

la pépinière 2ème édition

novembre 2023



L
la pépinière
P

**Éditorial
journal vue par sylvain**

**les communications vue par le journal la pépinière
sujet et projet rassembleur qui rassemble des gens qui se connaisse pas
nécessairement ,**

**un travail de bénévole qui aime à être ensemble et qui aime
les gens autour d'eux et qui aime aider
les autres sans avoir un retour .**

**mais la reconnaissance et
les encouragements de l'équipe du journal .
c'est notre salaire qui fait chaud au cœur .**

**Le journal est un outil pour exprimer ses sentiments ,
ses émotions et son bonheur .**

**Le journal donne la chance de partager ses talents ,
expérience et expertise au autre .**

Merci beaucoup à toute l'équipe du journal pour ce beau travail .

Editorial

**The communications seen by the newspaper La Pépinière and a unifying project that
brings together persons that don't always know each other personally. A volunteer
work, working to be together, helping others without having any recognition. But
the recognition and the encouragements from the team of the newspaper is our pay
that warms the heart. The newspaper gives a chance to express our talents,
experiences and specialties. Thank you very much to the team of the newspaper for
their good work**



sommaire

PAGE 1 Éditorial

PAGE 2 Sommaire / suggestion

PAGE 3 sujet tabou de Frantzcesca

PAGE 4 SIM

PAGE 5 Poésie Jean-Simon

PAGE 6 Le coin de la lecture de JDT

PAGE 7 Recette de Krystel

PAGE 8 Le coin du studio

PAGE 9 La photo des aînés de la tour du Quesne

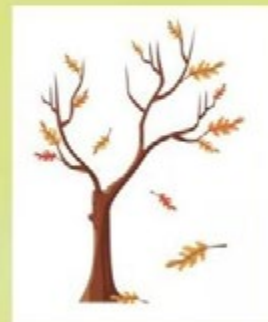
PAGE 10 Retour sur l'association des locataires

PAGE 11 Le bénévole

PAGE 12 commentaires

PAGE 13 Urgences santé

PAGE 14 ANIMAUX / voeux



suggestion du prochain
journal .

Vivre en hlm de l'omhm
c'est quoi ?

commentaire ,histoire ,fait
vécu .

contact le comité du
journal .

Le sujet tabou de Frantzscenca

La dépression post-partum

Une dépression à prendre au sérieux

Bien que la naissance de votre bébé peut vous apporter beaucoup de joie, elle peut aussi vous amener autant de soucis émotionnels causés parfois par l'épuisement mental et physique dû à la prise en charge de votre enfant. Un nouveau-né demande beaucoup de temps et d'attentions constantes c'est normal de se sentir dépassé, démoralisé parfois, mais si vous avez des pleurs fréquents inexplicables, une fatigue permanente ou un problème de sommeil (dormir trop ou pas assez), un sentiment de dévalorisation ou une culpabilité excessive et d'autres ressentiments qui persistent pendant des mois et des mois, n'hésitez pas à demander de l'aide à votre entourage. Parlez-en à vos proches, parents et amis, ils sont les mieux placés pour vous soutenir. Ils sont vos repères. N'ayez pas peur de communiquer avec un professionnel de la santé car votre bien être et celui de votre famille ne doivent pas être pris à la légère, votre santé mentale est également importante que votre santé physique, prendre son soin c'est vital.

Postpartum depression

A very serious depression

Even though the birth of your baby can bring you a lot of joy, it can also bring you emotional worries caused sometimes by mental and physical exhaustion related to the responsibilities because of your child. The newborn asks for a lot of attention constantly. It is normal to feel overwhelmed, demoralized sometimes. But if you cry frequently without explanation, a permanent fatigue or insomnia (sleeping too much or not enough), feeling of worthlessness or excessive guiltiness and other resentments that persist for months and months, do not hesitate to ask for help from your relatives. Speak about it to your family, your parents and friends, they have the experience to support you. They are your backbone. Do not be afraid to communicate to a health professional because your wellness and that of your family should not be taken lightly, your mental health is equally important as your physical health. Taking care of yourself is vital.

**le service de sécurité incendie de montréal
(sim)**

**est l'unique corps de sapeurs-pompiers
professionnels de l'agglomération de Montréal. Le
SIM, qui compte 67 casernes, est le deuxième plus
grand service des incendies au Canada et le 7e en
Amérique du Nord.**

Il offre le service de premiers répondants .

Équipes spécialisées :

Le groupe d'intervention en matières dangereuses

Les équipes de sauvetage technique

Sauvetage en hauteur et sauvetage en espaces clos

Les équipes de sauvetage nautique et sur glace



Poésie de Jean-Simon



T'aimer

**T'aimer aussi bien que mal
Délaissant mon armure de cristal
Laisant couler l'amour comme des larmes**

**Détournant mon regard vers ton sourire
Mon âme mon être à devenir**

**Me rendant amoureux de toi l'inconnu
Recherchant ton œil noir dans la nuit**

**Te retrouvant par moments
Dans mes paradis perdus**

**Là où ta beauté coulent de ton regard
Il tombe en petite goutte
Une partie de nous**

**Les dés sont jetés
Déjà l'amour à ta porté**

**Maintenant que tes cries
Se font moins sauvages
Voici mon déluge d'image
Mon amour tel un sauvetage**

poète : Jean-Simon Brisebois

Loving you

**Loving you as good as bad
Putting aside my armor of crystal
My love flows like tear**

**Turning my sight towards your smile
My soul my self to become**

**Falling in love with you the stranger
Searching your black eye in the night**

**Finding you at different moments
In my lost paradise**

**There where your beauty flows from your look
Falling in small drops
A part of us**

**The dice are thrown
Soon love at your hold**

**Now that your screams
Are less savage
Here is my vision flooding
My love as a rescue**

Le coin de la lecture par JDT

American dirt

Voici une belle histoire d'amour, aventure, et survie, et aussi la terreur d'être pourchassé par un cartel meurtrière à travers Acapulco et le Mexique jusqu'à la frontière américaine. Lydia et son fils Luca sont forcés à échapper Javier, un seigneur de la drogue dans un des plus gros cartels de drogue au Mexique. Son mari Sebastian a été assassiné comme le reste de la famille à Lydia pendant une réunion familiale. Sebastian, un journaliste, avait écrit dans le journal local un court sommaire sur la vie de Javier car la fille de Javier avait lu et à cause du découragement a décidé de se suicider.

L'histoire débute quand Lydia et Luca ont presque pas survécu à un assassinat massif au sein de leur famille durant une fête familiale. Lydia et son fils courent aussi loin que possible pour s'éloigner de Javier et ces hommes sautant sur des trains et faisant confiance à personne. Lydia et Luca parcourent 53 jours et 2 645 miles pour trouver la liberté.

This is a beautiful story of love, adventure survival and also terror of being continuously followed by a murderous narco-cartel in Acapulco all thru Mexico to the american borders. Lydia and her son Luca are forced to flee Javier, a drug lord of one of the biggest drug cartels in Mexico. Her husband Sebastian was assassinated along with the rest of their family during a family get together. Sebastian, a reporter, had written in the local newspaper a brief summary on the life of Javier to which Javier daughter read and decided to commit suicide for what she had read. The story begins as Lydia and her son barely escape a mass execution as their family celebrate. Everyone is killed except for Lydia and her son. Lydia and her son run as far as they can to escape Javier's grip, jumping trains that are still moving with hardly any help from anyone because no one can be trusted. Lydia and Luca travel 53 days, 2 645 miles to freedom.



La recette de Krystel

Pain aux bananes ultra moelleux

Ingrédients

225 g (1 1/2 tasse) de farine tout usage non blanchie / all purpose-flour

5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte / baking powder

5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de soude / baking soda

310 ml (1 1/4 tasse) de bananes mûres écrasées / ripe bananas

125 ml (1/2 tasse) de lait de coco / coco milk / substitut

15 ml (1 c. à soupe) de jus de lime / lime juice

115 g (1/2 tasse) de beurre non salé, ramolli / unsalted butter softened

210 g (1 tasse) de sucre / sugar

1 oeuf / egg

5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille / vanilla



Préparation

Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Beurrer un moule à pain de 23 x 13 cm (9 x 5 po) d'une contenance de 1,5 litre (6 tasses) et le tapisser d'une bande de papier parchemin en la laissant dépasser sur deux côtés.

Dans un bol, mélanger la farine, la poudre à pâte et le bicarbonate. Réserver

Dans un autre bol, mélanger les bananes, le lait de coco et le jus de lime.

Dans un troisième bol, crémer le beurre avec le sucre au batteur électrique. Ajouter l'oeuf et la vanille. Mélanger jusqu'à ce que la préparation soit homogène. À basse vitesse, incorporer les ingrédients secs en alternant avec le mélange de bananes.

Répartir la pâte dans le moule.

Cuire au four 1 heure ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre du pain ressorte propre.

Laisser tiédir sur une grille. Démouler. Sur un plan de travail, couper en tranches.

Place oven grill in the center of the oven.

Preheat 350 degrees F.

Grease bread pan (9X5 inches).

Put parchment paper overlapping the bread pan on both sides.

-In a bowl, mix flour, baking powder and baking soda. Put aside.

-In another bowl, mix bananas, coco milk and lime juice.

-In a 3rd bowl, soften butter with an electric mixer.

Add egg and vanilla till it's moist.

Lower speed, add dry ingredients and bananas mixture.

Add mixture to bread pan.

-Bake one hour, till toothpick comes out clean

-Let cool on a grill. Take out the bread, cut in slices.



le coin du studio

Moi, moi et moi

**Aujourd'hui je me sens plutôt neutre.
C'est bizarre car j'ai tant de choses à
dire pourtant si peu de mots.**

Je ne veux plus me soucier de hier.

**Au contraire, je pense que l'important
c'est d'aller de l'avant.**

**J'ai tendance à trop réfléchir et rester
coincé sur des pensées qui peuvent
m'être nocives.**

**Malgré que j'en ai conscience, c'est plus
fort que moi.**

**Mais aujourd'hui je veux baisser le
volume de toutes ses voix et laisser la
place à . moi! Je veux prendre prendre le
temps d'accepter autant mes défauts
que mes qualités.**

**Prendre le temps d'être plus douce avec
moi même & laisser la place à . moi!**

- Celena Austt



La photo des aînés de la tour du Quesne



La balançoire, ça nous fait prendre l'air, ça nous fait jaser et ça nous fait sortir de la maison. On aimerait bien en avoir des neuves. Tous les jours on emploie la balançoire donc ça prend quelque chose qui a de l'allure!
-Lise Vaillancourt

Retour sur l'association des locataires

Retour sur l'association des locataires

Richard Marchand

Je félicite l'association des locataires La Pépinière pour son bon travail durant l'année pas très facile. L'association a travaillé fort pour créer des belles activités comme la cabane à sucre, les pannes électriques, le cinéma et surtout nous avoir soutenu durant l'année avec les laveuses sèches,

les différentes difficultés entre le hlm et les locataires.

Un grand merci de nous avoir nourri durant l'année avec les fêtes créole, épiluchette de blé d'inde, les hot-dogs, et les très bons plats durant l'année aussi. Vous avez eu un été surcharger d'émotions et de travail à prendre soin de nous.

Il est bon de savoir que l'association des locataires son-là pour nous aider.

Félicitations à Sophie Racine à son bras droite Véronique et à Carine.

Félicitations au bénévole qu'ils ont aidé le comité logement pour créer les activités comme en famille pour nous divertir, etc.

Il y aura toujours de la place et du temps pour aider le comité logement pour nous réunir en famille et développer une très bonne communication entre les locataires.



Following up on the resident committee

I congratulate the resident committee for their work during a difficult year.

They worked hard to create activities like the sugar shack, the electric outages, the cinema, and especially helped us all the year. They supported us with the problem of the washers and the dryers and different difficulties between the OMHM and the residents.

A big thank you for the haïtian festivities, corn on the cob events, the hotdogs and meals for the residents through the year. You've had a summer of emotions and work to take care of us. It's good to know that the resident committee are there to help us. Congratulations to Sophie Racine and her right hand person Véronique and Carine. Congratulations to the volunteers who helped the committee to create activities like a family to keep us entertained etc.

There will always be room to help the resident committee to reunite us like a family and develop a good communication between residents.

le bénévole

la qualité de son travail est
de donner du temps avec
c'est force ,
c'est faiblesse
et son potentiel ,
son côté de sociabilité
avec les gens .



l'auteur

veut mettre en valeur la valorisation et le côté positif des personnes qui font
du bénévolat avec gratitude dans la communauté.

soyons fier de nos bénévoles qui donnent le sourire , le bonheur et leur temps dans
la communauté . merci !

aux organismes et projets dans la communauté qui font confiance aux personnes qui
font du bénévolat dans le plus grand respect .

The volunteer

The quality of his work is to give through his time his strength, his weakness,
his potential and his sociability with people. The author wants to valorize a
positive side of the persons doing volunteer work with gratitude in the
community. We can be proud of our volunteer workers with a smile and
happiness for their time in the community. Thank you, to the organizations and
projects in the community who have confidence in persons who work as
volunteer workers with the largest respect.



Liste des commentaires

merci au projet harmonie pour le support ,
soutien au comité journal et
à la réalisation du journal .

un gros merci à laurie à la cordination du journal
et son support au membre du comité du journal .

un gros merci au membres du comité du journal
et à tout les personnes qui on contribuer
à la réalisation et confection du journal .

Sylvain

Tres belle mise en page! Ai beaucoup aime le texte sur la pluie
et le beau temps. Aussi, la section art.

M

Allo . S . j vois que tu es impliqué ds un gros projet, félicitation!!!

J

Merci pour le partage Sylvain. Vous pouvez être fiers! C'est un super
projet.

bravo pour cela, vous êtes inspirants!

L

Bravo ! S. Bon travail tout ça :)

Je suis contente que tu sois fier de toi. Bonne continuation.

A

Ohhhh beau projet!

D

Bravo ! Belle initiative et beau journal !

S

Oui! C'était super!

A

URGENCES-SANTÉ 911

Situations où vous devriez appeler immédiatement le 911

- La vie d'une personne est en danger**
- La santé d'une personne est menacée**
- Une personne est en détresse**
- Vous êtes témoin d'un accident grave
ou d'un acte criminel**
- Une personne a besoin d'être
transportée par ambulance**
- Une personne a besoin d'aide
immédiate et doit se rendre à
l'urgence d'un hôpital .**

histoire

Fondation Mars 1989

Zone d'activité

(Laval et Montréal)

service Paramédical



coin animaux

Assurance pour animaux de compagnie
Au Québec, il vous est possible de souscrire une assurance pour animaux de compagnie si vous souhaitez assurer votre chien ou votre chat.

Les frais de vétérinaire peuvent être élevés en cas d'accident ou de maladie. L'assurance pour animaux de compagnie pourrait couvrir une partie de ces frais. Devriez-vous prendre une assurance pour votre chien ou votre chat?

Animal corner

Insurance for pets. In Quebec, it is possible to insure your pets, either cat or dog. The costs of a veterinarian might be higher in case of accident or illness. The insurance for animals can cover a part of the costs. Would you like an insurance for your cat or dog?



le bottin

ressource

**Centre d'intervention
de crise L'Appoint**
tel : (514) 351-6661
**Relief lechemin de
la santé mentale**
tél : 514 529-3081



**le comité journal
vous souhaite
joyeux Noël
et
bonne année
2024 !**



ligne d'écoute / ressource

LigneParents Tél. : 514 288-1444 /
1-800-361-5085

ressources sociocommunautaires 211

Centre antipoison du Québec 1 800 463-5060

Info-Santé / Info-Social 811

S.O.S. Grossesse 1 877 662-9666

SOS Violence conjugale

514 873-9010 / 438 601-1211 (texto)

Le Centre de Ressources

pour Hommes de Montréal 1-514-355-8300

Aide Maltraitance Adultes Aînés 1-888-489-2287

Avant Tout, les Enfants 514 593 4303

Le Centre de Référence

du Grand Montréal (514) 527-1375

ressource

**CENTRE INTÉGRÉ UNIVERSITAIRE DE SANTÉ
ET DE SERVICES SOCIAUX
DE L'EST-DE-L'ÎLE-DE-MONTRÉAL**

Centre local de services communautaires (CLSC)
CLSC de Hochelaga-Maisonneuve. (514) 253-2181
Le Centre universitaire de santé McGill
(CUSM) 514 934-1934

Le Centre l'Université de Montréal
(CHUM) (514) 890-8000

Hôpital Maisonneuve-Rosemont (514) 252-3400
hôpital santa cabrini (514) 252-6000

la pépinière



Sylvain:
Mise en page



JDT:
**Coin de la lecture
et
traduction**



Frantzesca Cornet:
sujet tabou



Laurie:
Coordonnatrice



Richard
Chroniqueur



Krystelle:
Chroniqueuse culinaire



Jean-Simon Brisebois:
Poète



Ahmed Chourifi:
**membre du comité
journal**

