

# BINGO

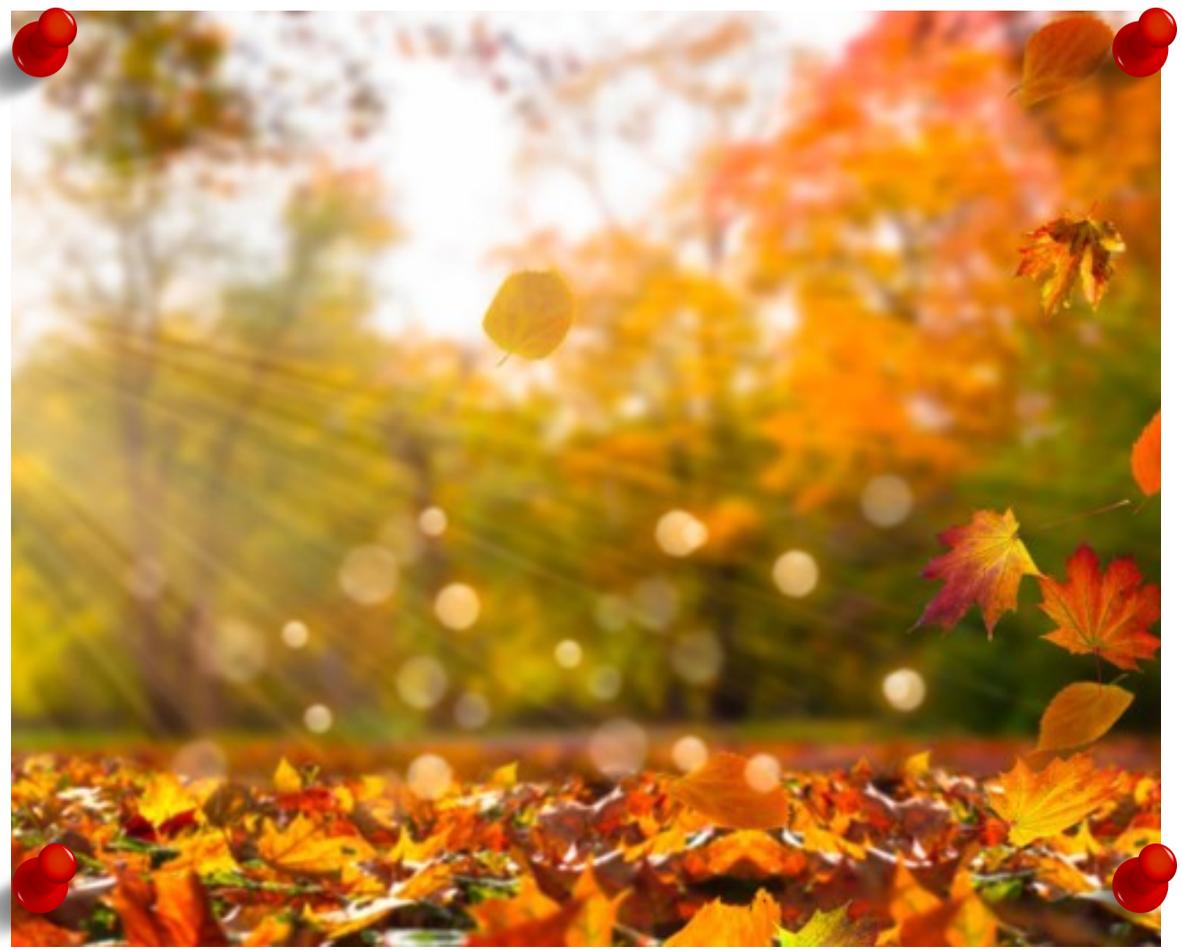
**BINGO MASSON**  
 3451, rue MASSON  
 (514) 729-0700

Dimanche à Jeudi  
 13h00, 19h00, 23h00  
 Vendredi et Samedi  
 19h00



# INFO PEC 2019

## Octobre



## Sommaire...

Éditorial	3
Services et activités	4 & 5
Ce mois-ci	7
Rubrique fédérale	8
Rubrique provinciale	9 & 10
Rubrique municipale	10 & 11
Recette réconfortante	12
Exercices mieux-être	13
Rubrique culturelle	15
Les petits trucs	16
Rubrique juridique	20
8 nouvelles ruelles vertes voient le jour présentement dans MHM	21
Rubrique des Aînés	22
Rubrique environnementale	23
Rubrique informatique	24

**Octobre 2019**

**Marion Ehly**  
1<sup>er</sup>

**Denys Bednarchuk** 1<sup>er</sup>

**Marie Jeanne Therrien** 29



2

**Pour joindre le PEC**

1691, boul. Pie IX, Montréal, Québec, H1V 2H7, ☎514-596-4488, 📠514-596-4485  
Courriel : [pechm@esdm.qc.ca](mailto:pechm@esdm.qc.ca), Site Internet : [www.pechm.org](http://www.pechm.org)

## Organismes résidants

**Nous parlons ici d'organismes ayant leur siège social dans les locaux du PEC**

**Association pour la défense des droits sociaux du Montréal métropolitain (ADDS)**

Téléphone : 514 523-0707

Courriel : [adds\\_mm2013@gmail.com](mailto:adds_mm2013@gmail.com)

**Comité Chômage de l'Est de Montréal**

Jean Ayotte

Téléphone : 514 521-3283

Courriel : [ccecm@ccecm.ca](mailto:ccecm@ccecm.ca)

**Communautech**

Christian Rocquebrune

514-596-4488 poste 4462

**Jeunes musiciens du monde**

Directeur: Jacques LeBel

Jeunes musiciens du monde a pour mission de favoriser le développement personnel d'enfants et d'adolescents issus de milieux à risque auV moyens d'activités musicales offertes gratuitement.

Téléphone : 514 596-4488 poste 7456

Courriel:[jacques@jeunesmusiciensdumonde.org](mailto:jacques@jeunesmusiciensdumonde.org)  
[www.jeunesmusiciensdumonde.org](http://www.jeunesmusiciensdumonde.org)

**La Table de Quartier Hochelaga-Maisonnette (LTQHM)**

Michel Roy

Téléphone : 514 523-5395

Courriel : [directiongenerale@ltqhm.org](mailto:directiongenerale@ltqhm.org)

**Les Foutoukours**

[info@lesfoutoukours.com](mailto:info@lesfoutoukours.com)

**Mouvement autonome et solidaire des sans-emploi (MASSE)**

Véronique Martineau

Téléphone : 514 524-2226

Courriel : [masse@lemasse.org](mailto:masse@lemasse.org)

**Tour de lire**

Sylvain Marcotte

Courriel : [info@tourdelire.com](mailto:info@tourdelire.com)

**Un prolongement pour la famille**

Véronique Couture

Téléphone : 514 504-7989

Courriel : [info@upfm.ca](mailto:info@upfm.ca)



**Pour joindre le PEC**

1691, boul. Pie IX, Montréal, Québec, H1V 2H7, ☎514-596-4488, 📠514-596-4485  
Courriel : [pechm@esdm.qc.ca](mailto:pechm@esdm.qc.ca), Site Internet : [www.pechm.org](http://www.pechm.org)

27

JOURNÉE INTERNATIONALE DES AÎNÉS 2019

# On prolonge le plaisir de l'été!

On fait la fête !  
Repas et animation au 2502 Desjardins

**Mardi 1<sup>er</sup> octobre** ⚡ 11h à 14h

**Entrée**  
Payable sur place  
**5\$**

L'activité a lieu à l'intérieur, les locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite

**PARTENAIRES :**



Octobre 2019

Équipe de l'infopec



Louise Montgrain  
(responsable)

Bryan Zepeda  
(mise en page, montage et documentation)

Jacinthe Larouche  
(documentation)



Équipe de l'administration

Louise Montgrain  
(directrice générale)

Jacinthe Larouche  
(coordonnatrice secteur activité socio-éducatif)

Claudette Lavoie  
(Coordonnatrice secteur formation-services)

Yvon Bisson  
(coordonnateur secteur entretien-réparation)

**ÉDITORIAL**

par Louise Montgrain



**IL Y A UN TEMPS POUR COMMENCER, UN TEMPS POUR CONTINUER ET ...UN TEMPS POUR CHANGER ! CE TEMPS EST ARRIVÉ POUR DEUX DE NOS EMPLOYÉES :**

**1. LA COORDONNATRICE AU SECTEUR SOCIO-ÉDUCATIF, MADAME JACINTHE LAROUCHE EST MAINTENANT REMPLACÉE PAR MADAME ALIFDA VELASCO.**

**2. LA DIRECTRICE GÉNÉRALE MADAME LOUISE MONTGRAIN SERA REMPLACÉE DÈS LE 1ER NOVEMBRE 2019 PAR MADAME MARTHA ORTIZ.**

**À TOUTES LES DEUX, NOUS SOUHAITONS LA BIENVENUE ET NOUS DISONS BONNE CHANCE AFIN QUE LE PEC CONTINUE ENCORE PENDANT DES ANNÉES À REMPLIR SON RÔLE ESSENTIEL DANS L'ARRONDISSEMENT MERCIER-HOCHELAGA-MAISONNEUVE.**

## SERVICES

### Centre informatique du PEC (CIPEC)

Du lundi au jeudi de 9h à 21h  
le vendredi de 9h à 17h  
(fermé de 12h à 13h et de 17h à 18h)

#### Vous voulez :

- Chercher sur internet
- Utiliser le courrier électronique
- Utiliser un traitement de texte
- Suivre un atelier de formation personnalisée

C'EST GRATUIT!

#### Cours d'informatique GRATUITS

– niveau I (Word, Internet, courriel, excel, Power Point, médias sociaux et WEB, cours individuels et de groupe.  
Fermé de 11h00 à 13h00



Du jeudi au dimanche de 10h à 17h

### Halte-garderie Aux trois petits pas

Du lundi au vendredi de 7 h 30 à 18 h

Halte-garderie de vos petits âgés de 12 mois à 5 ans.

(bloc de 4 h,

5 h ou de 8 h)

1.50\$/heure



### Friperie

Du lundi au jeudi de 10h à 16h30  
Fermé de 11h30 à 12h30

Info à l'accueil  
(514) 596-4488

Claudette Lavoie  
(Responsable)



Nous avons des vêtements (neufs et usagés) pour toute la famille à prix très modique....

### Cafétéria

Ouvert du lundi au vendredi de 8h à 14 h.

Petit déjeuner de 8h à 10 h 30.

Menu du jour de 11h 30 à 13h 30

Soupe, plat principal, café et dessert!

7,00\$ taxes incluses

Prix compétitifs et qualité supérieure!



## Tai Chi

Chaque dimanche à 10h  
à la SPEC 1670, av. Desjardins

514.596.4488

Gratuit



### Débat électoral

Le mercredi 2 octobre 2019

À la SPEC (1670 Ave Desjardins)

**Vos candidats d'élection fédérale seront  
présents pour répondre à vos questions  
Organisé par Comité Défense des droits  
sociaux de la table de Quartier H.M.**



## Une nouvelle étape

J' ai travaillé pendant 27 ans au PEC. Ce fut une très belle expérience que j'ai acquise. J'ai coordonné un secteur qui a évolué avec le temps.

Par contre, j'ai toujours bénéficié d'aide de la part des nombreux bénévoles. Ce sont des bénévoles qui ont donné et qui donnent encore de leur temps. Un temps inouï, incalculable. Ces bénévoles ont été pour moi de l'or en barre, sans eux jamais je n'aurais pu accomplir toutes les tâches demandées. Je tiens à leur rendre un grand hommage dans ce journal.

C'est sûr que je suis triste de quitter ces personnes qui m'ont soutenue durant tout ce temps. Le temps passé avec eux a été gratifiant, on a grandi ensemble, on s'est fait confiance, on a ri, on a pleuré, on s'est raconté nos joies, nos doutes, les embûches que la vie nous présentait, on a trouvé des solutions...

Un immense merci aux bénévoles ! Je salue votre grandeur d'âme, votre fidélité, votre soutien, votre grand dévouement.

Je me permets de souligner les noms des principaux : Ralph, Denys, Marie-Jeanne, Sylvain, Marie, Lise Sarrasin, Lyne Verreault, Céline Duplessis, Carole Côté, Bryan et Jack, Marielle, l'équipe des soirées dansantes ainsi que les membres des comités organisateurs des activités socio éducatives.

Jacinthe Larouche



## SERVICES ET ACTIVITÉS

### Services au P.E.C.

- Accueil et références
- Prêt de locaux
- Cafétéria communautaire
- Friperie
- Service de halte-garderie
- Insertion en emploi
- Accueil de stagiaires
- Fablab
- Cours d'informatique individuels ou de groupe sur rendez-vous
- Accès gratuit au centre informatique (CiPEC)
- Support à l'action communautaire

### Activités socio-éducatives :

- Baseball Poches
- Danse sociale
- Cribbage
- Soupers thématiques
- Initiation aux échecs
- Pétanque intérieure et extérieure
- Scrabble Duplicate



### Ateliers de formation :



- ◆ Anglais
- ◆ - Poterie
- ◆ - Couture
- ◆ - Espagnol
- ◆ - Informatique – niveau I (Word, Internet, courriel, Excel, Power Point, médias sociaux et WEB, cours individuels et de groupe)
- ◆ - Peinture sur toile
- ◆ - Théâtre
- ◆ - Tai-Chi
- ◆ - Vitrail

- Semaine de l'éducation populaire
- Fête de Noël et des bénévoles
- Dépouillement d'arbre de Noël
- Soirées du samedi soir
- Sorties et visites

## Remerciement spécial aux donateurs pour la campagne de financement 2019

**Fondation Isabelle Péladeau**



Port de Montréal

**La Fondation Macdonald Stewart**



**Équipe Pierre Noël, agent immobilier**



## RUBRIQUE ENVIRONNEMENTALE

### Moins de viande et de produits laitiers pour un futur en santé

Chaque être humain a besoin d'un régime alimentaire composé d'aliments nutritifs. Chaque être humain devrait aussi avoir le droit de vivre sur une planète en santé. La production industrielle et intensive de viande et de produits laitiers va à l'encontre de ces principes, puis qu'elle dévaste les forêts, pollue l'eau potable, nuit à notre santé et contribue à la crise climatique.



#### Le problème

Les impacts sont de plus en plus visibles et augmentent de manière exponentielle. L'élevage industriel contribue autant aux émissions de carbone que l'ensemble de celles émises par les véhicules, trains, avions et bateaux. Et c'est sans parler des impacts de la con-

sommation de viande sur la santé: maladies cardiaques, diabète et cancers.

#### La solution

Ensemble, nous pouvons préserver la planète en produisant et en consommant des aliments sains pour notre corps. L'agriculture biologique et l'alimentation saine sont des alternatives écologiques qui nous permettent non seulement de manger plus de légumes frais et de saison, mais aussi de réduire notre dépendance aux produits laitiers et à la viande industrielle.



## RUBRIQUE DES AÎNÉS

### L'insomnie chez les aînés, la comprendre pour mieux la chasser

Définie comme la difficulté à amorcer ou maintenir le sommeil, l'insomnie peut se présenter sous des formes très variées. Certains individus ont du mal à trouver le sommeil, d'autres se réveillent trop tôt le matin, alors que d'autres ont du mal à rester endormis durant la nuit. Dans tous les cas, nous parlons de troubles d'insomnie.

Même si l'insomnie peut toucher tout le monde, elle affecte plus couramment les aînés. En effet, l'horloge biologique étant affectée par le vieillissement, la qualité et la quantité du sommeil sont appelées à réduire naturellement avec l'âge. Mais au-delà du vieillissement, pourquoi les aînés souffrent-ils d'insomnie? Et surtout, quelles sont les solutions possibles pour la traiter? Nous avons fait quelques recherches sur le sujet pour vous, afin de mieux vous outiller face à ce trouble dérangeant. Il nous fait plaisir de vous les partager.

#### Trouver la cause de votre insomnie

Changement de style de vie  
Problèmes de santé  
Facteurs émotionnels et psychologiques  
Prise de médicaments

#### Conseils pour éviter l'insomnie

- **Établir un horaire de sommeil** : au lever comme au coucher, tentez de vous lever à des heures régulières.
- **Éviter les trop longues siestes** : résistez à la tentation de faire de trop longues siestes en plein jour afin de ne pas dérégler votre cycle. Idéalement, les spécialistes s'entendent pour dire qu'une sieste devrait durer entre 20 et 60

minutes.

- **Faire de l'exercice** : l'exercice est toujours un excellent moyen de lutter contre l'insomnie. Assurez-vous de bouger au minimum 3 périodes de 20 minutes par semaine. Veillez à garder quelques heures entre l'activité physique et le coucher afin de ne pas stimuler votre organisme avant de dormir.

- **Aménager sa chambre à coucher** : faites en sorte que la lumière, le bruit ou la température ne perturbent pas votre sommeil.

- **Boire de la tisane ou du lait chaud** : troquez le café, le thé ou l'alcool pour une boisson chaude avant d'aller dormir.

- **Modérer son appétit en soirée** : si vous êtes un bon mangeur, tentez de manger plus légèrement en soirée. Digestion et sommeil ne font pas bon ménage. Optez plutôt pour une légère collation.

**Développer d'autres centres d'intérêts** : qu'il s'agisse de sports, d'activités sociales ou culturelles, il est recommandé de varier vos occupations une fois à la retraite. C'est un excellent moyen d'appivoiser votre nouveau rythme de vie.



#### 22 Pour joindre le PEC

1691, boul. Pie IX, Montréal, Québec, H1V 2H7, ☎514-596-4488, 📠514-596-4485  
Courriel : pechm@csdm.qc.ca, Site Internet : www.pechm.org

## RUBRIQUE CE MOIS-CI

### L'automne



#### L'automne, une saison de la croissance avant de devenir celle du déclin

L'automne se caractérise notamment par une diminution progressive des températures extérieures, un temps plus fréquemment pluvieux et humide et une baisse de luminosité importante (les jours diminuent jusqu'au solstice de l'hiver). Dans les régions tempérées, l'automne est aussi marqué par les forêts qui s'habillent de couleurs flamboyantes et la chute des feuilles des arbres.

L'automne est la saison qui succède à l'été et précède l'hiver. Dans l'hémisphère nord, l'automne commence lors de l'équinoxe de septembre -- date variable selon les années (21, 22, 23 septembre) et s'achève au moment du solstice de décembre, le 21 décembre. Dans l'hémisphère sud, l'automne débute avec l'équinoxe de mars -- le 20, 21 mars -- et se termine lors du solstice de juin, le 21 juin. La durée de cette saison est donc variable, avec un avantage pour l'hémisphère boréal où il dure 90 jours contre 92,7 en moyenne dans l'hémisphère sud.

Le mot français automne est apparu au XII<sup>e</sup>-XIII<sup>e</sup> siècle. Il vient du latin *autumnus*. Le terme serait d'origine étrusque et apparenté à *augere* qui signifie « croître ». En effet, cette période de l'année était longtemps associée au temps de la récolte (fruits et légumes de l'été : pommes, poires, raisins, figues, noix, tournesols, maïs, etc.) et donc du « gain ». Ce n'est qu'à partir du XV<sup>e</sup> siècle que l'automne devient, au sens figuré, synonyme de déclin, de la vieillesse, du crépuscule d'une vie.



#### Pour joindre le PEC

1691, boul. Pie IX, Montréal, Québec, H1V 2H7, ☎514-596-4488, 📠514-596-4485  
Courriel : pechm@csdm.qc.ca, Site Internet : www.pechm.org

## RUBRIQUE FÉDÉRALE

### Le Bloc freine la vente d'Air Transat

« Il fallait freiner la vente précipitée d'un autre fleuron québécois et c'est ce que nous avons obtenu, pour l'instant, du ministre Garneau. À la veille des élections, le gouvernement a cédé à la pression et donné un avant-goût de ce que ça donne d'élire des nationalistes économiques à Ottawa. Alors que tous les partis fédéraux acceptaient sans broncher le passage d'Air Transat entre les mains d'Air Canada, le Bloc a agi. Nous avons demandé et obtenu une étude approfondie pour déterminer si la transaction est d'intérêt public, ce dont nous doutons très fortement », a déclaré Yves-François Blanchet.

Le chef du Bloc Québécois réagissait à l'annonce par le ministre fédéral des Transports, Marc Garneau, de la tenue d'une « évaluation de la transaction au regard de l'intérêt public » de la vente à Air Canada du transporteur Air Transat, approuvée par les actionnaires vendredi dernier. Ces travaux débuteront le 4 novembre et pourront s'étendre sur 250 jours.

Le 21 août, Yves-François Blanchet et Louis Plamondon, porte-parole du Bloc Québécois en matière de transports, ont écrit à M. Garneau pour lui demander d'ordonner une « étude approfondie sur l'acquisition d'Air Transat par Air Canada puisque la transaction soulève des questions d'intérêt public ». Le Bloc a soulevé les risques que les francophones ne soient plus en mesure d'ob-

tenir des services dans leur langue alors qu'Air Canada, obligée par loi d'offrir des services dans les deux langues officielles, « se retrouve une nouvelle fois cette année en première position des plaintes formulées au Commissariat des langues officielles pour ne pas avoir respecté ses obligations linguistiques ».

Yves-François Blanchet et Louis Plamondon ont aussi soulevé l'enjeu du manque de concurrence, qui pourrait avoir un impact sur le prix des vols et la piètre desserte en région au Québec, où les prix sont déjà exorbitants et le service inadéquat au développement économique.

« Nous sommes persuadés que le Québec n'a rien à gagner de cette transaction. Air Canada est obligée par loi d'offrir des services en français, mais s'en balance. Elle était obligée par loi d'entretenir sa flotte d'avions à Montréal, mais a exporté sans gêne les emplois des travailleurs d'AVEOS à l'étranger, avec la complicité à la fois des libéraux et des conservateurs. Espérons maintenant que le processus enclenché hier va déboucher sur une nouvelle offre plus intéressante pour le Québec », a déclaré Yves-François Blanchet.



### 8 nouvelles ruelles vertes voient le jour présentement dans MHM



Les comités citoyens des 8 nouvelles ruelles vertes de 2019 ont entamé ou entameront dans les prochains jours les travaux d'aménagement de leur projet de ruelle!

Après plusieurs semaines, voire des mois de préparation, les participants-es peuvent finalement mettre les mains à la pâte (ou à la terre, plutôt!) pour effectuer le **verdissement** de leur ruelle. Ils construiront et installeront des bacs de plantation, ils planteront des arbres et des végétaux et ils décoreront le tout à l'image de leur communauté de ruelle.

- La ruelle des pas perdus  
Entre les rues Chauveau, Bossuet, De Cadillac et de Marseille
- La ruelle Valonnière  
Entre les rues Sherbrooke, Valois, Hochelaga et Bourbonnière
- La ruelle William-David  
Entre les rues La Fontaine, William-David, Bennett et Adam
- La ruelle La Salle  
Entre les rues De La Salle, Letourneux, Hochelaga et Pierre-De Coubertin
- La ruelle Tragoule de Shigàk  
Entre les rues Saint-Donat, Mercier, De Teck et de Marseille
- La ruelle Siclaire  
Entre les rues Adam, Sainte-Catherine, Sicard et Leclair
- La ruelle Monsabré  
Entre les rues Hochelaga, Lacordaire, Toulouse et Monsabré
- La ruelle De Rouen  
Entre les rues de Rouen, Letourneux, Ontario et De La Salle

### Les 8 nouvelles ruelles vertes présentement en aménagement :

## RUBRIQUE JURIDIQUE

### L'obligation d'information du médecin



Pour que le consentement aux soins de santé soit valable, **le médecin a l'obligation de donner certaines informations au patient afin qu'il puisse prendre une décision éclairée.** Ces informations sont très importantes parce qu'elles permettent au patient de bien comprendre les enjeux liés au traitement ou de l'intervention que le médecin lui propose.

#### Les informations

Le médecin doit informer son patient, entre autres, sur :

- le diagnostic;
- la nature, le but et la gravité de l'intervention ou du traitement proposé;
- les risques associés à l'intervention ou le traitement proposé.

Le médecin doit informer son patient des **conséquences négatives potentielles** qui peuvent résulter du traitement ou de l'intervention. Cependant, il est impensable d'exiger du médecin qu'il révèle tous les risques possibles. Le médecin doit divulguer les risques prévisibles (c'est-à-dire ceux qui ont le plus de chances réalistes de se produire) et les risques rares qui ont des effets importants et particuliers sur le patient.

En effet, dans certains cas, on exige du médecin qu'il donne des informations plus complètes et

plus spécifiques à son patient quant aux risques. C'est le cas, notamment, pour les traitements purement expérimentaux (les essais cliniques par exemple) et pour les interventions ne présentant pas de caractère thérapeutique (comme les chirurgies esthétiques). Dans ces cas, le médecin doit informer le patient de tous les risques possibles, même s'ils sont plus rares.

L'obligation d'information du médecin comprend aussi **le devoir de répondre aux questions de son patient.**

Cette obligation vise le patient lui-même et les personnes qui doivent prendre les décisions en son nom, que ce soit pour un patient majeur mais inapte, un enfant âgé de moins de 14 ans ou un mineur âgé de 14 ans et plus.

Grâce à toutes ces informations, ces personnes peuvent librement et en toute connaissance de cause consentir aux soins proposés ou les refuser.

#### La collaboration avec les proches

Le médecin doit collaborer avec les proches du patient. Par contre, il ne peut pas dévoiler un pronostic grave aux proches du patient si celui-ci le lui interdit. Le médecin est tenu par le secret professionnel.

Source : Éducaloi

## RUBRIQUE PROVINCIALE

### Garderies privées en milieu familial : le nombre de plaintes explose

Les plaintes explosent contre les garderies privées en milieu familial depuis l'adoption de nouvelles normes minimales de sécurité, il y a un peu plus d'un an. Le ministre de la Famille, Mathieu Lacombe, reconnaît lui-même que « les cas de comportements inappropriés s'additionnent les uns après les autres ».



Des exemples ? Une gardienne qui quitte son domicile et laisse les enfants entre les mains d'un mineur ; une autre qui a une conduite inacceptable avec les bambins ; des personnes qui consomment de la drogue à l'étage supérieur de la garderie en présence des enfants, témoigne M. Lacombe.

« Il faut donner un coup de barre important », a convenu le ministre en entrevue, hier, lorsque *La Presse* l'a interpellé au sujet de données produites par ses fonctionnaires.

Un millier de plaintes a été retenu par le ministère de la Famille contre ces garderies en 2018-2019. C'est presque trois fois plus qu'un an auparavant.

Québec chiffre entre 3000 et 5000 le nombre de

ces garderies, qui seraient fréquentées par environ 19 000 enfants.

#### « Elle sentait l'alcool »

Parmi le millier de plaintes, il y a celle de Jennifer Boisvert, dont le fils a fréquenté pendant deux semaines, en septembre 2018, la garderie Marie Chocolat à Sherbrooke.

« Mon fils avait été négligé. Il avait été enfermé seul dans une pièce pendant que la gardienne était ivre de l'autre côté, dans sa chambre. Elle sentait l'alcool, et il y avait des bouteilles de bière sur le comptoir », raconte-t-elle.

Le ministère de la Famille a mené une enquête sur la plainte de M<sup>me</sup> Boisvert. Il a fermé le dossier un mois plus tard. « On m'a répondu qu'aucune irrégularité n'avait été constatée », déplore M<sup>me</sup> Boisvert.

Or, la gardienne a été arrêtée la semaine dernière, une histoire qui a fait les manchettes. Elle était en état d'ébriété dans un autre logement du même immeuble. Trois jeunes enfants avaient été laissés sans surveillance dans la garderie. Elle pourrait être accusée d'abandon d'enfant.

C'est assez épouvantable, ce qui s'est passé. Avec ma plainte, normalement, ça n'aurait pas dû arriver.

Jennifer Boisvert, qui témoigne de son expérience depuis la semaine dernière

Pour le ministre Lacombe, « lorsque le Ministère intervient dans un milieu de garde non régi à la suite d'une plainte, on va sur place, on constate les faits et si on ne peut rien reprocher à la personne, on doit fermer le dossier. La loi, elle est faite de cette façon-là ».

## RUBRIQUE PROVINCIALE (SUITE)

### Garderies « non reconnues »

La loi visant à améliorer la qualité des services de garde a été adoptée en décembre 2017. Québec voulait assurer un minimum de contrôle auprès des garderies privées en milieu familial. Celles-ci passaient sous son radar jusqu'alors, car elles n'ont pas à détenir un permis du Ministère. C'est ce qui explique que Québec n'a pas un dénombrement exact de ces établissements – contrairement aux CPE, aux garderies privées

subventionnées ou non, et aux services de garde en milieu familial régis.

Source : Tommy Chouinard

## RUBRIQUE MUNICIPALE

### La Ville de Montréal rend publiques ses demandes dans le cadre de l'élection fédérale 2019

À la suite du récent déclenchement de la campagne électorale fédérale, la mairesse Valérie Plante réitère les priorités de l'administration municipale et fait connaître ses attentes envers les différents partis. Les propositions de la Ville visent à répondre aux divers enjeux auxquels fait face la métropole en matière de transition écologique, de mobilité, de développement économique, d'habitation et de culture. Elles ont pour objectif d'améliorer la qualité de vie des citoyennes et citoyens de Montréal.

« Montréal est la deuxième agglomération urbaine en importance au Canada. Nous sommes, comme les autres municipalités canadiennes, aux premières loges pour dynamiser et protéger nos milieux de vie, notamment dans la lutte contre les changements climatiques, la promotion du transport collectif et actif, ainsi que l'accès à une offre de logement diversifiée et abordable. À l'aube du prochain scrutin fédéral, les partis politiques doivent s'engager de manière

ferme à appuyer la Ville de Montréal, tout comme les municipalités canadiennes, et en faire plus pour reconnaître leur apport crucial à la qualité de vie des citoyennes et citoyens », a déclaré Valérie Plante.

Parmi les priorités que l'administration municipale souhaite faire valoir aux partis fédéraux, notons :

- Un soutien aux investissements de la Ville de Montréal en matière d'infrastructures vertes et d'adaptation aux changements climatiques;
- Un soutien accru aux investissements en transport collectif et actif;
- Une augmentation significative du financement pour l'électrification des transports;
- La mise en place des mesures nécessaires pour rendre obligatoires les barres latérales, miroirs convexes et caméras latérales et arrières sur les poids lourds;
- Le maintien des investissements pour facilit-

#### 10 Pour joindre le PEC

1691, boul. Pie IX, Montréal, Québec, H1V 2H7, ☎514-596-4488, 📠514-596-4485  
Courriel : [pechm@csdm.qc.ca](mailto:pechm@csdm.qc.ca), Site Internet : [www.pechm.org](http://www.pechm.org)

10 septembre **Journée mondiale**  
de la prévention  
du suicide



Tu fais la  
**différence**

#### Pour joindre le PEC

1691, boul. Pie IX, Montréal, Québec, H1V 2H7, ☎514-596-4488, 📠514-596-4485  
Courriel : [pechm@csdm.qc.ca](mailto:pechm@csdm.qc.ca), Site Internet : [www.pechm.org](http://www.pechm.org)



fablabpec.com  
facebook.com/fablabdupec  
fablabdupec@gmail.com  
(514) 596-4488 #8752

Le Fab Lab du PEC est un LABORatoire de FABrication numérique situé dans le Pavillon d'Éducation Communautaire Hochelaga-Maisonneuve dont la vocation est de permettre à la communauté de s'approprier les technologies de fabrication par l'expérimentation et l'échange de connaissance.



Nous mettons à la disposition des utilisateurs et utilisatrices une vaste gamme d'outils pilotés par ordinateur dont une imprimante 3D, une découpeuse laser, une brodeuse numérique, une fraiseuse numérique, une découpeuse vinyle ainsi que des outils manuels et d'électronique de base. Le Fab Lab est ouvert chaque semaine du vendredi au dimanche de 10h à 16h. L'usage des lieux, l'accompagnement à la réalisation de votre projet ainsi que la formation sur les équipements sont gratuits, seul le temps-machine ou le matériel utilisé est à déboursier selon des tarifs avantageux.



micro-fraiseuse

impression 3D

découpeuse laser

### Heures d'ouverture

Ouvert au public le vendredi, samedi et dimanche de 10 à 16h.

### Lieu

Pavillon d'Éducation Communautaire d'Hochelaga-Maisonneuve  
1691 Boulevard Pie-IX, Montréal, QC, H1V 2C3



## RUBRIQUE MUNICIPALE (suite)

ter la mise en œuvre de la stratégie montréalaise 12 000 logements sociaux et abordables;

- Un soutien aux secteurs qui font rayonner Montréal à l'échelle internationale;
- Un appui à l'initiative Montréal, métropole culturelle.

« Les investissements fédéraux des quatre dernières années, dont ceux pour le maintien et le développement des infrastructures publiques essentielles, ont témoigné d'une reconnaissance du rôle crucial joué par les villes dans la vitalité du pays. Il faut maintenant aller plus loin. Nous invitons les partis fédéraux à s'approprier les propositions de la Ville de Montréal et à s'engager à les mettre en œuvre au cours de la prochaine législature », a conclu la mairesse Plante.



## Envoyez-moi vos articles qui vous ont titillé!!!



Vous avez lu un article de journal ou de revue qui vous a marqué et vous désirez le partager auprès des membres du PEC? N'hésitez pas à me le faire parvenir soit par courriel [larouchej@csdm.qc.ca](mailto:larouchej@csdm.qc.ca) ou le déposer dans mon pigeonnier avant le 15 de chaque mois. Nous voulons que l'Info-PEC vous reflète car ce journal mensuel vous appartient.

## RECETTE RÉCONFORTANTE

### Potage à la citrouille

750 ml (3 tasses) de bouillon de poulet ou bouillon de végétales

1L (4 tasses) de chair de citrouille en morceaux

2 pommes de terre

1 branche de céleri hachée

1 oignon

30 ml (2c. à soupe) de huile

Sel et poivre au goût

Quelques brins d'estragon frais

500 ml (2 tasses) de lait



### Préparation

Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile et y faire revenir l'oignon de 2 à 3 minutes. Ajouter le céleri, les pommes de terre et la chair de citrouille. Couvrir de bouillon de poulet ou de végétales, assaisonner et ajouter l'estragon.

Laisser mijoter jusqu'à tendreté. À l'aide d'un robot culinaire, réduire le tout en purée (en prenant soin de retirer les brins d'estragon).

Remettre le tout dans la casserole et ajouter le lait. Bien mélanger et réchauffer avant de servir.

### 12 Pour joindre le PEC

1691, boul. Pie IX, Montréal, Québec, H1V 2H7, ☎514-596-4488, 📠514-596-4485  
Courriel : pechm@csdm.qc.ca, Site Internet : www.pechm.org

## Rubrique logement

Réparations urgentes et nécessaires

Vous, locataire, pouvez, si le locateur **néglige** de le faire, entreprendre une réparation ou engager une dépense urgente et nécessaire.

### Quand est-ce possible?

Lorsque surviennent des défauts ou des bris importants affectant la conservation ou l'usage de votre logement ou de l'immeuble où vous habitez.

Par exemple

une fuite grave de la tuyauterie ou du toit;

un défaut des installations électriques

un blocage du tuyau d'égoût;

une marche d'escalier ou une planche de balcon pourrie qui cède;

une panne de chauffage durant l'hiver; une serrure défectueuse sur une porte d'accès au logement.

**Autre exemple :** le locateur refuse ou néglige de faire remplir le réservoir d'huile à chauffage en plein hiver. Vous pouvez demander à une entreprise spécialisée dans ce domaine de vous livrer de l'huile.

### Une mesure d'exception!

Dans les situations urgentes comme celles mentionnées ci-dessus, même si la loi vous autorise à exécuter les réparations nécessaires ou à faire une dépense, vous devez savoir qu'il s'agit d'un moyen exceptionnel à n'exercer qu'avec beaucoup de **prudence** et de **bonne foi**, et dont on doit éventuellement rendre compte au locateur.

### Comment s'y prendre?

**Avant** d'entreprendre des travaux urgents ou de faire une dépense, vous devez **obligatoirement** faire tout ce que vous pouvez pour joindre le locateur ou son représentant habituel. Notez l'heure et la date des appels téléphoniques, le nom de votre interlocuteur; gardez aussi une copie de tout avis écrit que vous aurez transmis au locateur.

**Après** avoir informé ou tenté d'informer votre locateur, s'il ne réagit pas en temps utile ou s'il est impossible de le joindre, vous pouvez faire appel à une personne qualifiée pour faire la réparation urgente qui s'impose soit un plombier, un électricien,

un menuisier, etc. Cependant, n'oubliez pas :

- il faut s'en tenir aux travaux **essentiels**;
- il faut **minimiser les coûts**... comme si vous aviez à réparer vos biens personnels.

### Une solution temporaire

Il ne s'agit évidemment pas de remplacer intégralement la tuyauterie ou les appareils de chauffage central ou de refaire complètement le toit. L'important, pour l'instant, est d'enrayer une fuite du tuyau, de réparer la section du toit où l'eau s'infiltre, de remettre en marche le système de chauffage. À tout moment, le locateur peut intervenir lui-même et poursuivre les travaux que vous aurez commencés.

### Et les dépenses?

Le locateur est tenu de vous rembourser les dépenses **raisonnables** que vous lui réclamez. Vous devrez bien sûr lui soumettre les factures, reçus et autres pièces justificatives. Si vous avez réparé un bien meuble, un réfrigérateur par exemple, vous devrez remettre au locateur les pièces remplacées.

S'il refuse de vous rembourser, vous avez le droit, **même sans autorisation de la Régie**, de retenir sur le loyer à venir les sommes dépensées pour l'exécution des réparations urgentes et nécessaires.

Rappelons d'ailleurs que la loi vous oblige à aviser le locateur dans les plus brefs délais, dès que vous avez connaissance d'une défektivité ou d'une détérioration

1691, boul. Pie IX, Montréal, Québec, H1V 2H7, ☎514-596-4488, 📠514-596-4485  
Courriel : pechm@csdm.qc.ca, Site Internet : www.pechm.org

## LES P'TITS TRUCS

### Vos semelles sont neuves et sont inconfortables parce qu'elles chiffonnent.

Vous venez d'acheter des semelles neuves pour mettre dans vos bottes ou souliers et voilà qu'elles chiffonnent et deviennent très inconfortables. Voici un petit truc pour les réparer et les rendre encore plus confortables.



Il suffit simplement de les coller sur un carton rigide soit avec du ruban collant double face ou de la colle. Découpez ensuite la carton à la grandeur de la



### Comment nettoyer facilement la moisissure sur le contour du bain

Mélangez un peu d'eau de javel à du bicarbonate de soude pour en faire une pâte. Mettre cette pâte sur la moisissure quelques heures, (2 ou 3) et sans aucun frottage, voyez le résultat.



## EXERCICES MIEUX-ÊTRE

### Maux de dos: Les 10 meilleurs remèdes et étirements efficaces



**Technique :** Assis au sol, les jambes écartées au-delà des hanches, baissez la tête et commencez à descendre en basculant les hanches. Respirez normalement. En descendant, repliez le menton vers le cou. Faites glisser vos mains devant vous sur le sol.

**Technique :** Allongé sur le dos, les genoux fléchis et les pieds au sol, écartez les bras, paumes vers le bas. Considérez qu'il s'agit d'un mouvement de yoga et respirez bien tout au long de l'étirement; inspirez et expirez pendant quatre secondes environ, pour chaque mouvement. Au sol, placez le genou droit sur le genou gauche, comme si vous étiez assis sur une chaise, le pied droit ne touchant pas le sol. Faites pivoter les hanches vers la droite (de 5 cm environ) et laissez tomber les genoux vers la gauche. « Il n'est pas nécessaire que les genoux touchent



le sol ». « Arrêtez-vous naturellement lorsque l'amplitude de votre mouvement est complète ». Votre épaule droite se soulèvera légèrement du sol, ce qui est normal, dans la mesure où vous continuez de faire face au plafond. Tournez ensuite la main droite de manière à placer la paume vers le haut et ramenez le bras droit vers le haut, à mi-chemin vers la tête. « Ceci permet d'ouvrir la poitrine et de compléter la rotation de la colonne », précise Marla Ericksen. Tenez la position de une à trois minutes et répétez l'exercice de l'autre côté.

**Technique :** Assis sur une chaise, les pieds à plat au sol, tournez le haut du corps de manière à faire pivoter vos épaules d'un côté. Vous pouvez vous tenir à la chaise afin de faire un étirement musculaire en profondeur.



Arrêtez-vous dès que vous ressentez de l'inconfort. Vous devriez sentir l'étirement, du bas jusqu'au milieu du dos. « Il se peut que vous entendiez un craquement de la colonne vertébrale, sans douleur, tout à fait normal et provoqué par l'ouverture des articulations », Tenez durant 20 secondes ou six respirations et revenez à la position de départ. Répétez l'exercice de l'autre côté.

## RUBRIQUE CULTURELLE

### Alfred Laliberté



Né en 1878 à Sainte-Élizabeth-de-Warwick, dans la région des Bois-Francs, Alfred Laliberté reçoit une formation au Conseil des arts et manufactures à Montréal et, à 23 ans, part étudier à la prestigieuse École des beaux-arts de Paris. Il rentre au Canada en 1907 et devient professeur à l'École des beaux-arts de Montréal en 1922.

Érigée dans une ville en développement au moment où l'exode rural bat son plein, l'œuvre se rattache au patrimoine et aux valeurs traditionnelles canadiennes -françaises. Elle représente fidèlement le nationalisme et la célébration de l'agriculture, caractéristiques du courant du terroir qui marque alors les arts au Québec. L'œuvre ne se détourne cependant pas du réalisme et de la contemporanéité de la scène. En fait, la fontaine, qui d'ailleurs était utilitaire puisqu'elle servait à alimenter l'endroit en eau, représente les activités d'un marché public et le quotidien de son époque.

Créateur prolifique, il réalise plus de 920 sculptures. Certaines représentent des personnages importants de l'histoire, dont les statues des pères Brébeuf et Marquette à Québec, alors que d'autres évoquent plutôt des traditions rurales et des légendes, comme la série de bronzes commandée par le gouvernement québécois en 1928. Il a longtemps été considéré comme « le sculpteur national ». La fontaine est formée d'un imposant socle de forme hexagonale sur lequel sont posés quatre bronzes représentant des personnages. À l'est, un garçon nu tient dans ses bras un saumon; à l'ouest, un autre garçon tire l'oreille d'un veau alors qu'un troisième, au nord, garde dans ses bras un dindon qui se débat. Le socle est surmonté au sommet d'une fermière tenant sur sa hanche un panier de victuailles. Finalement, trois grenouilles et trois petites tortues ornent également l'ensemble, alors que six grosses tortues placées par

Il est à noter que ce monument est considéré comme important dans la carrière de Laliberté puisqu'il constitue le coup d'envoi qui lui permettra d'obtenir par la suite plusieurs commandes publiques.

#### Événements associés

Pour plusieurs, La fermière est un hommage à Louise Mauger, l'épouse de Pierre Gadoys. Arrivé à Ville-Marie en 1648, ce dernier obtient la première concession de terre de la ville. Louise Manger est ainsi considérée comme la première fermière de Montréal. Si cette interprétation ne fait pas consensus, l'œuvre souligne incontestablement la participation des femmes dans le développement du Québec.

# Le SCRABBLE duplicate

## Initiation au scrabble duplicate

Tout les participantes disposent des mêmes lettres et vous devez trouver le mot le plus payant

Chaque mercredi à 13h à la SPEC 1670, av. Desjardins



**100%  
GRATUIT**