your family on a daily basis and are necessary for the life of the family. In other words, you can keep your furniture if its total value is less than \$7,000. So, it is possible that some of your personal property is repossessed, but not everything.

The bailiff will provide you with a copy of the seizure report, which must state the date and time of the seizure, the nature of the seizure, the name of the cre-

ditor for whom the goods were seized, a description of the goods seized and their market value. It must also indicate whether or not you were present at the time of the seizure.

OPPOSING THE REPOSSESSION

You can oppose the seizure by filing an opposition. The opposition must be submitted within 15 days of receipt of the seizure report, so we strongly suggest that you contact a lawyer for help as soon as possible. It may be possible to reach a payment agreement with your creditor.

In addition to the seizure of movables, there are two other types of seizure: the seizure of immovables and the seizure of your assets that are in the possession of others—for example, income from your employer. Alimony that is received to support a minor child is not included in income. For real estate to be seized (i.e. your property), generally your debt must exceed \$20,000.

Every situation is different and if you're in any doubt about your rights and what can be done, it's always best to consult a lawyer.

**Community Legal Services of Pointe-Saint-Charles and Little Burgundy
514-933-8432**

AIDE JURIDIQUE / LEGAL AID

SERVICES JURIDIQUES
COMMUNAUTAIRES
COMMUNITY LEGAL SERVICES
2533, rue Centre # 101 • 514-933-8432
servjur@bellnet.ca
www.servicesjuridiques.org
Centre local d'aide juridique . Accès à la
Justice Défense des droits / Local legal
aid center . Access to Justice . Advocacy

BIBLIOTHÈQUE RÉJEAN-DUCHARME
2450, rue Workman
Adultes : 514-872-2001
Jeunes : 514-872-2002
Abonnement gratuit: livres, revues,
DVD, CD, jeux vidéos, jeux de société,
semences, instruments de musique,
accès à Internet et activités pour toute la
famille.

Free membership: books, magazines,
DVDs, CDs, video games, board games,
seeds, musical instruments, internet
access and activities for the whole family.

ÉLUS / LOCAL REPRESENTATIVES

Conseillers municipaux / City Councillors
514-872-6114

M. GUILLAUME CLICHE-RIVARD
Député provincial / Provincial MNA
3269, rue Saint-Jacques . 514 933-8796
Guillaume.Cliche-Rivard.SHA@assnat.qc.ca

M. MARC MILLER
Député fédéral / Federal MP
3175, rue St-Jacques • 514-496-4885
Marc.Miller@parl.gc.ca

EMPLOI / EMPLOYMENT

CARREFOUR JEUNESSE
EMPLOI SUD-OUEST
3181, rue Saint-Jacques • 514-934-2242
Soutien aux jeunes de 16 à 35 ans dans
leurs démarches à l'employabilité.
Support for young people between the
ages of 16 and 35 in their job search
efforts.

EMPLOI-QUÉBEC
1055, rue Galt, Verdun • 514-864-6646
Services d'aide à l'emploi et d'aide
financière.
Employment and financial assistance.

RESO
3181, rue Saint-Jacques
2^e étage • 514-931-5737 # 254
Services individuels pour vous aider
à faire un retour en emploi ou en
formation (CV, entrevue, choix
professionnel).
Services to help you go back to work
or go back to school (CV, interview,
professional choices).

TYNDALE ST-GEORGES
Département pour adultes
753 des Seigneurs • 514-989-2155
Programmes pour acquérir les
compétences et qualifications
nécessaires pour répondre aux
exigences du milieu du travail.
Programs for empowering people with
skills and qualifications to meet the
demands of the work environment.

ENVIRONNEMENT / ENVIRONMENT

ÉCO-QUARTIER SUD-OUEST
525, rue Dominion • 514-872-0122 # 3
Verdissement, recyclage, compostage,
embellissement, propreté.
Greening, recycling, composting,
beautification, cleanliness.

ÉCOCENTRE LASALLE
7272, rue St-Patrick • 514-872-0384
Site de réemploi et récupération de
matières résiduelles.
Site of reuse and recovery of waste
materials.

HABITATION / HOUSING

OFFICE MUNICIPAL D'HABITATION DE
MONTRÉAL • 514-868-5588
Pour de l'information ou pour faire une
demande de logement à loyer modique.
For information or to fill out an
application or affordable housing.

BÂTIR SON QUARTIER • 514-933-2755
Groupe de ressources techniques –
Coopératives et OBNL d'habitation
Si vous cherchez à habiter en
coopérative d'habitation.
If you would like to live in a cooperative
housing.

P.O.P.I.R. • Comité logement / Housing
committee
2515, rue Delisle # 209
514-935-4649
Défense des droits des locataires
Tenant advocacy

SANTÉ / HEALTH

CLSC Saint-Henri – Petite-Bourgogne
3833, rue Notre-Dame Ouest
514-933-7541
Soins et services de santé : consultation
avec un médecin, vaccination, services
psychosociaux et autres. Services
gratuits.
Health services: medical consultations,
vaccines, psychosocial services, etc.
Services are free.

SÉCURITÉ / SECURITY

SERVICE DE POLICE . Ville de Montréal
Poste de quartier 15
1625, rue de l'Église
Métro Joliceur • 514-280-0115
Ouvert tous les jours de 9 h à 19 h
Open from 9 a.m. to 7 p.m.
En cas d'urgence / In case of an
emergency: 911

Projet BUMP • Prévention Sud-Ouest
719, rue des Seigneurs • 514-931-3157
Médiation urbaine, soutien aux
résidents et références
Urban mediation, support for residents
and referrals

INFO-CRIME
24 h • 514-393-1133
Si vous voulez communiquer des
informations concernant des activités
criminelles. Anonyme et confidentiel.
Fight against crime by calling
anonymously to report any criminal act.
Calls are confidential

L'ÉQUIPE DE LA CAISSE DESJARDINS DU SUD-OUEST DE MONTRÉAL VOUS SOUHAITE DE JOYEUSES FÊTES !

 **Desjardins**
Caisse du Sud-Ouest
de Montréal

**6 POINTS DE SERVICES
POUR MIEUX VOUS SERVIR :**

AU COEUR DE VOTRE VIE

CENTRE DE SERVICES ALLARD
2645, rue Allard

CENTRE DE SERVICES ATWATER
3021, rue Notre-Dame Ouest

CENTRE DE SERVICES GRIFFINTOWN
1218, rue Notre-Dame Ouest

UN SEUL NUMÉRO : 514-380-8000

**CENTRE DE SERVICES POINTE-
SAINT-CHARLES**
1690, rue Saint-Patrick

CENTRE DE SERVICES SAINT-HENRI
4545, rue Notre-Dame Ouest

CENTRE DE SERVICES VILLE-ÉMARD
6000, boulevard Monk

VILLE DE MONTRÉAL

815, Bel-Air . 1^{er} étage
BUREAU ACCÈS MONTRÉAL
Lundi au vendredi . 9 h à 17 h
Pour obtenir des informations, faire des
demandes ou déposer une plainte.
Lundi au vendredi : 8 h 30 à 20 h 30
fins de semaine, jours fériés : 9 h à 17 h

ACCÈS MONTRÉAL OFFICE
Monday to Friday: 9 a.m. to 5 p. m.
For information, requests
or to file a complaint.
Monday to Friday: 8:30 a.m. to 8:30 p.m.
Weekends, holidays: 9 a.m. to 5 p.m.

311
INFORMATIONS ET PLAINTES
INFORMATION AND COMPLAINTS

Montréal Boréal

Le Jam du Nord

présenté par



LES
QUARTIERS
DU CANAL

revient pour une 2ème édition !

*pendant 4 fins de semaine
du 17 février au 10 mars*

📍 *Square Sir-Georges-Étienne-Cartier et ses alentours*



CALENDRIER • HIVER 2023-24 WINTER • CALENDAR

DÉCEMBRE / DECEMBER • JANVIER / JANUARY • FÉVRIER / FEBRUARY • MARS / MARCH

EN TOUT TEMPS / AT ANY TIME



LE GRAND FESTIN DES LUTINS THE GREAT ELF FEAST

24 décembre . 11h à 15h
December 24th . 11 a.m. to 3 p.m.

GRATUIT / FREE

En plus d'animations festives, 1000 repas de Noël complets seront offerts gratuitement au public. / In addition to festive entertainment, 1000 full Christmas meals will be offered free of charge to the public.

**Place du Marché Atwater
Market Square**



Centre culturel Georges-Vanier

INSCRIPTION : Jusqu'au 15 janvier

Enfants : danse et musique

Adultes : broderie, écriture, collage, dessin, peinture à l'huile, danse et mise en forme, théâtre, musique et ensemble vocal

Début des cours : 20 janvier

EXPOSITION : PORTER . ANNE BILLY

11 janvier au 18 février

Thème de la proche-aidance, intergénérationnalité, liens filiaux

EXPOSITION : TISSER L'INVISIBLE

COLLECTIF • 29 février au 7 avril

Thème de l'interculturalité, identité, mémoire, transmission, territoire



Campagne de financement annuelle
Objectif : 400 000 \$

FAIRE UN DON : garde-manger.qc.ca



TROIS PETITS TOURS ET PUIS... DANSONS

25 janvier . 15 février . 14 mars à 13h15

Programme destiné aux parents et leurs enfants 0-2 ans. Venez bouger en compagnie de votre bébé.

74, rue des Seigneurs • GRATUIT

ÊTRE LE PREMIER ÉDUCATEUR À LA SEXUALITÉ DE SON ENFANT

30 janvier . 9 h15 • **GRATUIT**

Conférence virtuelle pour les parents ayant des enfants de 0-5 ans.

Valentina & Neli : 514 937-5876



BUS TRIP : January 5 • 10 a.m. - 2 p.m.

Admission : to be determined.

Shopping and lunch, come join us!

Destination TBA

DINING IN

JERK CHICKEN & CURRY GOAT

January 9 . 5-7 p.m. • \$10

Come enjoy some great food and wish Kelly a happy retirement!

HOT LUNCH : Every Monday & Thursday

Noon - 1 p.m. • \$5

Enjoy lunch, coffee & tea and dessert!

850 Dominion

Johanne Legault :

514-933-7351 #101

johannel@centresaintantoine.com



INSCRIPTION REGISTRATION

**PROGRAMME ACCÈS-LOISIRS
LEISURE ACCESS PROGRAM**

16 janvier . 14h à 18h

January 16th . 2 p.m. to 6 p.m.

Coalition de la Petite-Bourgogne

Little Burgundy Coalition

GRATUIT / FREE

Activités variées pour les familles à faible revenu pour la saison hiver/printemps. Varied activities for low-income families for the winter/spring season.

741, rue des Seigneurs Street

chargeprojet@petitebourgogne.org



**SDC - LES QUARTIERS
DU CANAL**

MONTREAL BORÉAL

4 fins de semaine du 17 février au 10 mars. Fermeture de rue au niveau du Parc Sir-George-Étienne-Cartier : 127, rue du Square-Sir-George-Étienne-Cartier

GRATUIT

Montréal Boréal le Jam du Nord, l'événement hivernal à ne pas manquer ! Des activités pour petits et grands, des concerts et bien d'autres surprises !

lesquartiersducanal.com



École de la Petite-Bourgogne / PORTES-OUVERTES Little Burgundy School / OPEN HOUSE

11 janvier en matinée / January 11th morning

Les parents du territoire scolaire y découvriront le futur milieu scolaire de leur enfant pour l'année 2024-2025 en présence de l'équipe-école. / Parents of the school territory will discover the future school environment of their child for the year 2024-2025 in the presence of the school team.

555, rue des Seigneurs Street • pbourgogne@csgm.qc.ca capbourgogne@csgm.qc.ca

École Victor Rousselot School • PORTES-OUVERTES / OPEN HOUSE

23 janvier en matinée / January 23rd morning

Les parents du territoire scolaire y découvriront le futur milieu scolaire de leur enfant pour l'année 2024-2025 en présence de l'équipe-école. / Parents of the school territory will discover the future school environment of their child for the year 2024-2025 in the presence of the school team. **3525, rue Sainte-Émilie Street • vrousselot@csgm.qc.ca**



ACTIVITÉS SEMAINE DE RELÂCHE

4 au 8 mars . 9h à 16h

525 Dominion # 200

5\$/jour - plus pour certaines sorties. Sorties et activités scientifiques, culturelles et sportives pour les filles de 8 à 12 ans, lors de la semaine de relâche.

Programmation complète et inscriptions sur notre site dès février :

scientifines.com

Valérie Bilodeau : 514-938-3576
direction@scientifines.com



Le **RESO** et le **CJE Sud-Ouest** proposent différents programmes pour un retour en formation adapté à vos besoins tout en obtenant un soutien personnalisé :

École de milieu Charlemagne : Une alternative à l'école traditionnelle pour compléter tes cours de français et mathématiques de niveau secondaire.

École des parents : Développez des connaissances et des outils pour aider vos enfants à l'école.

Formation générale des adultes anglophones ou francophones : Obtenez les préalables à la formation professionnelle ou collégiale ou obtenez votre diplôme de niveau secondaire.

• RESO •

Services individuels pour aider à faire un retour en emploi ou en formation (CV, entrevue, choix professionnel). Personnes de 18 ans et plus résident-es du Sud-Ouest et de tout Montréal.

Services to help you to go back to work or go back to school (CV, interview, professional choice). People aged 18 and over, residents of the Sud-Ouest and all of Montréal.

9h à 16h30 / 9 a.m. to 4:30 p.m.

Les jeudis : 9h à midi

Thursdays: 9 a.m. to noon

3181 rue St-Jacques . 2^e Étage

514 931-5737 # 254

fdegrace@resomtl.com

www.resomtl.com

• CJE •

Soutien aux jeunes de 16 à 35 ans du Sud-Ouest dans leur démarche en employabilité.

Support for young people between the ages of 16 and 35 from the Sud-Ouest in their job search effort.

514-934-2242

3181 rue St-Jacques



**POINT DE DISTRIBUTION
DU JOURNAL :
LE DÉPANNEUR
DES RUES QUESNEL
ET DOMINION**

**NEWSPAPER
DISTRIBUTION POINT:
THE DÉPANNEUR
ON QUESNEL
AND DOMINION STREETS**