

LE JOURNAL DES TOURS

Magazine d'information pour les résidents des Tours Frontenac





Exposition éphémère *Récits du Centre-Sud* et l'oeuvre « Ce que disent les portes ». Pour en savoir plus sur ce projet collectif, consultez l'article sur notre site web : <https://gestiondestroispignons.ca/actualites/>.

Rédactrice en chef

Émilie Clément-Émond

Collaborateurs.trices bénévoles

Alain Blanchette, Louise Miller, Denis Miller et André Vidricaire

Ont aussi collaboré à ce numéro

Nathalie Fortin, Marie-Pier Côté et Fernando Rotta

Couverture

Titre : *Pour Angela*. Photo prise par Sue Lemieux.

Le Journal des Tours

Publié par Gestion des Trois Pignons Inc.

1850 rue Bercy, bureau 201-B

Montréal (Québec) H2K 2V2

Téléphone : (514) 524-3015 / Sécurité : (514) 524-6066

Télécopieur : (514) 524-2086

Courriel : lavieauxtours@g3p.ca

Gestion des Trois Pignons Inc est un organisme sans but lucratif, propriétaire et gestionnaire des Tours Frontenac, un complexe immobilier construit entre 1970 et 1972 grâce au soutien financier de la Société canadienne d'hypothèque et de logement.

La mission de Gestion des Trois Pignons est d'offrir des loyers à juste prix, s'adressant à une clientèle autonome, multigénérationnelle, dans un environnement agréable, sécuritaire et humain. L'entraide y est privilégiée comme outil d'intégration et moyen de répondre aux besoins des locataires. Ses fondateurs sont Mme Madeleine Bourgoing et M. Gérard Gauthier.

Sommaire



Le Billet d'Alain

Et du temps, que peut-on dire ?.....4

Gestion des Trois Pignons vous informe

Le mot de la DG.....5-6

Le Développement social

Itinérance à Montréal : une crise qui nous touche de près.....7

La Vie aux Tours

Activités et événements.....8-10

La Vie en famille

Stimuler le goût d'apprendre.....11

Santé et bien-être

Les bienfaits du thé

Avez-vous bougé aujourd'hui ?.....12

Reportage

Un plan vivant qui porte ses fruits.....13-15

La Chronique littéraire d'André

Le destin c'est les autres
de Claudine Bourbonnais.....16

Poésie québécoise

Carole David.....17

Les Trouvailles de Louise

Sur la route de l'automne.....18

Les Recettes de Denis.....19

Portrait de bénévole

M. Richard Dubé.....20-21

Calendrier culturel

Automne 2025.....22

Jeux pour toute la famille

Mots cachés, mots croisés, Les 7 différences,
À colorier.....23-26

Joyeux anniversaire

Des souhaits personnalisés.....27

<p>Prothèses Dentaires (514) 288-6891</p> <p>Luu Le Denturologiste</p> <p>Urgence Acceptée Service à Domicile</p>	<p>Fournisseur du RCSD Régime canadien de soins dentaires</p> <p>2036 Rue Frontenac, Montréal, QC H2K 2Z3</p> <p></p>
---	--

Le Billet d'Alain

Et du temps, que peut-on dire ?

Par Alain Blanchette, résident des Tours Frontenac

« Il y a un moment pour tout et un temps pour chaque chose sous le ciel », écrivait un vieux sage de l'Antiquité, fort probablement au troisième siècle avant notre ère. Qu'en est-il donc de ce temps dans lequel notre vie s'inscrit inévitablement et sur laquelle il a tant d'impact?

La conception du temps s'est développée dans l'aventure de l'humanité selon deux axes majeurs : le temps cyclique et le temps linéaire.



Née de l'observation par nos lointains ancêtres des rythmes naturels, la notion cyclique du temps domine en Orient, dans ses grandes traditions spirituelles et dans ses coutumes. Il imprime à l'expérience humaine prévisibilité et régularité, il la structure et lui donne des appuis stables et rassurants. Il a une face cachée cependant. Trop envahissant, il craint l'évolution et bloque les changements car il est plutôt conservateur : on a toujours fait comme cela. On le représente habituellement sous la forme d'une roue, sans commencement ni fin.

S'il domine dans les pays du soleil levant, il n'est pas pour autant absent chez nous : pensons au cycle de nos jours et de nos saisons, à nos nombreuses routines, ou encore à ces fêtes qui nous reviennent chaque année, invariablement...

Cependant, en Occident, c'est surtout une compréhension linéaire du temps qui s'impose : il y a d'abord ce passé sur lequel on n'a plus aucune prise et qui s'est réfugié dans nos souvenirs, puis ce présent qui fait appel à notre liberté et à notre capacité d'agir, et enfin ce futur qui nourrit nos rêves et fouette notre imaginaire. Profondément dynamique, il est le temps des planifications à long terme et des projets stimulants. Sans lui l'histoire n'existerait pas. Mais il présente lui aussi ses zones d'ombre. Inconnu et imprévisible dans sa marche vers l'avant, il peut alimenter l'anxiété et éveiller la crainte. On l'illustre souvent par la ligne droite, ouverte sur l'infini.



Mais, en fin de compte notre expérience quotidienne ne nous démontre-t-elle pas qu'on ne peut exclure de notre existence ni l'une ni l'autre de ces idées du temps? Trop de temps cyclique génère l'ennui et démotive. Trop de temps linéaire peut nous angoisser et nous désorganiser.

Peut-être qu'au fond la vie, notre vie, se déroule selon une compréhension hélicoïdale du temps, à la fois circulaire et linéaire. Nous avançons, remplis d'espoir, vers un futur encore incertain, mais en nous appuyant sur des repères familiers, prévisibles et structurants qui nous rassurent.

Comment, sur la base de ce que nous savons maintenant, aborder l'automne qui se dresse devant nous? S'il conserve évidemment sa part de mystère et d'inconnu, n'avons-nous pas cependant la certitude qu'il porte déjà en germe, dans sa nuit, le retour bienfaisant de la lumière et, après l'hiver, d'un bienvenu printemps?

Gestion des Trois Pignons vous informe



Le mot de la DG, Nathalie Fortin

Le saviez-vous ? Gestion des Trois Pignons (G3P) a une politique de prévention de l'incivilité et du harcèlement psychologique ou sexuel au travail.

Ce que dit cette politique : En gros, que G3P ne tolère ni n'admet aucune forme de harcèlement psychologique ou sexuel ou d'incivilité au sein de son organisation.

Depuis 2019, G3P a une politique de prévention du harcèlement en milieu de travail. En 2024, des modifications ayant été apportées à la Loi sur les normes du travail, qui encadre la question du harcèlement au travail, G3P a mis à jour sa politique, intitulée désormais Politique de Prévention de l'incivilité, du harcèlement psychologique ou sexuel au travail et de traitement des plaintes.

À qui s'adresse-t-elle ?

La politique s'applique à l'ensemble du personnel de G3P et à toute personne œuvrant au sein de son organisation, y compris les membres du conseil d'administration, les bénévoles, les stagiaires et la sous-traitance, et ce, à tous les niveaux hiérarchiques, notamment dans les lieux et contextes suivants :

- Lieux de travail, y compris les lieux de télétravail;
- Aires communes;
- Tout autre endroit où les personnes doivent se trouver dans le cadre de leur emploi (exemples : réunions, formations, déplacements, activités sociales organisées par l'employeur).



La politique vise également les communications transmises ou reçues par tout moyen, technologique ou autre, dans un contexte de travail (exemples : médias sociaux, courriels, textos, affichages, lettres, etc.)

Prévention, traitement des plaintes et mesures

La politique de G3P contient par ailleurs une série de mesures préventives et correctives ainsi qu'une procédure de traitement des plaintes, en plus d'une description des droits des personnes plaignantes, mises en cause ou témoins. La responsabilité de l'application de la politique revient à la direction générale, sauf si la plainte concerne cette dernière.

Il faut comprendre également que si les propos, les gestes ou les comportements d'incivilité ou de harcèlement proviennent, par exemple, de locataires à l'endroit du personnel de G3P, l'organisation a l'obligation d'agir afin que le personnel puisse œuvrer, en toute confiance, dans un environnement de travail sain et sécuritaire.

Qu'est-ce que le harcèlement ?

La Loi sur les normes du travail définit le harcèlement psychologique comme suit : « Une conduite vexatoire se manifestant soit par des comportements, des paroles, des actes ou des gestes répétés, qui sont hostiles ou non désirés, laquelle porte atteinte à la dignité ou à l'intégrité psychologique ou physique de la personne salariée et qui entraîne, pour celle-ci, un milieu de travail néfaste. Pour plus de précision, le harcèlement psychologique comprend une telle conduite lorsqu'elle se manifeste par de telles paroles, de tels actes ou de tels gestes à caractère sexuel. Une seule conduite grave peut aussi constituer du harcèlement psychologique si elle porte une telle atteinte et produit un effet nocif continu pour la personne salariée. »

Comportements pouvant être liés à du harcèlement sexuel

Toute forme d'attention ou d'avance non désirée à connotation sexuelle, par exemple :

- Sollicitation insistante;
- Regards, contacts physiques;
- Insultes sexistes, propos grossiers;
- Propos, blagues ou images à connotation sexuelle.

L'incivilité peut prendre différentes formes, comme :

- Pratiquer le jugement et les sous-entendus;
- Adopter un comportement provocant;
- Agir de manière individualiste;
- Faire preuve de condescendance ou d'arrogance;
- S'attribuer la réalisation du travail d'un.e collègue;
- Faire des commentaires négatifs non constructifs et des remarques désobligeantes;
- Tenir à ses idées à tout prix et ne pas essayer de comprendre les changements qui se produisent.

Qu'est-ce que l'incivilité ?

L'incivilité est un acte ou un comportement qui dénote un rejet des règles élémentaires de la vie sociale, lesquelles visent le bien-être d'un groupe. Parmi ces règles se retrouvent le respect, la collaboration, la politesse, la courtoisie, la dignité et le savoir-faire. L'incivilité crée un inconfort important dans le milieu de travail et a un impact négatif sur le climat de travail.



La notion de harcèlement doit être distinguée d'autres situations telles qu'un conflit interpersonnel, un stress lié au travail, des contraintes professionnelles difficiles ou encore l'exercice normal des droits de gérance (gestion de la présence au travail, organisation du travail, mesures disciplinaires, etc.)

Pour lire l'intégralité de la Politique de Prévention de l'incivilité, du harcèlement psychologique ou sexuel au travail et de traitement des plaintes de Gestion des Trois Pignons, rendez-vous sur notre site web à :
www.gestiondestroispignons.ca/a-propos/#documents

Le Développement social

Itinérance à Montréal : une crise qui nous touche de près

Par Marie-Pier Côté, coordonnatrice du développement social

Le 27 juin dernier, l'Office de consultation publique de Montréal (OCPM) a publié un rapport majeur sur l'itinérance et la cohabitation sociale dans les quartiers montréalais. Cette consultation avait pour objectif d'identifier les conditions de succès pour mieux intégrer les ressources d'aide aux personnes en situation d'itinérance dans nos communautés. Une démarche essentielle, surtout dans un contexte où l'itinérance visible a bondi de 33 % entre 2018 et 2022.



Photo : Virginie Larivière

Ici, aux Tours Frontenac, situées dans un quartier particulièrement touché par cette réalité, plusieurs locataires ressentent directement les effets des transformations urbaines en cours. L'augmentation du nombre de personnes vivant dans la rue, combinée à la crise du logement, génère parfois des tensions, de l'incompréhension, de la peur et un sentiment d'impuissance. Si cette situation interpelle toute la société, il est important de rappeler que les solutions durables exigent un engagement fort des gouvernements et un meilleur soutien aux milieux communautaires. Malgré les limites actuelles, nous croyons qu'il est possible de réfléchir ensemble à des façons plus humaines et inclusives de cohabiter.

Gestion des Trois Pignons, notre organisme sans but lucratif en habitation sociale, œuvre au quotidien pour offrir un logement stable, sécuritaire et abordable à celles et à ceux qui en ont besoin.

L'OCPM rappelle que derrière chaque tente, chaque regard, chaque main tendue, il y a une histoire humaine, souvent marquée par des parcours de vie complexes, de la perte, de la résilience et du courage. Leurs recommandations appellent à plus d'écoute, de collaboration et d'équité dans la distribution des ressources, comme les refuges d'urgence, les haltes-chaleur, les centres de jour, les logements de transition, ainsi que les services de santé mentale, de consommation supervisée et d'accompagnement psychosocial.

Ces ressources sont essentielles pour répondre aux besoins de base, mais aussi pour soutenir la dignité et la réinsertion des personnes en situation d'itinérance. Le rapport souligne également le rôle central que jouent les organismes communautaires comme le nôtre, aux côtés de la citoyenneté engagée, dans cette grande œuvre de justice sociale et de transformation collective. Ensemble, continuons à faire des Tours un milieu de vie inclusif, sécuritaire et solidaire — un véritable modèle de cohabitation respectueuse et humaine, où personne n'est laissé pour compte.

Source : [Rapport de consultation publique Itinérance et cohabitation sociale à Montréal](https://ocpm.qc.ca/fr/itinérance)

<https://ocpm.qc.ca/fr/itinérance>

La Vie aux Tours



Cours de yoga

à partir du 23 septembre
mardi 18h
contribution volontaire

Au dojo

Cours d'Hatha Vinyasa donné par Mariane, enseignant.e de yoga certifié.e par la canadian yoga alliance



CUISINES COLLECTIVES

DU  CARREFOUR SOLIDAIRE
centre communautaire d'alimentation

Cuisinez en petit groupe, et mettez en commun votre temps et vos compétences culinaires. Partagez les tâches et les coûts, et repartez avec vos portions à la maison.

Payez selon vos moyens !

Échelle de prix : de 4\$ à 10\$ / portion

La formule et les recettes sont choisies par les membres de chaque groupe.

Pour signaler votre intérêt :

- Remplissez le formulaire en ligne sur bit.ly/inscriptioncc
- Ou, contactez Catherine, coordonatrice des cuisines collectives et communautaires du Carrefour solidaire au **514 525-6611**



PROGRAMMATION - AUTOMNE 2025

SESSION DE SEPTEMBRE À DÉCEMBRE

Cuisine des Tours Frontenac | 1855 rue du Havre

Les lundis de 17h à 19h
aux 2 semaines, dès le 15 septembre

Les mardis 10h à 12h
aux 2 semaines, dès le 23 septembre

Carrefour solidaire | 2375 rue Sainte-Catherine Est

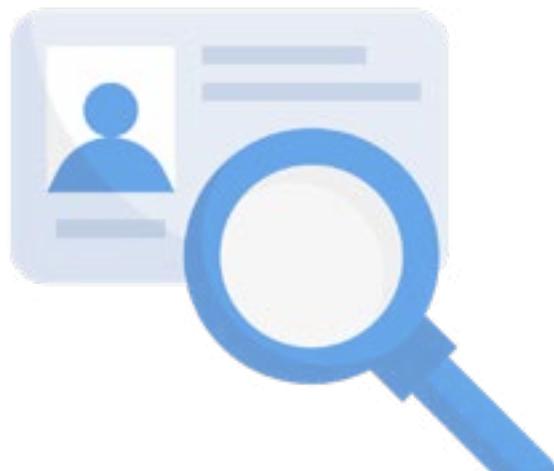
Les mercredis 16h30 à 18h30
chaque semaine, dès le 17 septembre

Les samedis 10h à 12h
aux 2 semaines dès le 20 septembre

Les samedis 14h et 16h
aux 2 semaines, dès le 20 septembre

carrefoursolidaire.org

Vérification d'antécédents judiciaires : une procédure obligatoire pour les bénévoles



Gestion des Trois Pignons souhaite informer que toutes les personnes bénévoles qui occupent des fonctions en lien avec des *activités comprenant certains risques** doivent remplir une vérification d'antécédents judiciaires (VAJ).

Il est important de préciser que :

- **la confidentialité est garantie;** seules les personnes responsables de la coordination du bénévolat ont accès à l'information.
- **cette exigence est légale et organisationnelle;** elle s'applique dans la majorité des organismes communautaires et est demandée par nos partenaires, assureurs et bailleurs de fonds.
- **cette démarche n'est pas dirigée contre une personne en particulier;** elle s'applique à toutes les personnes bénévoles sans exception, peu importe leur ancienneté ou leur rôle.
- **avoir un dossier judiciaire n'empêche pas automatiquement de faire du bénévolat;** chaque situation est évaluée selon la nature de l'infraction et le poste occupé.
- **c'est une protection globale;** pour les personnes qui utilisent nos services, pour les bénévoles et pour notre organisme.

L'engagement et la présence des bénévoles sont indispensables pour notre communauté. Sachez que cette démarche ne change en rien la reconnaissance que nous avons envers leur implication.

* Par *activités comprenant certains risques*, nous nous basons sur des critères qui définissent la vulnérabilité de notre clientèle. Comme l'âge, la santé mentale ou les capacités motrices. L'accès à des informations bancaires, les besoins de jumelage pour l'activité ou encore le lieu où les tâches sont effectuées figurent, entre autres, parmi les critères que nous étudions (confidentiellement).



Siège social
1080, rue Bélanger
Montréal (Québec) H2S 1H2
514 376-7676
caisseducoeurdelile.com
caisse.t30015@desjardins.com

Centres de services
• 3250, rue Masson
• 3211, rue Rachel Est
• 8164, rue Saint-Hubert

Services automatisés
• 450, rue Beaubien Est
• 2695, rue Masson
• 2600, rue Ontario Est, suite 193

Événements

Fête des locataires le 24 juin 2025
**Merci à l'ensemble des bénévoles
 et des participant.e.s
 pour cette journée mémorable !**



Brunch de la Fierté le 8 août 2025



**Un beau moment passé
 entre membres de la communauté**

2SLGBTQIA+



La Vie en famille

« Stimuler le goût d'apprendre »

Extrait de *Naître et grandir*

Révision scientifique par Ariane Leroux-Boudreault,
psychologue scolaire



Comme parent, vous avez un rôle important à jouer pour aider votre enfant à aimer l'école. Chaque jour, avec de petits gestes, vous pouvez lui donner le goût d'apprendre et favoriser ainsi sa réussite scolaire.

Des conseils pour éveiller la curiosité de son enfant

Pour stimuler son goût d'apprendre, il faut donner à votre enfant l'envie de découvrir des choses. Voici quelques façons de nourrir sa curiosité :

- **Encouragez votre enfant à se poser des questions sur différents sujets** et à chercher les réponses (ex. : les plantes, les insectes, la pluie, les avions, etc.) Accompagnez-le dans ses recherches!
- **Lisez des histoires.** Même si votre enfant apprend déjà à lire, continuez de lui lire des histoires. Invitez-le aussi à commenter les images, et même à créer sa propre histoire à partir de ce qu'il voit. En plus de créer un moment de complicité, cette activité démontre l'importance que vous donnez à la lecture. Cela donne le goût à votre enfant de vous imiter et de lire par lui-même.
- **Laissez souvent votre enfant jouer librement.** Cela lui permet d'explorer son environnement, de faire preuve de créativité et de trouver des solutions aux problèmes rencontrés. Avoir du temps libre permet aussi de développer son autonomie et de faire des choix.
- **Faites parler votre enfant.** Par exemple, demandez-lui s'il a une idée pour régler un petit problème, ce qu'il ferait à la place du personnage de l'histoire, ce qu'il pense de telle situation, etc. Lorsqu'il vous pose des questions, retournez-lui. Vous l'habituez ainsi à réfléchir et à dire ce qu'il pense. Cela permet de développer la confiance et l'esprit critique, des atouts pour l'école.



Photo : Sigmund (Jonathan Richard)

Pour encourager la motivation scolaire

Le rôle de modèle que vous jouez auprès de votre enfant vous permet de l'aider à développer une vision positive de l'école et des apprentissages qu'il peut y

Parlez en bien de l'école

Participez aux réunions de parents

Veillez à ce que les devoirs soient faits

Encouragez l'autonomie de votre enfant

Intéressez-vous à ce qui se passe à l'école

Lisez les messages que l'enseignant.e vous envoie

Pour consulter l'article dans son intégralité, visitez ce lien :

<https://naitreetgrandir.com/fr/etape/5-8-ans/cole/stimuler-gout-apprendre-ecole/>

Santé et bien-être

« Les bienfaits du thé »

Extrait de *Bel âge*, par Isabelle Huot, docteure en nutrition

Cette boisson est l'une des plus consommées dans le monde. Saviez-vous que l'infusion de feuilles séchées du *Camellia sinensis*, une plante originaire de l'Asie, est bonne pour la santé ?



Le thé contient de la caféine et des polyphénols, soit des composés aux propriétés antioxydantes. C'est grâce aux polyphénols si le thé a un arôme caractéristique et des propriétés bénéfiques.

Prévention du cancer et des maladies cardiovasculaires (MCV)

Plusieurs études populationnelles ont pu établir un lien entre la consommation de thé et la prévention de plusieurs types de cancer: bouche, voies biliaires, sein, côlon/rectum, endomètre, estomac, sang (leucémie), foie, poumon, ovaire et thyroïde.

Secrets de fabrication

Tous les thés proviennent de la plante *Camellia sinensis*. C'est la méthode de fabrication qui les différencie. Au départ, les feuilles de thé fraîches sont riches en polyphénols, notamment en catéchines. Or, elles contiennent également une enzyme, la polyphénol oxydase (PPO), qui, lorsqu'elle entre en contact avec les catéchines, entraîne leur oxydation. Ce processus cesse lorsque les feuilles de thé sont cuites. La méthode de fabrication détermine non seulement le type de thé produit, mais influence également les polyphénols qu'il contient en fonction du degré d'oxydation subi. Le thé blanc présente le degré d'oxydation le plus faible, suivi par le vert, le oolong et le noir.

Lequel choisir?

Thé blanc, thé vert, matcha, thé oolong et thé noir présentent des propriétés distinctes. Découvrez lesquels sont les mieux adaptés à votre santé : <https://lebelage.ca/sante/nutrition/les-bienfaits-du-the/>

Avez-vous bougé aujourd'hui ?



Les principaux avantages des exercices sur chaise

En plus de réduire les risques de chute, ces exercices effectués à l'aide d'une chaise offrent une foule d'autres avantages, pouvant servir à :

- Renforcer et maintenir la force musculaire
- Renforcer les os
- Ralentir la progression de l'ostéoporose
- Garder les articulations, les tendons et les ligaments souples
- Améliorer la coordination et la flexibilité
- Augmenter l'énergie
- Renforcer le cœur et les poumons
- Favoriser un plus grand sentiment de bien-être

Étirements du cou

Les étirements du cou renforcent les muscles de votre cou et de vos épaules. Pour exécuter cet exercice :

- Asseyez-vous droit sur votre chaise, les bras sur le côté et les pieds à plat sur le sol
- Inclinez votre tête vers la droite comme si vous essayiez de toucher votre oreille à votre épaule
- Gardez le reste de votre corps droit
- Maintenez cette position pendant 10 secondes
- Revenez à la position de départ
- Répétez les étapes en inclinant votre tête vers la gauche
- Effectuez 10 répétitions de chaque côté

Reportage

Un plan vivant qui porte ses fruits, par et pour sa population

Par Fernando Rotta, journaliste indépendant

Deux ans après le début de ses travaux, le plan de quartier du Centre-Sud compte 18 projets en marche et implique plus de 55 partenariats avec des organismes et des résidents.

Depuis son lancement, le Plan de quartier Centre-Sud 2023–2028 démontre des avancées importantes. L'effet mobilisateur de l'initiative est peut-être l'une de ses plus grandes réussites. Dès qu'un projet y est intégré, les organismes intéressés se mobilisent autour et l'échange collectif agit comme une levure naturelle faisant émerger les idées.

« La plus-value d'intégrer un projet dans le plan est d'avoir un réseau d'organismes et de partenaires autour, qui peuvent servir de levier à ton projet. L'addition de tout ça, ça fait juste nous rapprocher du but ultime d'améliorer les conditions de vie et de ressentir Centre-Sud », prône Annick Reinhardt, chargée de concertation à la Corporation de développement communautaire (CDC) du Centre-Sud.



Première rencontre entre les 4 différents chantiers en novembre 2024

Présentement, 18 projets sont en cours dans le cadre du plan 2023–2028. Insistons sur le terme présentement, car le plan bouge constamment. « Il y a des projets qui vont sûrement évoluer rapidement, d'autres non. Certains vont mourir, d'autres vont naître. Le but, c'est que ce plan de quartier-là soit toujours en mouvance », ajoute-t-elle.

Tourné vers le futur

Le plan 2023–2028 regarde loin devant. Structuré autour de quatre thématiques d'action, il a notamment permis aux personnes impliquées dans le chantier *Logement* de développer une vision pour l'avenir du site Victoria Précision, situé au 901 rue de Rouen, tout près des Tours Frontenac et à

la frontière du quartier Hochelaga-Maisonneuve. En guise de remue-ménages, afin que les fruits de leur imagination soient récoltés et pesés, la population du quartier a été invitée à des ateliers participatifs.

La vision finale n'a pas encore été dévoilée, mais la prochaine étape consiste à la faire valider par des experts en habitation. « Cette démarche reflète vraiment ce que les gens veulent : du logement social, des valeurs environnementales, un souci de bien loger les familles. Tout ce qu'on entend généralement, mais là, c'est rassemblé dans une vision concrète pour ce terrain », explique Annick Reinhardt. Le groupe a décidé de concentrer ses énergies sur ce projet afin de prendre de l'avance en prévision d'une possible réutilisation de ce terrain. Présentement, l'endroit est assujetti au droit de préemption de la Ville de Montréal, ce qui signifie que si jamais le site est mis en vente, la Ville aura le droit de l'acheter en priorité.



Atelier d'urbanisme participatif sur le site Victoria Précision en mai 2025

Un plan en mouvement

Le plan est très dynamique : certains projets ayant déjà complété leur cycle de vie peuvent en réalité être transformés en autre chose. C'est le cas du jeu J'habite ici, l'initiative d'une citoyenne qui propose de réfléchir à la crise du logement de façon ludique. Pour y jouer, les participants doivent identifier 30 actions servant à se mobiliser autour du problème de manque de logements. Les données récoltées lors des tours de jeu seront compilées et le projet pourrait prochainement prendre une nouvelle forme.

Tous les cinq ans, la Table de développement social (TDS) Centre-Sud invite les partenaires, les organismes, les résidents et les travailleurs du quartier à participer à un effort collectif pour construire un plan d'action local.

La TDS est coordonnée par la Corporation de développement communautaire (CDC) du Centre-Sud, un regroupement multisectoriel d'organismes communautaires œuvrant auprès de la population du territoire. Pour cette raison, la CDC joue un rôle majeur dans la mise en œuvre du plan.

Dans cette planification, les organismes et les partenaires du quartier sont invités à être porteurs de projets, devenant responsables du développement des initiatives. En fonction du projet, il est également possible que des résidents en assurent la responsabilité.



Remise du prix de la mobilisation au chantier Logement organisée par la Table de développement social Centre-Sud

 **Me Fanny Durocher LL.B. Q.C.**

Notaire et conseillère juridique

Téléphone : (514) 559-6840

Télécopieur : (514) 550-1085

Courriel : fdurocher@notarius.net

Des chantiers pour structurer l'action collective

Le plan de quartier s'articule donc autour de quatre chantiers : l'alimentation, le logement, la culture et la mixité sociale. Ces thèmes ont été choisis lors d'un processus d'écoute de la population.

Une fois les chantiers établis, deux questions ont guidé toutes les discussions : « Quel est le changement souhaité ? » et « Quels sont les enjeux liés à cette thématique ? ». Par exemple, pour la thématique d'action Culture, le changement souhaité est formulé comme suit :

« En 2028, il existe un contexte d'opportunités développé localement afin que les artistes du quartier soient mieux considéré·es et reconnu·es comme moteur identitaire du Centre-Sud. »

Il répond à une autre problématique prédominante, celle du manque de soutien aux personnes travaillant dans les arts.

Créer des liens à travers la culture

Pour répondre à ce dernier enjeu dans le milieu des arts, des projets ont émergé des discussions. Leur objectif commun : tisser des liens et susciter des opportunités

Le projet Le Village des Chimères invite les citoyen·nes à repenser et à aménager leurs espaces collectifs à partir d'objets de seconde main et de matériaux de récupération issus du quartier. Des ateliers sur mesure encouragent une approche participative et durable.

Les Fantastiques, un autre projet de médiation culturelle porté, entre autres, par la Maison de la culture Janine-Sutto (à côté des Tours), vise lui aussi à créer des ponts entre la communauté et les artistes. Initié en 2024, il a déjà donné lieu à plusieurs étapes, dont la création de la Constellation du Centre-Sud, une œuvre collective composée de 20 étoiles uniques.

Le projet de médiation culturelle Public, porté par le Théâtre Espace Libre et le Nouveau Théâtre Expérimental (NTE), place les citoyen·nes au cœur d'un processus de création collective.

Enfin, la Plateforme des artistes, présentement en développement, souhaite créer un répertoire du milieu artistique du Centre-Sud, afin de favoriser la collaboration.

« Sache que tu peux contribuer de n'importe quelle façon, que tu habites aux Tours Frontenac ou dans la rue Champlain. Reste à l'affût de ce qui se passe et sache que ta voix compte. Les personnes sont toujours invitées à s'impliquer. » — Annick Reinhardt

Comment s'impliquer ?

Bâti collectivement, le plan est en mouvement et les travaux se poursuivent activement : soit concentrés sur des projets existants, soit accueillant de nouvelles initiatives. « Sache que tu peux contribuer de n'importe quelle façon, que tu habites aux Tours Frontenac ou dans la rue Champlain. Reste à l'affût de ce qui se passe et sache que ta voix compte. Les personnes sont toujours invitées à s'impliquer », souligne Annick Reinhardt.

Le développement du plan est régulièrement communiqué à la population par l'entremise des réseaux de la CDC Centre-Sud. Mentionnons également que les bureaux de la CDC sont situés dans les Tours : cette proximité facilite grandement la



Rencontre du chantier Culture en février 2025 à L'Écomusée du fier monde

participation, car il suffit littéralement de cogner à la porte d'à côté pour répondre à leurs appels à la collaboration citoyenne.

Le Plan de quartier Centre-Sud amorcé en 2023 arrivera donc à terme en 2028. D'ici là, périodiquement, les personnes impliquées dans les travaux procèdent à une évaluation des projets. Cette démarche permet d'ajuster les initiatives en cours, au besoin.

**Suivez les réseaux sociaux de la
CDC Centre-Sud sur
[Facebook](#) et [Instagram](#) !**

**Pour consulter tous les chantiers du
Plan de quartier 2023-2028, visitez le :**
<https://cdccentresud.org/plan-de-quartier/>

Chronique littéraire d'André

Compte rendu du roman *Le destin c'est les autres*

Par André Vidricaire, résident des Tours Frontenac

Vous connaissez sans doute Claudine Bourbonnais, cheffe d'antenne du *Téléjournal week-end* à Radio-Canada. En 2014, elle publie un premier roman, *Métis Beach*, puis en 2025, *Le destin c'est les autres* – trois chroniques racontant des faits vécus par l'auteure en contexte du conflit israélo-palestinien. Les deux premières correspondent aux années d'études de la future journaliste en Europe, et la dernière, à des moments de sa carrière et de sa vie de couple avec Gilles Le Bigot alors que le terrorisme islamiste est actif partout en Occident.

En 1987-1988, après un baccalauréat en sciences politiques à l'Université McGill, Claudine entreprend des études sur le Moyen-Orient à Durham, dans le nord-est de l'Angleterre. Elle et ses amis côtoient Marwan, un mystérieux étudiant d'origine palestinienne inscrit au doctorat en économie bancaire. À l'été 1988, ils sont témoins de l'arrivée de voitures et d'hommes vêtus de noir – des policiers ? – qui entrent dans la résidence et en ressortent en escortant Marwan. Sa « disparition » suivie de sa libération deux jours plus tard, faute de preuves de l'agence nationale de renseignements britanniques, ont créé un climat de méfiance. « Quelque chose de grave s'était passé sans que nous en mesurions toute la portée. »

En avril 1989, elle obtient une bourse de six semaines pour suivre des cours d'arabe égyptien à l'International Language Institute, au Caire. C'est là qu'elle se lie d'amitié avec Jon, un Américain qui écrivait pour le magazine *Interview* fondé par Andy Warhol, et Ernst, un Allemand rattaché au *Der Spiegel*. Avec ces deux journalistes, elle rencontre Ali Salem (1936-2015), dramaturge et fervent défenseur de la normalisation avec Israël. Par malheur, comme « à Gaza les Palestiniens sont les prisonniers de conditions horribles depuis l'occupation de 1967 », au dire de Salem, ce ne serait pas étonnant que Marwan, originaire de Gaza, fasse partie du réseau des islamistes.

De retour au pays, Claudine est à l'emploi de Radio-Canada dès 1990. En 1994, avec une bourse Nord-Sud, elle part en reportage dans la bande de Gaza, nouvellement autonome depuis qu'Arafat, ayant signé les accords d'Oslo en 1993, a reçu le prix Nobel de la paix avec Shimon Peres et Yitzhak Rabin. En 1996, elle retourne au Proche-Orient, cette fois avec Gilles le Bigot devenu son compagnon de vie. En 2006, elle reçoit un courriel qui annonce que Marwan, terroriste le plus recherché par le FBI, est chef du Jihad islamique palestinien depuis 1995. Des vérifications confirment qu'à Durham, « il coordonnait les activités du Djihad [...] Une des cellules à Gaza était dirigée par son frère. » Claudine écrit : « Ce qui se vit aujourd'hui, les attentats, la terreur, la peur [...] Tout ça se tramait déjà à l'époque [...] Ce sont eux. C'est lui. Et j'étais là aux premières loges [...] Nous sommes coupables de n'avoir rien vu. De n'avoir rien dénoncé. Tous coupables de les avoir laissé courir. »



Claudine Bourbonnais, *Le destin c'est les autres*, Montréal, Éditions Québec Amérique, 2025.

Poésie québécoise

Carole David



Photo : Annie Lafleur (marche-poésie.com)

Suspendus entre ciel et terre, entre deux époques; au bowling, au centre commercial, au ciné-parc, les personnages de ces poèmes arrivent à la fin de leur histoire. Ici où le merveilleux se défigure, ils tentent d'échapper à l'emprise de ceux qui les aimait.

« Qui bat des ailes? » Flottant parmi les fantômes, la poète abandonne sa voix à ces créatures sans langage qui, en s'émettant, la métamorphosent.

— Résumé de *Comment nous sommes nés*

sur le site web de la maison d'édition
Les Herbes rouges



Poète, nouvelliste et romancière, Carole David est née en 1954 dans le quartier Rosemont à Montréal. En plus de se consacrer à l'écriture, l'auteure est titulaire d'un doctorat en études françaises et a fait carrière dans l'enseignement au cégep du Vieux Montréal.

Son parcours de chroniqueuse et de critique littéraire a marqué les pages de divers périodiques spécialisés comme celles de la section culturelle du *Devoir*.

L'œuvre de Carole David lui a valu plusieurs nominations et honneurs, notamment le prix Émile-Nelligan en 1986 pour son recueil de poésie *Terroristes d'amour* ainsi que le Grand Prix du livre de Montréal 2019 pour *Comment nous sommes nés*. Couronnant sa contribution remarquable à la littérature québécoise contemporaine, le prix Athanase-David lui est remis en novembre 2020.

Publications

Poésie

Terroristes d'amour : suivi de Journal d'une fiction, 1986

Feu vers l'est (en collaboration avec Jean-Sébastien Huot), 1992

Abandons, 1996

La Maison d'Ophélie, 1998

Averses et réglisses noires, 2003

Terra vecchia, 2005

Recueils de nouvelles

Manuel de poétique à l'intention des jeunes filles, 2010

L'Endroit où se trouve ton âme, 1991

L'année de ma disparition, 2015

Histoires saintes, 2001

Comment nous sommes nés : poésie, 2018

Romans

Impala, 1994

Le programme double de la femme tuée, 2022

Hollandia, 2011

Sources :

<https://lesherbesrouges.com>

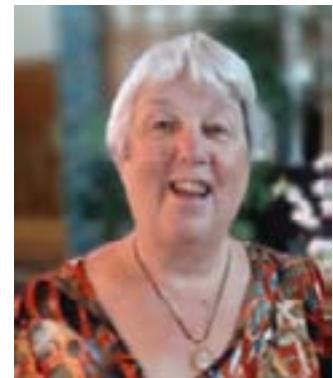
https://fr.wikipedia.org/wiki/Carole_David

<https://www.marche-poesie.com/carole-david/>

Les Trouvailles de Louise

Sur la route de l'automne

Par Louise Miller, bénévole et résidente des Tours Frontenac



L'automne est l'une de mes saisons préférées. Les feuilles des arbres se parent de rouge, d'orangé et d'or. C'est aussi le temps des récoltes. Les marchés publics regorgent de produits frais et du terroir. Il est bon de se promener dans les différents parcs de la ville pour admirer les couleurs.

L'automne, c'est aussi la période de la cueillette des pommes et des courges. Si l'on en a l'occasion, nous pouvons nous rendre dans les différents vergers un peu partout en région en apportant un pique-nique, ou si l'on préfère manger sur place, certains établissements offrent un repas champêtre sur réservation. Un peu plus tard, c'est le temps des citrouilles, lançant officiellement les préparatifs d'Halloween.

Pour les personnes qui aiment cuisiner, l'automne, c'est le temps de faire des conserves avec tous nos bons produits. Les arômes de ketchup aux fruits et de confitures sentent tellement bon dans nos maisons. Pour les autres, il est possible d'en acheter dans les différents marchés et boutiques le long des routes. Se délecter de ces produits procure beaucoup de bonheur, toute l'année durant.

L'automne, c'est aussi la période des vendanges. Les passionnés et amateurs de bon vin peuvent se rendre dans la région de Dunham dans les Cantons-de-l'Est. La Route des vins Brome-Missisquoi s'étend sur 160 kilomètres, regroupant 25 vignobles, dont certains des plus anciens au Québec. Elle assure à elle seule 60 % de la production viticole dans la province. Située entre montagnes et vallées, la Route des vins se parcourt aussi bien en voiture qu'en vélo.

Se promener dans la nature apporte un effet apaisant. La nature est très généreuse envers nous et les peuples autochtones l'ont bien compris. En voici un exemple : la méthode des Trois Sœurs, une tradition ancestrale des Premières Nations consistant à planter ensemble du maïs, du haricot et de la courge.



Ces trois cultures sont considérées comme sœurs car elles se soutiennent mutuellement dans leur croissance; c'est aussi une technique connue sous le nom de compagnonnage. Il s'agit d'une permaculture, avec un sol toujours couvert par les feuilles de courges, qui gardent le sol humide tout en limitant la pousse de mauvaises herbes. Dans ce trio, le maïs sert de tuteur au haricot et ce dernier fixe l'azote dans le sol, favorisant la croissance des deux autres plantes. Cette pratique, profondément enracinée dans la culture et la spiritualité autochtones, illustre bien la relation harmonieuse entre ces peuples et la terre.

Les recettes de Denis

Gratin à la courge Delicata

Par Denis Miller, bénévole et résident des Tours Frontenac



L'automne, c'est la période des courges et des citrouilles. La courge Delicata est de couleur crème, rayée de vert foncé, et sa chair d'un jaune-orangé est ferme, douce et riche en saveurs. Cependant, la Delicata se conserve moins longtemps que les autres variétés de courge. Cuisinons-la sans tarder avec cette recette de notre fille Julie !

Ingrédients :

- 1 courge Delicata
- 1 demi pain baguette coupé en cubes
- 1/4 de tasse d'huile d'olive
- Fromage à pâte semi-ferme de style OKA
- Sel et poivre
- Cubes de jambon (facultatif)

Préparation :

1. Couper la courge en deux.
2. Enlever les pépins*.
3. Gratter la chair de la courge jusqu'à la pelure, en essayant de ne pas la percer.
4. Dans un grand bol, mélanger la chair de courge et les cubes de pain.
5. À ce mélange, ajouter l'huile d'olive et bien humecter le tout, avec sel et poivre au goût.
6. Placer les moitiés de courge évidées dans un plat de type Pyrex allant au four.
7. Garnir les moitiés de courge avec tout le mélange.
8. Gratiner les moitiés de courge avec le fromage râpé.
9. Mettre au four à 350°F pour une cuisson d'au moins 30 minutes.



Photo : David Trinks (Unsplash)

Bon appétit !

* Astuce :

Vous pouvez jeter les pépins ou les conserver. **Les pépins de courge peuvent être consommés** nature ou rôtis au four, pour plus de croquant.



Image générée par intelligence artificielle

Portrait de bénévole

Entrevue avec Richard Dubé, bénévole et résident des Tours Frontenac

Par Émilie Clément-Émond, rédactrice en chef

Parlez-nous un peu de vous

On ne peut pas parler des participants au lieu de parler de moi? J'ai pas envie de me raconter. Parce que je ne suis rien sans les gens. Et ce sont les gens qui apportent toute la matière...

J'ai commencé des études en arts. Puis j'ai étudié en théâtre et après j'ai travaillé avec une troupe. On était en lien avec un mouvement international contre la pauvreté. On avait un camion-théâtre et on a joué à travers l'Europe. J'ai fait ça pendant 5 ans. C'était une expérience très forte au niveau humain. Ensuite, je suis revenu à Montréal, j'étais à contrat. Je ne me voyais pas faire de la télé. J'avais 35 ans quand j'ai commencé à enseigner, puis j'ai fait ça pendant 30 ans. Je faisais tout : les décors, les costumes, la musique, la mise en scène. Je créais les textes avec les enfants.

Ça fait 6 ans que j'habite les Tours, depuis le 1er juin, mais ça fait 7 ans que j'y fais du bénévolat. Et quand j'ai connu les lieux, je venais de passer 7 ans dans le Bas-Saint-Laurent. Mon père vient de ce coin-là. J'avais une maison de plus de 200 ans [à Rivière-Ouelle]. J'ai trouvé ça dur revenir. Je ne pensais pas. Je me disais « c'est pas grave, Montréal, c'est ma ville ». Ça me fait toujours un petit pincement au cœur, mais en même temps, je suis ici, je fais ce que je fais ici, j'adore habiter ici. Mes ateliers de peinture, de dessin... j'adore ça. En revenant à Montréal, on m'a parlé de Gabrielle Lussier et de Marie-Hélène Gauthier. À l'époque, on s'est rencontrés, elles m'ont dit « go, go ». C'est comme ça que j'ai commencé Aux Tours d'un café avec Bénédicte Gobert, qui avait fait la même formation que moi avec l'auteur Frédéric Lenoir (*Méditer et philosopher avec les enfants*), la même année. On était la deuxième cohorte. C'est Alain qui anime maintenant avec moi; Bénédicte ne pouvait plus le faire car elle a obtenu un poste d'enseignante.

Qu'est-ce que vous faites comme bénévolat aux Tours Frontenac ?

Surtout les ateliers de philo Aux Tours d'un café. C'est toujours des réflexions sur la vie. Moi je coanime, parce qu'on est deux. Ça commence par la méditation, après il y a le déclencheur. Ensuite, il faut que les gens formulent, avec une question, ce que ça déclenche en eux. Faut toujours trouver un déclencheur, donc un thème. On ne sait jamais vraiment vers où on va aller. Entre les rencontres, on réfléchit à une idée pour la prochaine. Des fois je lis et je trouve. On ne prend jamais les mêmes thèmes. Ça fait 7 ans... on en a fait. Au bout de 7 ans, il y a un noyau qui est là depuis le début. Des gens viennent, d'autres partent, mais on est toujours une quinzaine en tout, avec les animateurs. Je fais ça, j'ai fait de la cuisine communautaire, et je fais partie de la chorale. Ça, je le fais toujours. J'adore ça. C'est très touchant de voir tous ces gens-là. Ce sont des chansons québécoises, françaises, qu'on connaît. J'essaie de donner le meilleur de moi-même, comme tous les autres. On a beaucoup de joie à chanter. Ça rassemble.



Richard Dubé (à droite) coanime l'activité Aux Tours d'un café avec Alain Blanchette. Sur la photo prise en avril dernier, pendant la fête de reconnaissance bénévole, ils sont accompagnés de Kitty Zhou, intervenante de milieu chez G3P.



Quelles sont les joies que le bénévolat vous apporte ?

C'est pour ça que je ne voulais pas qu'on parle de moi. Parce que je veux parler des gens. On parle des joies du bénévolat; c'est bien plus que des joies, c'est une nourriture que tous ces gens-là nous apportent. Pas seulement qu'à moi. Je ne dis pas que je ne fais rien, mais ce que ça provoque, c'est tellement plus. Et les discussions... ça m'apporte aussi à moi. Et je le fais pour ça. C'est pour ça que je trouve que ce n'est pas grand-chose comparativement à ce que je reçois. C'est bien pour nous aussi parce qu'il y a l'effet surprise : vers où on va aller et ça va être quoi la question. C'est pour ça que je dis « C'est eux ! C'est pas moi ! » Toutes les phrases, ce ne sont pas les miennes. Même les questions qui sont là. C'est pour ça qu'on veut avoir une mémoire écrite de ces discussions. Il y a des perles qui se disent. Des choses, des fois, t'avais pas pensé à ça – même si je suis habitué. Ce sont des perles [dit-il en pointant les comptes rendus des ateliers].

«J'ai bifurqué vers le théâtre parce qu'il fallait que je gagne ma vie. Maintenant je peins, je suis revenu à mes premiers amours.»

qu'elles sont habituées maintenant. Quand elles formulent des questions, faut que ça reste des questions philosophiques. Ce n'est pas une thérapie, puis en même temps, on ne peut pas s'empêcher de parler de ce qu'on est, de ce qu'on vit. Mais, ça c'est le rôle aussi de l'animateur, de les *ramener*. C'est pourquoi le bénévolat, c'est eux. C'est eux qui me nourrissent. Dans ce cas-ci, c'est la vie qu'on apprend. Les participants enrichissent ce que je pense être l'essentiel de la vie. Je me pose toujours des questions. Le sens de la vie, ça m'a toujours animé. Et je trouve que de se poser des questions de ce niveau-là, mais à plusieurs, et avec des gens très variés, c'est ça que j'aime aussi. Plus on forge notre pensée, plus on va loin, plus ça nous amène vers des avenues qu'on ne connaît pas. Ça nous amène à dire « tiens, j'avais jamais pensé à ça. » Donc c'est pour ça : c'est pas moi, c'est eux. C'est rien la petite part que j'amène comparativement à toute la richesse qu'ils nous donnent. Donc je me sens mal à l'aise de parler de moi. Vraiment.

Avez-vous appris des choses avec le bénévolat ?

On apprend à creuser. On ne trouve jamais LA réponse, mais on creuse toujours un peu plus. On va toujours un peu plus loin. Des personnes sont là depuis le début. Au fur et à mesure qu'on le fait, je vois

Quel message aimeriez-vous envoyer aux personnes qui hésitent à faire du bénévolat ?

J'ai une phrase tellement banale en tête : on reçoit beaucoup plus que l'on donne. Dans ce cas-ci, c'est vrai. Ça nourrit à plein de niveaux. On a besoin, les êtres humains, d'être reliés par un truc comme ça. Ce sont vraiment des liens forts là. Mais je ne peux pas tout faire. J'y vais avec ce que je suis, ce que j'aime, ce qui m'anime.

Calendrier culturel

Jeunesse à la Bibliothèque Maisonneuve

Bébés-contes (0 à 36 mois)

Où : Place des Montréalaises
Quand : 9, 14 et 23 sept.; 7, 12 et 21 oct.; 4, 16 et 18 nov. (10h15 ou 10h30)

Heure du conte (3 à 6 ans)

Où : Place des Montréalaises
Quand : 14 sept., 12 oct. et 16 nov. à 11h15

Lis avec poilus (7 à 12 ans; zoothérapie)

Où : Place des Montréalaises
Quand : 21 septembre à 10h15 et 11h15

Rencontre avec l'auteure Marilou Addison (pour les 9 à 14 ans)

Où : Place des Montréalaises
Quand : 20 septembre à 11h00

Éveil musical (3 à 5 ans)

Où : Place des Montréalaises
Quand : Samedi 13 septembre à 10h30

Jeux

Jeux de société

Où : Chic Resto Pop
Quand : Mardis de 14h à 16h

Danse

Danse en ligne

Où : Parc Charles-S.-Campbell
Quand : 5 septembre à 18h30

Chorégraphies à ciel ouvert

Où : Parc Médéric-Martin
Quand : 6 septembre à 15h30

Roche, papier, cerceaux !

Où : Maison de la culture Janine-Sutto*
Quand : 18 octobre à 15h

Moïra

Où : Maison de la culture Janine-Sutto*
Quand : 16 novembre à 15h

Quoi faire dans les alentours cet automne ?

Cinéma

Festival Filministes (courts-métrages)

Où : Place des Montréalaises
Quand : 4 septembre à 20h15

Marie-Antoinette de Sofia Coppola

Où : Avenue du Musée (MBAM)
Quand : 10 septembre à 19h30

Vil & Misérable de Jean-François Leblanc

Où : Maison de la culture Mercier
Quand : 17 septembre à 19h

La bataille de Saint-Léonard

Où : Maison de la culture Janine-Sutto*
Quand : 29 octobre à 19h30

Musique

Karaoké en plein air

Où : Place du Village
Quand : 9 septembre à 19h

Méditation sonore

Où : Centre Jean-Claude Malépart – CJCM
Quand : 14 septembre à 14h

Parlons Opéra : Don Giovanni de Mozart

Où : Maison de la culture Janine-Sutto*
Quand : 24 septembre à 19h30

Parlons Opéra : Les grandes voix d'opéra du Québec

Où : Maison de la culture Janine-Sutto*

- **Planifiez votre sortie !** Tous ces événements **sont gratuits**, mais certains ont des places limitées, • sont sur inscription seulement ou demandent un faible coût de réservation.

Bibliothèque Maisonneuve : 4120, rue Ontario Est // **Chic Resto Pop :** 3900 rue Adam //

MBAM : 1380, rue Sherbrooke Ouest // **Maison de la culture Janine-Sutto :** 2550, rue Ontario Est //

CJCM : 2633 rue Ontario Est // eclement-emond@g3p.ca pour plus d'infos

* Les laissez-passer pour les événements à la Maison de la culture Janine-Sutto sont disponibles 2 semaines à l'avance.

Jeux pour toute la famille

MOTS CACHÉS :

Trouvez et encerdez les mots

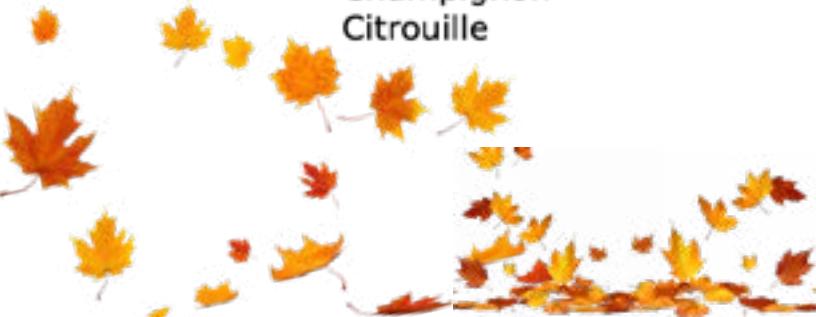
Automne



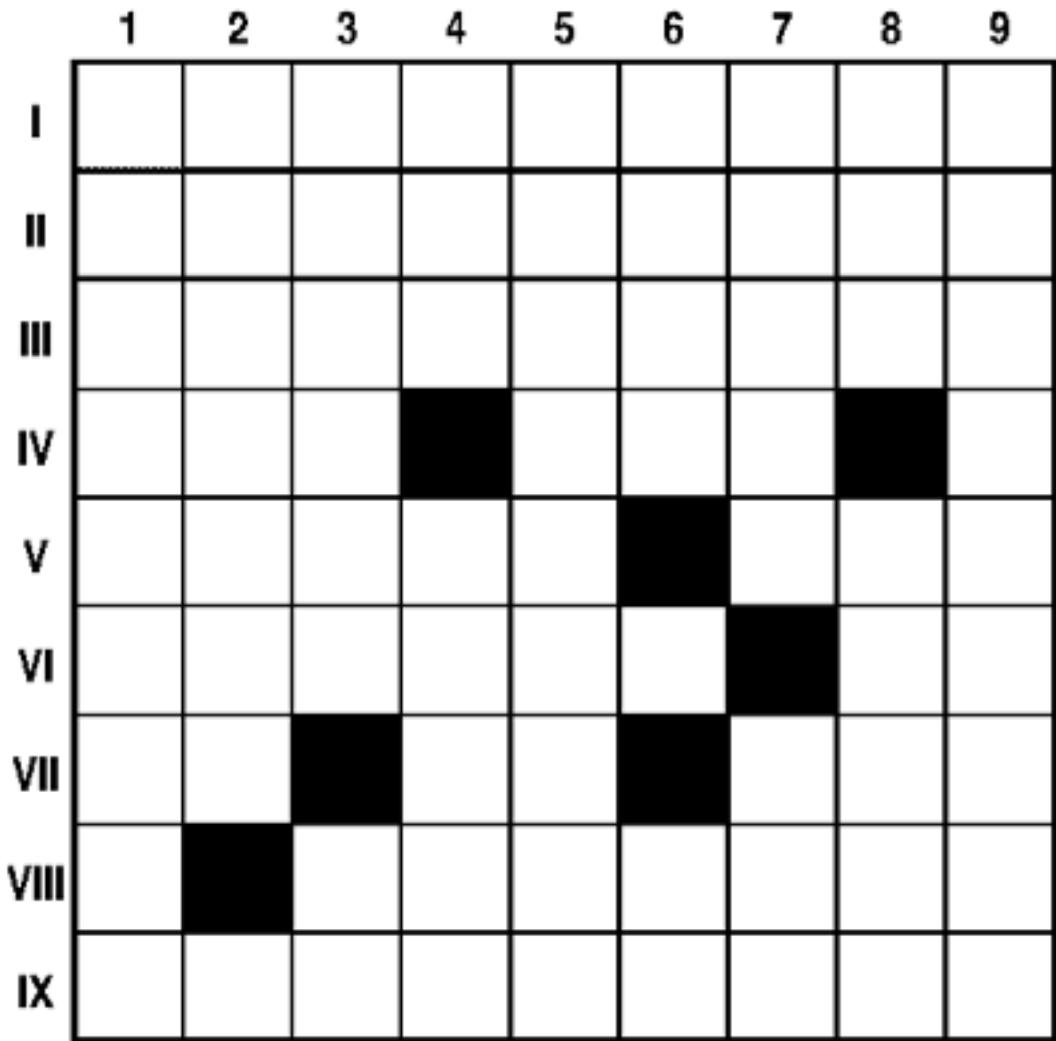
E	L	L	E	N	A	C	L	Z	C	Z	B
G	C	L	W	N	N	T	K	H	H	R	R
A	T	I	D	R	T	T	A	A	I	Y	N
L	U	Y	T	N	Z	M	L	N	L	O	P
L	Q	M	M	R	P	L	D	Q	I	O	N
I	U	D	N	I	O	I	A	S	M	T	D
U	E	Y	G	W	L	U	E	M	J	Q	V
E	L	N	E	L	T	T	I	G	K	G	T
F	O	E	E	O	T	E	Y	L	A	V	V
N	N	D	M	E	R	M	T	V	L	R	R
B	M	N	N	L	T	T	D	N	Y	E	O
N	E	V	B	Y	B	M	D	M	R	J	T

Automne
Brindille
Cannelle
Champignon
Citrouille

Feuillage
Halloween
Noisette
Orage
Pommier
Tuque



MOTS CROISÉS • N°13



HORIZONTALEMENT **I.** Il monte les étages en roulant.
II. Musulmane du temps jadis. **III.** Ils veulent maintenir la Terre Promise en l'Etat. **IV.** Remué. Rappel. **V.** Salpêtre. Prénom féminin. **VI.** Prendre du liquide. Difficulté. **VII.** Paire romaine. Négation. Absorbés. **VIII.** Aster à fleurs bleues. **IX.** Abandonnez.

VERTICIALEMENT **1.** Capital. **2.** Singe-écureuil. **3.** Cassa la croûte. Arboricole. **4.** Molécule vitale. Lieux de réunion pour adeptes du crochet. **5.** Lieux de traites. **6.** Grand club de foot. 3e sous-sol. **7.** Preuve de noblesse. Loup de mer. **8.** Un à New York. Arcade. **9.** Remâchez.

Solution du mot croisé no 12

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
I	R	O	S	S	I	G	N	O	L
II	O	U	I		N	A	I	V	E
III	T		T	R	O	U		I	N
IV	U	S	E	E		L	E	N	T
V	R	O		C	L	E	S		I
VI	I	N	O	U	I		S	I	L
VII	E	N		S		T	E	L	L
VIII	R	E	V	E	N	U		L	E
IX	S	T	A	R	O	S	T	E	S

Trouvez les 7 différences entre les 2 images



À Colorier

Apportez votre dessin colorié au bureau de l'administration et courez la chance de gagner une boîte de crayons à colorier !



Joyeux anniversaire

Nous souhaitons un très joyeux anniversaire aux personnes locataires nées en septembre, octobre et novembre.



**13 octobre
Bonne fête et
tchin-tchin
à Mario !**

*Faites plaisir à vos proches,
souhaitez-leur
joyeux anniversaire dans le
Journal des Tours !*

Comment faire pour annoncer un anniversaire ?

Vous voulez souligner l'anniversaire d'une personne résidant aux Tours Frontenac dans le prochain Journal ? L'édition Hiver 2025 mettra en vedette les anniversaires de décembre, de janvier et de février.

Envoyez votre souhait d'anniversaire et une photo de la personne fêtée,
AU PLUS TARD LE 1^{ER} NOVEMBRE 2025.

À Émilie Clément-Émond : par courriel à eclement-emond@g3p.ca ou par téléphone au (514) 524-3015, poste 242.



GESTION
DES 3 PIGNONS