Volume 48 nº 20 Automne 2026

LE JOURNAL DES TOURS

Magazine d’information pour les résidents des Tours Frontenac



Publié à Montréal par Gestion des Trois Pignons Inc.



Rejoignez notre groupe Facebook !

Rédactrice en chef
Émilie Clément-Émond

Collaborateurs.trices bénévoles
Alain Blanchette, Louise Miller, Denis Miller et Richard Dubé

Ont aussi collaboré à ce numéro
Nathalie Fortin, Kitty Zhou et Fernando Rotta

Photo de couverture
La magie d'une fleur 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 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'hypothèques 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
Tenir salon 4

Gestion des Trois Pignons vous informe
Le mot de la DG 5-6

Le Développement social
La perte d'un être cher 7

La Vie aux Tours
Activités et événements 8-10

La Vie en famille
Les transitions scolaires 11

Santé et bien-être
Les bienfaits de la pomme
Avez-vous bougé aujourd'hui ? 12

Reportage
Journée pour l'ACA : Réfléchir collectivement à l'avenir du Québec 13-15

La Chronique littéraire
Chercher la source… sans jamais la posséder : Histoire d'une petite sœur de Jésus
de Stéphanie Lanzac 16

Poésie québécoise
Virginia Pésémapéo Bordeleau 17

Les Trouvailles de Louise
Fête des récoltes et lavande-thérapie 18

Les Recettes de Denis
Chop suey végétarien 19

Portrait de bénévole
M. Solim Laboh 20-21

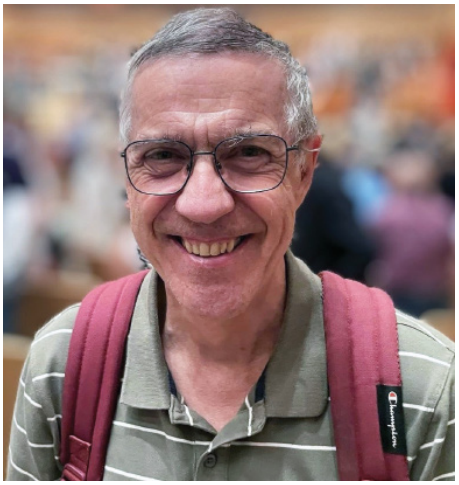
Calendrier culturel
Automne 2026 22

Jeux pour toute la famille
Mots cachés, mots croisés, jeux des différences et coloriage 23-26

Joyeux anniversaire
Des souhaits personnalisés 27



Le Billet d'Alain



Tenir salon

Par Alain Blanchette, résident des Tours Frontenac

Salon vert… Salon bleu… Salon rose… Ces trois lieux largement fréquentés des Tours Frontenac nous sont bien connus. Mais pourquoi utiliser le substantif « salon » pour les désigner ?

Étymologiquement, le mot « salon » dérive de l'italien *salone* qui signifie « grande salle ». Mais nous réalisons sans doute tous que, en passant au français, cette définition initiale s'est passablement élargie au fil du temps. Ainsi parle-t-on tout autant aujourd'hui de salon de coiffure, de salon de toilettage pour animaux domestiques, de salon funéraire, que de salon du livre ou de salon de l'auto !

Dans une maison ancestrale québécoise, le salon était cette pièce de la résidence où la famille aimait se réunir durant ses moments de détente. Elle servait aussi généralement à accueillir les visiteurs. Dans certains cas, il arrivait même que le salon soit réservé de manière exclusive à ce dernier usage. Gare à celui ou à celle qui osait s'y introduire sans autorisation parentale !

L'expression « tenir salon » est apparue pour sa part dans la France aristocratique du XVII^{e} siècle. Des dames de la haute société de l'époque, qu'on qualifiait parfois de « précieuses », aimaient rassembler autour d'elles, dans une pièce de leur « hôtel particulier » réservée à cette fin, des personnalités bien en vue. On y causait art, philosophie, politique ou tout autre sujet d'intérêt. On tenait salon pour tenir son rang ! Il y avait, bien sûr, beaucoup de snobisme et de « m'as-tu-vu » dans ce genre de rencontre. Cependant, il arrivait aussi que certains de ces salons rassemblent des personnalités dont les idées ou le discours ont marqué de manière extrêmement profonde notre société et ses valeurs.

Pour finir, je risquerai une hypothèse — à laquelle vous êtes évidemment libres de souscrire ou non. Que ce soit, à petite échelle, pour offrir un service de base essentiel ou, à un niveau plus large, pour rassembler des centaines de personnes qui partagent un intérêt commun, le substantif « salon » évoque habituellement l'image d'un espace propice à des échanges menés dans un climat de gratuité et de convivialité, de détente et parfois aussi de curiosité. Il ne nous viendrait sans doute pas à l'idée de qualifier de *salon* un rassemblement bruyant et vociférant de plusieurs milliers de partisans des Canadiens réunis au Centre Bell un soir de match de hockey !



A Schubert Evening in a Vienna Salon, Julius Schmid, 1897
Source : www.gallerix.org

En ce début d'automne, alors que nous prenons conscience de la chance que nous avons d'avoir à notre disposition trois salons bien aménagés, quelles pensées traverseront notre esprit lorsque nous en franchirons la porte ?

Gestion des Trois Pignons vous informe



Le mot de la DG, Nathalie Fortin

De nouvelles orientations en développement social pour notre communauté

Depuis près d'une année, l'équipe de développement social, la direction générale et le conseil d'administration de G3P ont travaillé à se doter d'orientations – ou priorités stratégiques – en développement social pour la communauté des Tours Frontenac.

Ce travail a débuté par l'administration d'un sondage auprès des locataires au printemps et à l'été 2025, afin de connaître leurs opinions sur les forces et enjeux du milieu de vie. Un total de 296 personnes a répondu à ce sondage. Bien que le taux de participation ait été bien en dessous de nos attentes, l'exercice a tout de même permis de détecter quelques forces et enjeux.

En novembre 2025, G3P a aussi rassemblé et compilé des informations, mises à jour en juillet dernier, pour brosser un portrait démographique des Tours **(voir l'encadré)**.

En décembre 2025, le conseil d'administration, la direction et l'équipe de développement social ont tenu une rencontre spéciale, dont l'objectif était de prendre connaissance des résultats du sondage, ainsi que du portrait démographique, puis de mener une réflexion sur les priorités à mettre de l'avant, à la lumière de ce que nous avions appris. Ainsi, au printemps 2026, G3P a pu dégager **quatre orientations** (priorités stratégiques) touchant le développement social de la population des Tours Frontenac :

PORTRAIT DÉMOGRAPHIQUE DE LA POPULATION DES TOURS
Mis à jour en juillet 2026

778 ménages* habitent aux Tours Frontenac

- 71,5 % des ménages sont composés d'une seule personne
- 16,1 % sont des familles (dont 8 % des familles avec enfants mineurs)
- 11,7 % sont des couples
- 0,8 % sont des colocataires

* Un ménage est composé d'au moins une personne habitant un logement. Il y a 779 logements résidentiels aux Tours Frontenac.

Les 778 ménages comprennent 1 141 personnes

- 49,7 % sont des femmes** et 50,3 % des hommes**
- 39,6 % sont des personnes aînées (66 ans et +)
- 35,5 % sont des adultes (36-65 ans)
- 13,6 % sont de jeunes adultes (18-35 ans)
- 11,3 % sont des enfants (0-17 ans)

** G3P ne possède pas l'information sur l'identité de genre des personnes.

1. Consolider et valoriser le vivre-ensemble aux Tours Frontenac;
2. Accroître la participation citoyenne à la vie sociale des Tours Frontenac;
3. Accompagner les locataires plus vulnérables **– dans le respect de notre mission, de nos moyens et du bien commun –** afin qu'ils aient les ressources nécessaires pour demeurer en santé et maintenir leur logement propre et sécuritaire;
4. Élaborer et mettre en place des processus/outils de mesure d'impact social de nos actions en développement social.

Actuellement, l'équipe de développement social élabore un plan d'action qui comprendra des activités et des moyens concrets, qui contribueront à atteindre les objectifs ciblés au sein de ces quatre orientations stratégiques. Lorsque ce plan sera terminé, il sera partagé avec les locataires.



Un projet pilote[1] pour chasser les pigeons !

Comme vous le savez sans doute, plusieurs balcons des Tours Frontenac sont fortement infestés par les pigeons et leurs déjections. G3P a ciblé ces balcons pour un **projet pilote d'une durée de 3 mois** – d'août à octobre 2026 environ – visant à évaluer l'efficacité de différents dispositifs d'éloignement.

Déroulement de l'opération :

1. Des filets seront installés sur les balcons servant à la nidification des pigeons.
2. Pour les autres balcons ciblés, différents dispositifs seront testés, soit :
   - o des pics métalliques;
   - o un système à ultrasons et
   - o des fils anti-pigeons.

Objectif : Comparer l'efficacité de ces méthodes avant de déterminer celles qui pourraient être privilégiées à plus grande échelle.

Pour toute question au sujet de ce projet pilote, veuillez écrire à lavieauxtours@g3p.ca.

NE LES NOURRISSEZ PAS !

RAPPEL IMPORTANT : Il est INTERDIT DE NOURRIR LES PIGEONS et les AUTRES ANIMAUX SAUVAGES. Cette pratique FAVORISE LEUR PRÉSENCE et entraîne des PROBLÈMES DE SALUBRITÉ

***

RESTEZ À L'AFFÛT !

SÉANCES D'INFORMATION ET EXERCICE D'ÉVACUATION EN CAS D'INCENDIE, À VENIR CET AUTOMNE

À la suite du remplacement de son système d'alarme incendie par un modèle plus moderne, à double signal, G3P travaille, en compagnie d'une firme externe, à l'élaboration de son tout nouveau **Plan de sécurité incendie et de mesures d'urgence**.

Dans la foulée, des séances d'information sur les nouvelles procédures de sécurité incendie seront organisées en septembre ou en octobre 2026, puis il y aura un exercice d'évacuation générale.

ON VOUS TIENT AU COURANT !

Avez-vous remis votre FICHE-LOCATAIRE complétée ?

Sinon, faites-le sans tarder !

Cette fiche est un outil très important, entre autres pour permettre votre évacuation de manière sécuritaire, en cas d'incendie ou de sinistre.

Vous avez égaré le formulaire ?

Demandez une nouvelle copie à la réception ou en écrivant à **lavieauxtours@g3p.ca.**

[1] Un projet pilote est réalisé à titre expérimental. Aucun résultat ne peut être garanti dans l'immédiat.

Le Développement social



Kitty Zhou, Aïssatou Samb et Jerry Nadon forment l'équipe de développement social.

La perte d'un être cher

Par Kitty Zhou, intervenante de milieu

Le deuil est un sujet délicat que nous sommes tous appelés à rencontrer un jour ou l'autre. Perdre un être cher est une épreuve difficile qui s'accompagne de nombreuses émotions, comme la tristesse, la colère, la culpabilité et l'incompréhension.

Il est important de faire preuve de patience envers soi-même et de se donner le temps de vivre ces émotions souvent très intenses. Il n'existe pas de recette magique pour faire son deuil. Progressivement, la douleur s'apaise et l'on apprend à vivre avec cette perte.

Les phases du deuil

Chaque personne digère différemment son deuil et à son propre rythme – il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon. Les étapes du deuil ne sont pas les mêmes pour tout le monde et elles ne se vivent pas nécessairement dans le même ordre, ni avec la même force. Certains traversent seulement quelques-unes de ces phases ou encore, peuvent revenir à une phase déjà vécue.

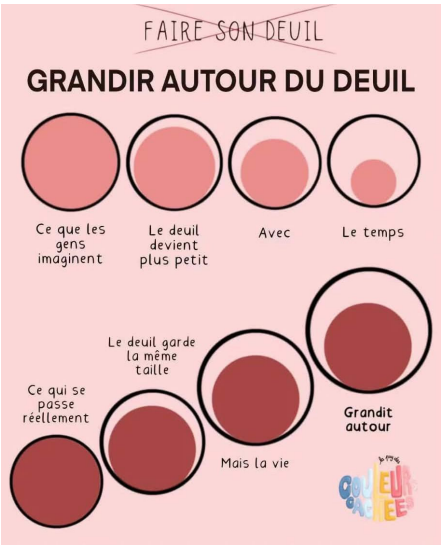


Image : Lois Tonkin et Fanny Terrisse (La psy des couleurs cachées)

Choc et déni : La personne a de la difficulté à accepter le décès. Elle peut avoir l'impression que la situation n'est pas réelle ou éprouver un sentiment d'engourdissement.

Désorganisation : La personne peine à s'adapter à la réalité. Elle peut sentir que son monde s'écroule, perdre l'intérêt pour ses activités habituelles et se sentir seule ou dépassée.

Protestation : La personne ressent de la colère, de l'impuissance, de l'incompréhension, de la culpabilité ou un profond sentiment d'injustice. Elle peut également chercher à blâmer quelqu'un ou quelque chose. Elle commence à reconnaître que la perte est irréversible et qu'elle ne peut pas changer la situation.

Réorganisation et adaptation : La personne commence à accepter la perte de son proche. En son temps, elle retrouve son rythme de vie, reprend goût à certaines activités et s'adapte à sa nouvelle réalité.

Il est tout à fait normal de se sentir dépassé par les nombreuses démarches à effectuer après le décès d'un être cher. Comme l'organisation des obsèques, l'obtention des documents officiels, l'inventaire des biens, des finances et des dettes, ou encore la liquidation de la succession. Sachez qu'il n'est pas nécessaire de tout faire immédiatement ! Prenez le temps dont vous avez besoin et n'hésitez pas à demander de l'aide autour de vous ou à un professionnel.

Quelques ressources

Vous n'êtes pas seul pendant cette période difficile. Plusieurs organismes offrent de l'écoute, de l'accompagnement et du soutien aux personnes endeuillées :

- Tel-Écoute – Ligne Le Deuil : 1 888 533-3845
- Deuil-Jeunesse : 1 855 889-3666
- Mouvement Albatros : 514-255-5530

Source : Gouvernement du Québec, 2026

La Vie aux Tours

SERVICES ET ACTIVITÉS DE RETOUR DÈS LA SEMAINE DU 14 SEPTEMBRE



Consultez notre calendrier !

- *Chorale Chœur joyeux des Tours*
- *Popotes des Tours*
- *Magasin Bazar*
- *P'tits déjs*
- *Support informatique*
- *Aux Tours d'un café*
- *Soirée Cinéma des Tours*
- *Méditation*
- *Et plus encore...*



G3P présente

SOIRÉE D'HUMOUR, Musique ET POUTINE BAR

SALON ROSE



ENTRÉE GRATUITE
SAMEDI 19 SEPTEMBRE

Musique, bar et bouffe dès 18h00
Spectacle d'humour à 19h30

16+

AVERTISSEMENT : CETTE SOIRÉE D'HUMOUR POURRAIT CONTENIR DES BLAGUES SANS FILTRE ET CHOQUER CERTAIN.E.S SPECTATEURS.TRICES.
SOIRÉE RÉSERVÉE AUX PERSONNES DE 16 ANS ET PLUS

Événements

13 juin : Randonnée au Mont-Tremblant



19 juillet : Coupe du Monde FIFA 2026



17 août : Bazar de la rentrée scolaire



24 juin : Fête nationale





14 août : Spectacle Les Queens de Frontenac



La Vie en famille

Les transitions scolaires



Photo : Jon Torres (unsplash.com)

La rentrée peut être synonyme de perturbations pour les enfants et pour les parents. Les transitions scolaires, comme le changement d'école ou de niveau académique, se préparent. Heureusement, plusieurs ressources existent pour les faciliter et lorsqu'elles sont vécues de façon harmonieuse, ces transitions peuvent avoir un impact positif sur la motivation et la persévérance de l'élève.

L'entrée à la maternelle : un nouvel univers à apprivoiser

Pour un tout-petit, l'entrée au préscolaire signifie souvent plusieurs changements en même temps : nouvel environnement, nouveaux adultes, nouvelles règles et groupe d'enfants plus nombreux. Autant de changements peuvent aussi perturber la routine à la maison. Face à ces enjeux et à l'inconnu, l'enfant peut développer du stress, de l'anxiété, de la fatigue, de l'irritabilité et des difficultés à se concentrer. Il est possible que l'adaptation soit un défi dans les premières semaines.

Comment aider son enfant ?

- Accueillir ses émotions et discuter positivement de l'école;
- Visiter l'école avant la rentrée et participer aux activités;
- L'impliquer dans les préparatifs scolaires;
- Établir des routines rassurantes de sommeil, de repas et de préparation au lendemain.

Le passage au secondaire : gagner en autonomie

Quitter le primaire pour le secondaire représente aussi une étape marquante. Nouveau milieu, nouveaux amis, nouvelles attentes scolaires et demande accrue d'autonomie nécessitent une importante capacité d'adaptation. Ces circonstances peuvent affecter la santé mentale et entraîner une baisse de confiance et de motivation, ou encore des difficultés d'organisation face à plus de responsabilités.

Comment aider son ado ?

- Encourager son autonomie et son sens de l'organisation;
- Maintenir un dialogue ouvert et s'intéresser à son quotidien, à ses réalités;
- L'aider à nommer ses émotions et à trouver ses propres solutions;
- Valoriser les efforts, les amitiés et le sentiment d'appartenance à sa nouvelle école.

Pour consulter plus de ressources adaptées aux transitions scolaires, visitez ce lien :
www.polereussite.com/campagnes/rentree-scolaire/boite-a-outils

Sources :

Pôle Réussite Montérégie

Naître et grandir

carrefourmonteregie.ca

#EnModeAdo

alloprof.qc.ca

Rédaction assistée par l'IA Copilot.

Fanny Durocher
NOTAIRE
ET MÉDIATRICE FAMILIALE
Téléphone : 514 559-6840
Courriel : fdurocher@notarius.net

Volume 48 nº 20

Santé et bien-être



Les bienfaits de la pomme

La pomme est populaire toute l'année, mais c'est à l'automne qu'elle se fait le plus désirer. Chaque variété apporte sa propre texture et son goût caractéristique. Et quelle que soit la sorte, ses bienfaits sur la santé sont nombreux. Voici en quoi une pomme par jour nous aiderait à *éloigner le médecin*.

Championne en quercétine : Parmi tous les fruits, c'est la pomme qui contient le plus de quercétine, un antioxydant aux propriétés anti-inflammatoires. Elle aide à défendre nos artères !

Menace du cholestérol : La pomme regorge aussi de pectine, une fibre soluble reconnue pour aider à réduire l'absorption du cholestérol LDL (*mauvais* cholestérol).

Alliée des diabétiques : La pomme crue, avec la peau, contient 70 calories et 19 grammes de glucides, ce qui correspond à 6 % de la valeur quotidienne recommandée. Concentrée en pectine, une fibre qui gonfle dans l'estomac, elle favorise la sensation de satiété et permet un bon contrôle de la glycémie.

Très riche en fibres : La pomme ne contient pas moins de 3 grammes de fibres, ce qui représente 12 % de la valeur quotidienne recommandée. En plus de sa fibre soluble qui représente un atout pour les diabétiques, ses fibres insolubles favorisent une bonne régularité intestinale.

Hydratante : La pomme du Québec contient en moyenne 86 % d'eau. Un autre avantage pour la santé urinaire et colorectale !

Stratégique pour prévenir le cancer : Selon les études, environ 30 % des cancers sont directement liés au régime alimentaire. Et manger une pomme par jour, c'est consommer une des 5 à 10 portions de fruits et de légumes prescrites quotidiennement pour aider à prévenir cette maladie.

Source : https://lapommeduquebec.ca/info-pomme/

Avez-vous bougé aujourd'hui ?



Principaux avantages des exercices sur chaise

En plus de réduire les risques de chute, les 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 coeur et les poumons;
- Favoriser un plus grand sentiment de bien-être.

Étirement des mollets

Il est important de vous appuyer sur une chaise solide qui ne vous fera pas perdre l'équilibre. Vous pouvez également utiliser un comptoir de cuisine ou une autre surface solide.

Voici comment procéder :

- Tenez-vous debout à l'arrière de la chaise à une distance d'environ un bras.
- Placez vos mains sur le dossier de la chaise pour vous soutenir.
- Reculez avec le pied droit tout en gardant les deux pieds orientés vers la chaise.
- Penchez-vous vers l'avant et gardez le talon droit sur le sol.
- Maintenez la position pendant 30 secondes et effectuez 3 répétitions.
- Changez de côté et répétez les étapes

https://www.lifeline.ca/fr/ressources/chaise-exercices-pour-personne-agee/

Reportage

Stéphane Ruest
et Philippe Castonguay
Pharmaciens propriétaires

Affiliés à :
familiprix

2600, rue Ontario Est, bureau 192
Montréal (Québec) H2K 4K4
T : 514 525-1982
F : 514 525-4053

Suivez-nous sur :
familiprix.com

Heures d'ouverture
Lundi au mercredi : 9 h à 18 h
Jeudi et vendredi : 9 h à 20 h
Samedi : 9 h à 17 h
Dimanche : 10 h à 16 h

Une journée pour réfléchir collectivement à l'avenir du Québec

Fernando Rotta, journaliste indépendant

Dans un esprit de transformation sociale, le Réseau québécois de l'action communautaire autonome (RQ-ACA) propose aux Montréalais une journée de réflexion et d'éducation populaire.
La *Journée pour l'ACA : Portons la flamme du communautaire* présentera une programmation basée sur six thèmes : le filet social, l'austérité, la justice fiscale, les droits humains, la démocratie et la transition écologique.

Même si l'initiative est portée par le milieu communautaire, elle ne s'adresse pas uniquement aux organismes et à leurs équipes. Le grand public est invité à participer aux activités, à prendre la parole, à poser ses questions et à contribuer aux réflexions. L'objectif est de créer un véritable espace de dialogue entre le communautaire et les citoyens à propos des grands choix qui attendent la société québécoise. Car c'est le 5 octobre qu'auront lieu les prochaines élections provinciales.

La date du 23 septembre n'a pas été choisie au hasard. Ce soir-là, le traditionnel débat des chefs sera diffusé à l'antenne de Radio-Canada. Les cinq principaux partis dans la course pour former le prochain gouvernement du Québec profiteront de cette tribune pour défendre leurs idées et confronter celles de leurs adversaires. Il s'agira du dernier des trois débats des chefs de cette campagne électorale.



Le Centre St-Pierre situé au 1212 rue Panet accueillera la *Journée pour l'ACA* le 23 septembre de 13h à 18h30.
Photo : Courtoisie du Centre St-Pierre

« On se rassemble pour s'approprier notre propre projet de société et nos valeurs, et pour être prêts à répondre avec force au prochain gouvernement. »

— Kanelle Bolin RQ-ACA

Le choix du lieu est également significatif. Le Centre St-Pierre se situe au cœur du Centre-Sud, un quartier historiquement marqué par l'action citoyenne et communautaire. Ce territoire où se dressent les Tours Frontenac compte une forte concentration d'organismes qui interviennent dans différents domaines, notamment la jeunesse, le logement, l'aide alimentaire, la défense des droits, l'itinérance, la santé et l'inclusion sociale.

« Le débat des chefs, c'est le moment de la campagne où les futurs décideurs sont interrogés sur leur projet pour le Québec. On a choisi ce jour-là justement pour ne pas rester dans l'immobilisme : [...] on se rassemble pour s'approprier notre propre projet de société et nos valeurs, et pour être prêts à répondre avec force au prochain gouvernement », explique Kanelle Bolin, responsable des pratiques au RQ-ACA.

Entendre la population

Cette *Journée pour l'ACA* permettra aux organismes de se retrouver, de tisser des liens et de reprendre des forces après une année marquée par d'importantes luttes sociales. Elle vise toutefois un objectif plus large : la participation citoyenne, c'est-à-dire rencontrer la population et lui permettre de participer activement aux discussions.

Le dialogue est d'autant plus important que les organismes communautaires rejoignent une partie croissante des Québécois. Ils accompagnent notamment des jeunes, des familles, des personnes aînées, des locataires, des personnes immigrantes, des travailleurs et des personnes en situation de pauvreté ou d'itinérance. Les enjeux qu'ils défendent ne concernent donc pas uniquement leur propre milieu : ils touchent directement les conditions de vie d'une large part de la société québécoise.



Manifestation du milieu communautaire le 2 mai 2026 à Montréal. Photo : Fernando Rotta

« Le communautaire vit les crises sociales de plein fouet, mais sa voix reste trop souvent absente des grands débats. On voulait se donner un espace bien à nous pour nommer ce qu'on vit sur le terrain et transformer cela en une force politique collective. Une occasion de reprendre notre place dans la conversation », souligne Kanelle Bolin, qui estime que l'État ne répond pas toujours présent lorsque vient le temps de bâtir des solutions collectives.

Plusieurs des thématiques qui seront abordées lors de l'événement sont particulièrement pertinentes pour les résidents des Tours Frontenac. Lorsqu'on parle d'austérité, de filet social, de droits, de démocratie ou encore d'écologie, on met le doigt sur des enjeux qui ont des répercussions directes sur leur quotidien. Appartenant à l'OBNL Gestion des Trois Pignons, les trois immeubles d'habitation procurent aux locataires un milieu de vie vibrant grâce aux actions communautaires. Le complexe accueille d'ailleurs les locaux de la CDC Centre-Sud, l'un des organismes promouvant la *Journée pour l'ACA*. Une campagne électorale représente un moment privilégié pour exprimer ses préoccupations, faire entendre ses priorités et tenter de changer les choses. Bien qu'abordés à l'échelle provinciale lors de l'événement, des sujets comme la fluctuation fiscale et l'itinérance restent étroitement liés aux réalités de l'arrondissement.

Un secteur *à boutte*

La *Journée pour l'ACA* veut continuer à rendre visible l'ampleur de la crise qui touche le secteur communautaire et le contexte difficile dans lequel se retrouvent les organismes.

Du 23 mars au 2 avril 2026, des milliers de travailleuses et de travailleurs du milieu, partout au Québec, ont participé au mouvement de grève *Le communautaire à boutte*. Les organisations mobilisées ont dénoncé leur sous-financement chronique et demandé des investissements durables pour maintenir leurs services, améliorer les conditions de travail et protéger leur autonomie. Cette mobilisation a permis de rappeler que, malgré leur rôle essentiel dans le maintien du filet social, plusieurs organismes peinent à répondre à la demande avec des ressources humaines et financières limitées. Certains doivent réduire leurs activités alors que les besoins de la population continuent d'augmenter.

Dans ce contexte, l'événement du 23 septembre permettra de discuter de l'avenir du Québec tout en martelant le même message : la nécessité pour les organismes de disposer des moyens suffisants pour poursuivre leur mission.

Balado participatif sur l'austérité

Des conférences et diverses activités parmi lesquelles les participants pourront choisir sont à l'horaire de la *Journée pour l'ACA*. La programmation est toujours en cours d'élaboration, mais l'enregistrement public et participatif d'un épisode du balado *Bien plus qu'une Story*, produit par le Regroupement des organismes communautaires autonomes jeunesse du Québec (ROCAJQ), figure parmi les activités déjà confirmées. La discussion portera sur l'austérité et sur ses impacts concrets sur la société.

« Nous allons montrer comment les impôts et les décisions financières de l'État ont des conséquences concrètes sur la population et sur les services qui peuvent lui être offerts. »

— Noémie Roche (ROCAJ)

« Nous voulons aller plus loin que les grands concepts qui peuvent parfois sembler abstraits ou difficiles à comprendre. Nous allons montrer comment les impôts et les décisions financières de l'État ont des conséquences concrètes sur la population et sur les services qui peuvent lui être offerts », explique Noémie Roche, directrice générale du ROCAJQ.

Les échanges qui alimenteront l'épisode ne se limiteront pas à la question de l'austérité. Les intervenants invités, dont l'IRIS (Institut de recherche et d'informations socioéconomiques), proposeront également d'autres approches concernant le rôle financier de l'État et la redistribution de la richesse. Le concept de revenu universel, un modèle qui vise à garantir à chaque personne un revenu minimal de base, est également à l'ordre du jour. « La partie la plus intéressante, c'est que les micros seront ouverts. Toutes les personnes présentes dans la salle pourront poser leurs questions aux spécialistes et participer réellement à la discussion », ajoute Noémie Roche.

Le projet de baladodiffusion *Bien plus qu'une Story* a été créé pour informer les 16 à 24 ans sur les enjeux sociaux qui les touchent, et pour rendre plus accessibles des sujets d'actualité qui peuvent être complexes à traiter. Comme l'itinérance jeunesse, la consommation en contexte de performance scolaire, l'exploitation sexuelle, le double standard de l'inclusion ou encore l'immigration. L'épisode qui sera enregistré en direct le 23 septembre concerne cependant le plus grand nombre, pas seulement les jeunes. Après tout, les décisions budgétaires et fiscales de l'État influencent les affaires de tous. Il sera ensuite disponible sur les plateformes d'écoute Spotify, Apple Podcasts et iHeartRadio.

Avenir et autres projets de société

Le thème *Portons la flamme du communautaire* reprend le nom de la plateforme de revendications politiques du RQ-ACA. Dans un contexte électoral marqué par le cynisme ambiant et par un sentiment d'impuissance devant des décisions politiques souvent éloignées de la réalité, la programmation invitera les participants à réfléchir collectivement à d'autres projets sociétaux.

« Les crises qu'on traverse ne se régleront pas avec les mêmes idées qui les ont créées. Se réunir pour imaginer autre chose, c'est refuser de baisser les bras et se redonner un vrai pouvoir d'agir, ensemble. La justice sociale, ce n'est pas un rêve lointain : c'est un projet qu'on peut commencer à bâtir aujourd'hui, à partir de ce qu'on vit sur le terrain », revendique Kanelle Bolin.



Au fil du temps, les mobilisations portées par les organismes communautaires ont notamment contribué à faire avancer plusieurs causes sociales, comme les droits des consommateurs et des communautés LGBTQ2IA+. Aujourd'hui, plus de 4000 organismes d'ACA poursuivent ce travail partout au Québec.

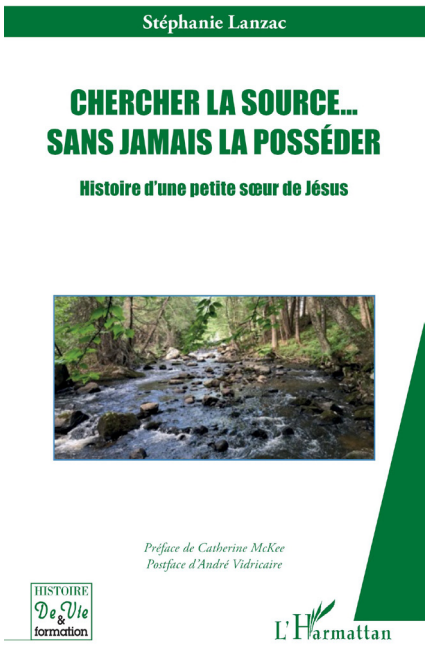
Source : RQ-ACA
https://rq-aca.org/

La Chronique littéraire

Chercher la source… sans jamais la posséder : Histoire d'une petite sœur de Jésus *de Stéphanie Lanzac*

Compte rendu de Richard Dubé, résident des Tours Frontenac (collaboration spéciale)

Stéphanie a résidé aux Tours Frontenac pendant quelques années, jusqu'en juillet 2019, avec quelques petites sœurs de sa communauté. Ce livre nous raconte des souvenirs de son enfance à Paris, où elle est née et a grandi, mais également les années de la guerre 39-45, où elle a séjourné entre la Normandie, avec sa famille élargie, et la Dordogne, à Lanzac.



Stéphanie Lanzac,
Chercher la source… sans jamais la posséder : Histoire d'une petite sœur de Jésus, L'Harmattan, 2026, 143 p.

Ce sont tous ces événements qui l'ont préparée à faire le choix radical de joindre les petites sœurs de Charles de Foucauld, dont la mission principale était d'être une présence aimante et soutenante parmi les plus démunis de ce monde.

C'est ainsi qu'après ses vœux temporaires, elle atterrit à Montréal en mars 1960 pour aller vivre avec les Cris de la Baie James quelques mois plus tard. Cette vie simple partagée avec les Autochtones lui a plu énormément.

Puis, il y a son retour à Montréal, où elle partage la vie avec sa fraternité, les gens de son quartier et l'équipe de son travail, en usine ou à l'hôpital. Elle parle aussi, un peu plus tard, de sa tâche de responsable régionale qui l'a amenée à voyager afin d'être à l'écoute de chacune des différentes fraternités et ainsi essayer d'en garder l'unité; quel défi humain, pas toujours facile à réaliser. Et il en va ainsi jusqu'à la fin du livre.

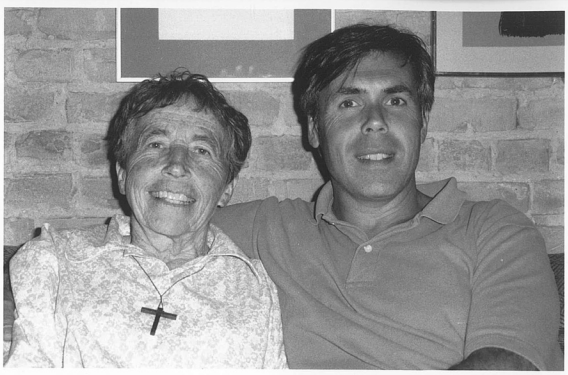
Un parcours riche de rencontres qui nous ramène toujours à la source : l'amour. Elle me répétait souvent : « L'important, c'est la vie ! »

Je connais Stéphanie depuis 1978, donc 48 ans de partage profond, de respect et de soutien mutuel. Elle a été pour moi une sœur, une mère, une grande amie… Aujourd'hui, Stéphanie réside dans un CHSLD non loin des Tours, et quand je suis allée la visiter la semaine dernière, elle dormait. Je lui ai pris la main, puis elle a ouvert les yeux.
Elle m'a souri et m'a dit : « Je t'aime. »

Voilà ce qui résume sa vie donnée aux autres, qui lui ont tant redonné, par amour !

« Je souris parfois en pensant qu'un jour j'ai (nous avons) tout quitté : famille, amis, travail, loisirs, confort et bien d'autres choses pour vivre avec peu d'espace personnel les conditions de vie des plus démunis en réponse à un appel de Jésus plein d'amour. Et soudain, je me retrouve dans un appartement confortable avec tout ce qu'il faut pour moi toute seule. Qui aurait pensé? Là aussi, j'y suis par amour. »

– Extrait d'une lettre de Stéphanie écrite à l'été 2019 (p. 120-121)



Stéphanie Lanzac et Richard Dubé,
dans les années 1990

Poésie québécoise

Virginia Pésémapéo Bordeleau



Photo : Josée Lambert

Virginia Pésémapéo Bordeleau est née en 1951 à Rapides-des-Cèdres en Jamésie, un vaste territoire géographique du nord-ouest du Québec tirant son nom de la baie James. L'artiste pluridisciplinaire est d'origine autochtone, plus précisément métisse et eeyou (crie). Peintre, sculptrice, romancière et poète, elle développe depuis plus de 40 ans une œuvre profondément ancrée dans le territoire, la mémoire, la spiritualité et les réalités des peuples autochtones.

Si sa carrière s'est d'abord fait connaître par les arts visuels, la poésie occupe une place essentielle dans sa démarche créatrice. Son premier recueil, *De rouge et de blanc*, explore la rencontre de ses héritages autochtone et québécois à travers une écriture empreinte de sensibilité et de réflexion identitaire. L'ouvrage a été remarqué par la critique et a obtenu la mention Télé-Québec du Prix littéraire de l'Abitibi-Témiscamingue – région où elle réside.

Virginia Pésémapéo Bordeleau poursuit ensuite son parcours poétique avec *Je te veux vivant*, *Poésie en marche pour Sindy* et *Iskoude Outaban*. Dans ces recueils, elle aborde des thèmes qui traversent l'ensemble de son œuvre : l'amour, la maternité, le deuil, l'identité, la transmission culturelle ainsi que les violences subies par les peuples autochtones. Sa poésie conjugue l'intime et le collectif, donnant voix à des expériences personnelles tout en portant une réflexion plus large sur la mémoire et la résilience.

L'importance de son apport artistique et littéraire a été soulignée par plusieurs distinctions. En 2020, elle est nommée artiste de l'année en Abitibi-Témiscamingue par le Conseil des arts et des lettres du Québec. L'année suivante, elle reçoit la Médaille de l'Assemblée nationale du Québec pour l'ensemble de son œuvre. En 2023, la République française lui décerne le titre de chevalier de l'Ordre des Palmes académiques.

Figure imposante de la littérature autochtone contemporaine, Virginia Pésémapéo Bordeleau a également marqué les lettres québécoises en devenant la première autrice autochtone à publier un roman érotique en français avec *L'amant du lac*. Son œuvre globale contribue au rayonnement des cultures autochtones et à une meilleure compréhension de leurs réalités, tant au Québec qu'à l'international.

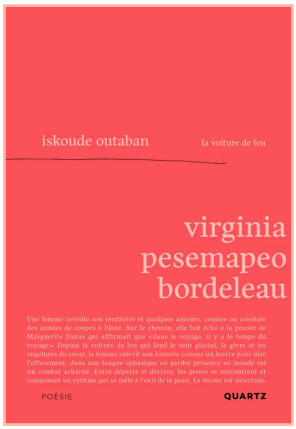
Recueils de poésie

De rouge et de blanc (2012)

Je te veux vivant (2016)

Poésie en marche pour Sindy (2018)

Iskoude outaban (2024)



la mémoire se fendille
sous la secousse du métal qui roule
des engelures jusqu'au cœur

iskoude outaban la voiture de feu
fendra le territoire accablé de nord

— Extrait du recueil *Iskoude outaban*, Les Éditions du Quartz, 2024.

Sources : Wikipédia // Productions Feux Sacrés // Mémoire d'Encrier // Kwahiatonhk!

Rédaction assistée par l'IA Copilot.

Les Trouvailles de Louise



Fête des récoltes et lavande-thérapie

par Louise Miller, résidente des Tours Frontenac

L'automne s'annonce tranquillement, mais sûrement.
Les feuillus commencent à mettre leur plus belle tenue de l'année, et surtout, c'est la saison des récoltes. On peut sentir toutes sortes d'effluves au marché, notamment celles des pommes, des courges et des citrouilles. Heureusement, il n'est pas nécessaire de quitter la ville pour vivre notre attachement à la terre.
Des événements sont prévus en septembre dans le Centre-Sud, afin de nous permettre de découvrir ce que la nature a mijoté tout l'été.

Plusieurs organismes du quartier unissent leurs forces pour proposer des activités qui contribuent au verdissement du milieu de vie et permettent de développer des connaissances horticoles de façon ludique et participative. De plus, elles favorisent les rencontres dans le voisinage ! Sentier Urbain, la Société écocitoyenne de Montréal (SEM) et la Table de développement social (TDS) Centre-Sud font partie de ceux qui ont fondé l'initiative des 4 à 6 horticoles.

Fêtes des récoltes dans le quartier
Les 4 à 6 horticoles termineront la saison avec leur fête des récoltes !

Dates et lieux à surveiller :
- **Jeudi 17 septembre :** Fête des récoltes au **2093 rue Alexandre -DeSève**
- **Jeudi 24 septembre :** Fête des récoltes au **1710 rue Beaudry**

L'événement est gratuit et aucune inscription n'est requise.

Le 23 juillet dernier se tenait le 4 à 6 *Plantes médicinales en ville*, dans le Jardin des rencontres situé dans le stationnement du Comité social Centre-Sud. Cette thématique m'a donné envie de donner quelques exemples de plantes, bénéfiques pour la santé et à consommer en infusions. Pour la détente : camomille, mélisse, verveine et tilleul. Pour la digestion : menthe poivrée, thym, romarin et gingembre. Une autre plante, peut-être moins connue pour ses bienfaits médicinaux, est la lavande. Polyvalente, elle peut être appliquée en cosmétique, en médecine naturelle ou sous forme d'infusion pour combattre l'insomnie. La lavande s'avère également précieuse pour créer un environnement domestique sain et relaxant.



Photo prise à La Maison Lavande

Dernièrement, je suis allée à La Maison Lavande à Saint-Eustache. Là-bas, on peut se promener à travers des champs de lavande à perte de vue. Il y a même un bistro sur place où l'on découvre comment cuisiner avec cette plante vertueuse. L'endroit propose aussi de déguster de la limonade, du yogourt glacé, des biscuits et des scones à la lavande – pour ne nommer que ces délices.

Bleu Lavande, situé à Magog dans les Cantons-de-l'Est, est un autre endroit où l'on peut profiter de ces champs thérapeutiques. L'établissement organise des visites guidées, sur réservation. Sur place, une boutique permet également de savourer des aliments à base de lavande. La haute saison est terminée, mais La Maison Lavande, au même titre que Bleu Lavande, sont ouverts toute l'année. Il n'est pas trop tard pour découvrir ces entreprises et leur impressionnante variété de produits locaux.

Les recettes de Denis



Chop suey

par Denis Miller, résident des Tours Frontenac

Voici une recette végétarienne et vide-frigo pour l'automne !
D'inspiration asiatique, elle permet d'éviter le gaspillage alimentaire
et de préparer des portions à la fois économiques et équilibrées pour la santé.

Temps de préparation : 10 - 15 minutes

Quantité : 4 portions

Astuce : pour plus de protéines, vous pouvez ajouter des cubes de tofu sautés.

INGRÉDIENTS :

- ◊ 30 ml (2 cuillères à soupe) d'huile de canola ou d'olive
- ◊ 30 ml (2 cuillères à soupe) de sauce aux huîtres
- ◊ 15 ml (1 cuillère à soupe) de tamari
- ◊ 1 oignon émincé
- ◊ 250 ml (1 tasse) de brocoli, coupé en petit bouquets
- ◊ 2 branches de céleri émincées
- ◊ 20 pois mange-tout
- ◊ 1 casseau de champignons coupés en quatre
- ◊ 250 ml (1 tasse) de pousses de bambou émincées
- ◊ 250 ml (1 tasse) de fèves germées
- ◊ 1 poivron rouge émincé
- ◊ Sel et piment au goût



Image générée par IA

INSTRUCTIONS :

1. Dans un wok, chauffer l'huile à feu moyen-élevé.
2. Faire dorer l'oignon.
3. Ajouter le brocoli et le céleri. Cuire de 1 à 2 minutes.
4. Ajouter les autres ingrédients en faisant sauter les légumes quelques minutes.
5. Assaisonner au goût.

BON APPÉTIT!

Portrait de bénévole



Entrevue avec Solim Laboh

par Émilie Clément-Émond, rédactrice en chef

Parlez-nous un peu de vous

Pour commencer, ça fait deux ans et quelques mois que je suis au Canada. Je viens du Togo et je suis locataire aux Tours Frontenac depuis le 1er juillet. Je suis infirmier de profession et je fais le programme AFC en intégration en soins infirmiers au Cégep Édouard-Montpetit à Longueuil. On a reconnu mon diplôme; le MIFI (ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration) m'a donné un baccalauréat en soins infirmiers immersif. Deux cours m'ont été prescrits pour compléter mon équivalence : santé mentale et gériatrie. Je suis presque au milieu de ma formation. En janvier, si tout va bien, je vais la terminer.

Avant les Tours, j'étais en colocation. Ce n'était pas facile pour moi, parce que la formation demande aussi beaucoup de temps pour effectuer des recherches. Avec le bruit à la maison le jour, c'était devenu pénible, et je n'arrivais pas à apprendre la nuit.

Dieu faisant, on m'a trouvé le bail qui commençait le 1er juillet. G3P m'avait déjà appelé, j'avais fait toutes les démarches, mais je doutais à ce moment-là de vouloir déménager. On m'avait dit que la porte était ouverte et que je pouvais toujours réappliquer si je désirais habiter aux Tours. Demandez, vous pouvez vous renseigner, comment j'ai manifesté ma joie. J'étais tellement ému quand j'ai pu me retrouver ici. C'est la toute première fois que j'habite seul depuis mon arrivée au Canada et c'est mon premier bail. J'étais tellement content.

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

Le 24 juin, j'étais aux jeux gonflables. Une bonne partie de la journée, j'étais là. À partir de 10h - 11h, jusqu'à 16h, 16h30. Je ne connaissais rien de tout ça. C'est Alex, l'agent de location, qui m'a parlé d'une équipe de bénévoles ici et des célébrations de la fête nationale. Que si j'étais intéressé, il allait ajouter mon nom sur la liste. Quand j'ai entendu « bénévole », tout de suite, j'ai accepté.

« Tant que je peux aider, je vais aider, parce que je ne connais pas de quoi sera faite la vie de demain. Le jour où je serai en difficulté, peut-être qu'on pourra le faire pour moi. »

Directement, il m'est venu en tête de ne pas choisir le rôle et les responsabilités que j'allais avoir pendant mon quart. J'ai dit : choisissez-moi un poste, où vous voulez. Je vais être là, puis je vais aimer ça. Et puis Monsieur Richard (Dubé), il m'a tellement marqué. Il a vraiment été gentil, comme si on se connaissait. Il m'a montré mes tâches, comment faire ce travail. Quand il voyait quelqu'un, il disait : « Oh, lui c'est Solim, et il va habiter avec nous dès le 1er juillet ! » Ça m'a aidé à m'ouvrir encore plus.

Alex (Cardena) m'a dit qu'il y a souvent des événements ici et qu'on a toujours besoin de bénévoles. Si mon temps me le permet et si je n'ai pas de cours, je suis tellement partant pour une prochaine opportunité de bénévolat.

En Afrique, en plus de mes heures à l'hôpital, j'étais agent de santé pour l'ONG Compassion International. Je m'occupais des plus jeunes enfants et des bébés. L'organisation aide les plus démunis et ma mission était d'utiliser les fonds qui leur étaient envoyés pour payer les frais de santé, les interventions médicales, comme les opérations. Je référais directement les petits patients à des spécialistes et je les assistais jusqu'à la guérison.



Solim en compagnie de La Rose de Montréal pendant la fête du 24 juin.

Quelles sont les joies que le bénévolat vous apporte ?

Moi, j'aime beaucoup ça. Tant que je peux aider, je vais aider, parce que je ne connais pas de quoi sera faite la vie de demain. Le jour où je serai en difficulté, peut-être qu'on pourra le faire pour moi.

Le 24 juin, je me suis tellement amusé avec les enfants. Ça m'a vraiment plu. Ils s'amusaient et s'amusaient… j'étais libéré d'esprit, c'est une journée que j'ai beaucoup aimée.

En fait, j'adore les tranches d'âge aux extrêmes : les tout-petits et les personnes plus âgées. Ça m'a tellement touché quand j'ai vu des personnes, en marchette, être quand même bénévoles… elles étaient toutes heureuses. On conseille ça à l'hôpital de prioriser ce genre d'activités, surtout dans les cas de maladies coronariennes. On privilégie les sorties, quelques petites marches. Tout ça là, ça renforce encore le système immunitaire.

Avez-vous appris des choses avec le bénévolat ?

Oui, parce que déjà, je ne connaissais pas ça les jeux gonflables. On m'avait dit cinq minutes par petit groupe, dans les jeux, pour pouvoir mieux les gérer et que tous puissent en profiter. Mais avec les enfants, il faut d'attendre à tout, et il y en avait plein! Ils étaient tellement excités… ce n'était pas facile. Certains, ils ne voulaient pas descendre… et d'autres ils voulaient que je participe aux jeux avec eux.

Il y a une manière de recevoir les critiques. À certains moments, il faut relativiser. Tu écoutes, mais n'es pas obligé de prendre ça pour toi-même, parce que tu es dans ton boulot, dans ta tâche. Et j'ai vu qu'au Canada, en général, il y a beaucoup d'entraide. Je pense qu'il y a vraiment la solidarité qui règne ici. Quand on peut, on va aider. C'est quelque chose que j'aime beaucoup.

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

Le bénévolat, c'est tellement une bonne chose. On le fait par amour. Il faut donc d'abord avoir l'amour et vouloir le partager envers l'autre. Chacun doit s'investir.

En étant bénévole, ce n'est pas seulement le meilleur de toi-même que tu donnes, mais toi-même, tu reçois. Tu reçois beaucoup. Le 24 juin, j'ai peut-être passé une de mes meilleures journées avec les enfants. C'était tellement émouvant. En voulant partager une meilleure journée comme ça avec d'autres, toi aussi, mentalement, tu te libères de beaucoup de choses. Tu oublies. C'est vrai, il y a des choses personnelles, les soucis, mais tu oublies. C'est une bonne chose pour la santé mentale.

J'invite tout un chacun à emboîter le pas des bénévoles, dans les mesures de ses capacités. Si tu sais que tu as un peu de temps à donner, c'est vraiment enrichissant, parce que tu vas apprendre aussi d'autres choses, comme moi-même j'ai appris.

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

Entrevue rédigée avec l'assistance de l'IA de transcription Otter.

Calendrier culturel

Quoi faire dans les alentours ?

Artisanat

Fabrication de macarons personnalisés

Quand : le samedi 5 septembre de 13h à 16h
Où : Place des Montréalaises (H2Y 3Z8, station Champs-de-Mars)
Tarif : Gratuit

Répare ton linge !

Quand : le samedi 19 septembre à 10h30
Où : Bibliothèque Maisonneuve (4120 Ontario Est)
Tarif : Gratuit

Danse

Danse en ligne

Quand : les vendredis à 18h30 (jusqu'au 25 sept.)
Où : Parc Charles-S.-Campbell (entre les rues Alexandre-Desève, Gareau et De Champlain)
Tarif : Gratuit

Danse en ligne dans le quartier chinois

Quand : les mercredis à 18h (jusqu'au 16 sept.)
Où : Place Sun-Yat-Sen (1055 rue clark)
Tarif : Gratuit

Zumba avec Victor Flores

Quand : les mardis 8 et 15 sept. à 17h30
Où : Place du Village (1114 rue Ste-Catherine E.)
Tarif : Gratuit

Cours d'intro au swing + danse sociale

Quand : les vendredis à 18h30
Où : Cat's Corner (1956 rue Frontenac)
Tarif : 15$ à 20$
Gratuit pour les débutants inscrits à la session
Inscription appréciée

Cinéma

Ciné-bib pour familles

Quand : les dimanches 13 sept. (14h), 11 oct. (14h) et 8 nov. (10h30)
Où : Bibliothèque Langelier (6473 Sherbrooke E.)
Tarif : Gratuit

Sources :

Effervescence citoyenne
Ville de Montréal

Jeux

Bingo avec les Drags patronnesses

Quand : les mardis à 19h (jusqu'au 15 sept.)
Où : Place du Village (1114 rue Ste-Catherine E.)
Tarif : Gratuit

Bingo aîné.e.s

Quand : les jeudis de 11h30 à 16h00
Où : Résolidaire (2502 av. Desjardins.)
Tarif : Variable

Club LEGO pour les 5 à 12 ans

Quand : le samedi 19 septembre de 14h à 15h
Où : Bibliothèque Maisonneuve (4120 Ontario Est)
Tarif : Gratuit

Quiz et jeux de société

Quand : les mercredis à 19h
Où : CMCE (4262 rue Ontario E.)
Tarif : Gratuit

Musique

Karaoké avec Sasha Baga

Quand : les mercredis à 19h (jusqu'au 16 sept.)
Où : Place du Village (1114 rue Ste-Catherine E.)
Tarif : Gratuit

Piano Public

Quand : les lundis de 17h à 18h45
Où : Chic Resto Pop (3900 rue Adam)
Tarif : Gratuit

Mardi folk sale

Quand : les mardis à 19h30
Où : Café La Ligne Verte (2531 rue Ontario E.)
Tarif : Contribution volontaire

Expositions

Exposition du 50e des JO

Quand : jusqu'au 15 septembre
Où : Bibliothèque Maisonneuve (4120 Ontario)
Tarif : Gratuit

Les deux côtés de la médaille : 50 ans des jeux olympiques à Hochelaga-Maisonneuve

Où : Place des Tisserandes (3200 Ontario Est)
Tarif : Gratuit

Jeux pour toute la famille

MOTS CACHÉS

Thème : Développement durable

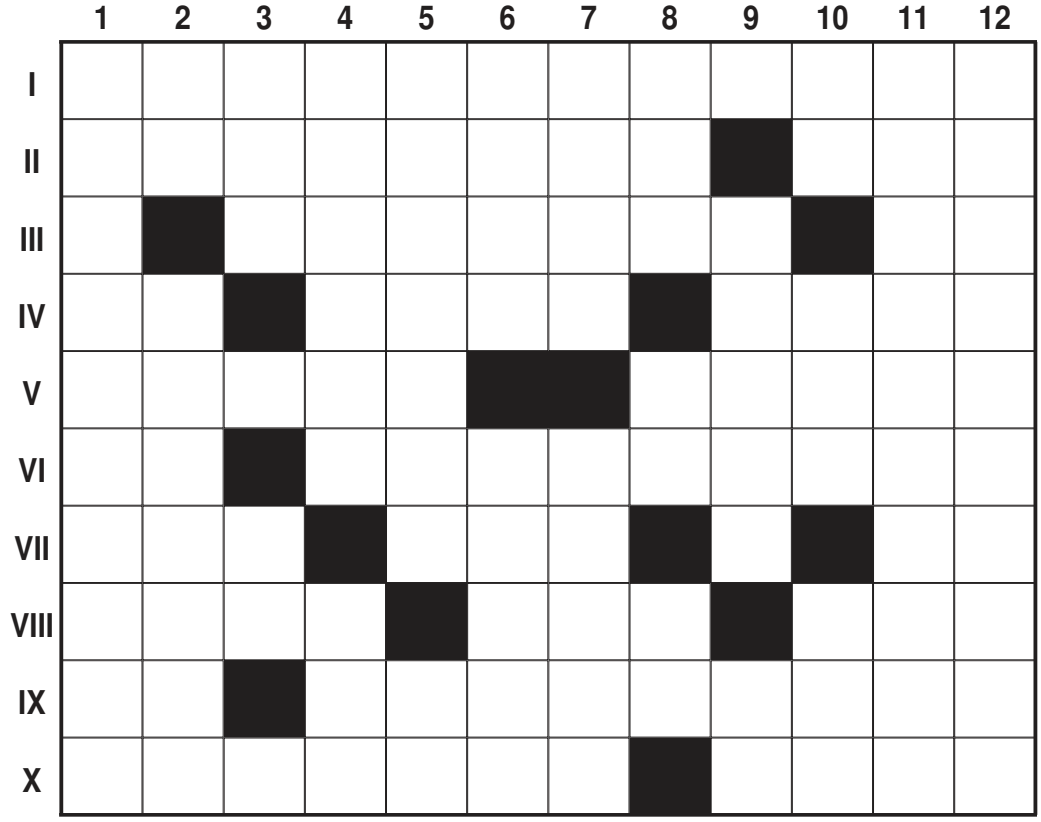
N	R	D	T	O	L	O	C	E	E
C	O	E	U	C	E	R	B	R	A
E	T	I	S	R	E	V	I	D	E
O	A	G	T	P	A	P	O	Y	N
L	M	R	E	U	E	B	S	C	O
I	I	E	H	R	L	C	L	E	B
E	L	N	C	V	U	L	E	E	R
N	C	E	E	E	M	T	O	S	A
N	L	O	D	R	N	G	A	P	C
E	L	O	R	T	E	P	O	N	S

ARBRE
BIO
CARBONE
CLIMAT
DECHETS
DIVERSITE
DURABLE
ECOLO
ENERGIE
EOLIENNE
ESPECES
NATURE
OGM
PETROLE
POLLUTION
RESPECT
VERT

Réponse : 9 lettres

Source : www.fortissimots.com

MOTS CROISÉS • N°17



HORIZONTALEMENT

I. Dieu « serpent à plume » chez les Aztèques. **II.** Pousserai un long gémissement. Première femme de Jacob dans la Genèse. **III.** Chez les Gaulois, elle forme la triade avec Esus et Teutatès. Négation. **IV.** Possessif. Dieu de malice germain. L'égal d'Ea et d'Enlil chez les Sumériens. **V.** Cruche. Groupes ethniques en Asie du sud-est. **VI.** Personnel. Dieu celte de la nature. **VII.** Auxiliaire. 17e grecque. Milliampère. **VIII.** Ancien président du Vietnam. Auxiliaire. Plaque utilisée en reliure. **IX.** Ne brille pas par son courage. Furies chez les Latins. **X.** En Égypte, dieu de la guerre et de la vengeance. Combine.

VERTICALEMENT

1. Dimanches suivant Pâques. **2.** À moitié soul. Appartient à la famille des purines. **3.** Auxiliaire. Tellure. **4.** Dieu de la pluie aztèque. Attire l'attention en revenant. **5.** Ramener à rien. Bouts d'uranium. **6.** Eau-de-vie du Croissant fertile. Prédicat. **7.** Anil en vrac. Linge noué autour de la substance à infuser. **8.** Romains. Repéré.Plaques tunisiennes. **9.** Salubre. Itou. **10.** Métal léger. Rivière du nord-est de la Chine. De 10 à 19 ans pour l'OMS. **11.** Sections de tendons. **12.** Blablatasse.

Solution du mot croisé no 16

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I	G	A	R	G	A	R	I	S	E	R
II	O	V	E	■	M	I	N	U	S	■
III	D	E	C	H	U	■	T	E	T	E
IV	E	C	R	A	S	A	I	■	O	N
V	L	■	E	C	A	R	T	A	N	T
VI	U	T	A	H	■	M	U	N	I	E
VII	R	A	■	A	T	E	L	I	E	R
VIII	E	L	A	G	U	E	E	S	■	R
IX	A	U	G	E	T	■	R	E	N	E
X	U	S	E	■	U	K	A	S	E	S

Source : www.fortissimots.com

Trouvez les différences



À Colorier

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



Source : magicoloriage.com

Joyeux anniversaire



Nous souhaitons un très joyeux anniversaire aux locataires dont le mois de naissance est septembre, octobre et novembre !



Micheline Timothy

née le 5 septembre 1946

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 ? Le numéro Hiver 2026-2027 mettra en vedette les anniversaires de décembre, janvier et février.

Envoyez votre souhait et une photo de la personne fêtée, AU PLUS TARD LE 18 NOVEMBRE 2026.

À Émilie Clément-Émond : par courriel à eclement-emond@g3p.ca


GESTION
DES 3 PIGNONS