

# MON QUARTIER À HMOI

Une infolettre pour les petits et les familles du quartier Hochelaga-Maisonneuve. Saviez-vous que la première cuisine collective ayant vu le jour au Québec est implantée dans notre quartier et cela depuis 25 ans? Sa grande cuisine (la plus grande au Québec!) accueille toute personne du quartier qui désire cuisiner collectivement des plats économiques et nutritifs. Des parents du quartier y participent un samedi par mois et partagent les frais, apportent leur recette, choisissent un menu pour préparer ensemble des plats en grande quantité.  
Miam miam!

## Le coin des tout-petits

### Concours "Que ferais-tu avec 2000\$ pour les tout-petits dans ton quartier?"

Voici les trois idées de projets liées à l'alimentation et soumis par des parents du quartier lors du concours en décembre 2010.

#### Un jardin pour Moi!

Potager fait par et pour les tout-petits. Apprentissage du jardinage, de la bonne nourriture et du travail en collectivité.



#### La petite Popotte

Livre de recette fait par et pour les parents de tout-petits. Recettes saines, simples et économiques.



#### Qu'est qu'il y a dans mon bedon?

Cuisine collective pour parents et enfants avec des cuisiniers qui parlent de leur métier, sensibilisent à la consommation responsable et partagent leur passion.

**CHERS PARENTS, vous avez jusqu'au 20 décembre pour déposer vos idées de projet pour la deuxième cuvée du concours. Cliquez sur ce lien pour vous inscrire!**

15 décembre  
NUMÉRO 14



## Agenda culturel

### Samedi le 17 décembre

**Spectacle de Noël** à 10 h 30 au PEC (1691, blv. Pie IX). Les élèves et les professeurs de l'École Jeunes Musiciens du Monde de Montréal vous invitent à entendre des reels, chants et musique traditionnelle. Pour confirmer votre présence : (514) 596-4488 poste 7456

**Fête de Noël** à 13 h 30 à la bibliothèque Hochelaga (1870, rue Davidson). La Troupe de théâtre La petite valise présentera Grosbisou et le chat du père Noël. Pour information : (514) 872-3666

**Le Père Noël arrive dans Hochelaga-Maisonneuve** de 13 h 00 à 16 h 00 à la Place Simon-Valois. Du haut de son char, avec ses lutins et la fée des étoiles, Le père Noël se baladera sur le quadrilatère suivant : Viau vers le sud, Ste-Catherine vers l'ouest, St-Germain vers le nord et Ontario vers l'est pour finalement s'arrêter à la Place Simon-Valois à 13 h 00.

### Vendredi le 23 décembre

**Spectacle gratuit pour toute la famille**, de 13h à 16h à l'église Nativité de la Sainte-Vierge (1855, rue Ontario) Alain Meilleur (guitare et voix), Les Kit4 (groupe a capella), Les Voix Ferrées (chorale).



# MON ORGANISME À HMoi

"Eux apprennent et moi aussi j'apprends, c'est un échange!"



**C'est avec plaisir que je vous présente Danielle Provost, accompagnatrice à la Cuisine collective Hochelaga-Maisonneuve. Son rôle est de guider les groupes dans la préparation des plats. Grâce à son savoir faire et à ses talents de communicatrice, elle encourage les participants à concoter une cinquantaine de portions par jour. Merci de rendre les cuisines collectives si populaires et agréables auprès des parents!**

**Virginie "Qu'est que tu apprécies le plus de ton travail"**

**Danielle:** "J'apprécie la variété des individus qui participent aux cuisines. Une journée, je peux travailler avec les jeunes, une autre avec les familles, les personnes âgées, etc. Ce n'est jamais plate! Il y a des gens qui viennent d'autres pays et qui apportent leurs recettes et leur manière de cuisiner. C'est intéressant quand les gens veulent s'éveiller à la nourriture d'ailleurs. Je pense qu'on est dans un bon pays pour ça. On est très ouvert les québécois. Tous ces échanges m'apportent beaucoup et cette satisfaction fait partie de ma paye."

**V: "C'est comment de travailler avec les parents?"**



**D.:** "Les parents sont dynamiques, ils sont ouverts à essayer de nouveaux plats, ils aiment apprendre. J'aime aussi quand il y a la visite de leurs enfants. Quand il y en a un ou deux qui viennent casser des œufs... je trouve ça l'fun! Et de savoir que ces parents là, quand ils vont rentrer le soir ils n'auront pas de repas à faire et qu'ils pourront s'occuper de leurs enfants au lieu de cuisiner. Je trouve cela très gratifiant."

**V: "Quels sont les principes d'une cuisine collective?"**

**D:** "En général les gens viennent ici pour avoir des portions moins chères, pour gagner du temps dans leur semaine, pour sociabiliser et pour apprendre à cuisiner. Par exemple, on leur apprend à faire des roux, des tartes, de la sauce béchamel, etc. On leur enseigne aussi à lire les circulaires : les prix, les quantités, les vrais spéciaux et surtout de bien s'en servir. Ce n'est pas rien!"

## **CCHM en 3 mots ?**

"rassembleur, économique, apprentissage"

## **Où vois-tu ton organisme dans 10 ans ?**

"Aussi performant qu'aujourd'hui avec un volet éducatif plus développé sur les bonnes habitudes alimentaires."

## **Ton plus beau souvenir ?**

"Le temps que je passe avec le groupe les Schtroumpfs, qui inclut des gens ayant certains problèmes de santé mentale. Sentir leur bonne humeur et les voir partir contents me rend heureuse."

# MA VIE DE PARENT À HMoi

"C'est valorisant d'offrir de bons  
p'tits plats à nos enfants "



**Chanterelle, maman de Simone 3 ans habite le quartier depuis plus de 5 ans. Devenir maman lui a permis de découvrir les vastes ressources du quartier. Elle s'intéresse à tout ce qui est mis à la disposition des familles, comme la cuisine collective. Cet automne elle s'est intégrée au groupe Les parents, qui, un samedi par mois se rencontre pour cuisiner. Comme elle le dit si bien: "La CCHM est fantastique!".**

**Virginie: "Comment as-tu découvert ce service?"**

**Chanterelle:** "J'ai entendu parler de la CCHM par hasard. J'ai reçu un courriel qui proposait cette activité là et qui disait : « Mon frigo est vide, les légumes d'automne sont sortis pourquoi ne pas organiser une p'tite cuisine collective? ». Ça m'a tout de suite accrochée en me disant que c'était quelque chose, qu'effectivement, je pouvais avoir besoin : de la bouffe congelée préparée à l'avance et à peu de frais. Qui peut dire non à ça?"

**V: "Comment ça fonctionne?"**

**C:** "Il y a une soirée préparatoire pour choisir les recettes et séparer les achats entre nous. La journée de la cuisine, Danielle, nous accueille dès 8h30 et elle va nous dire quoi faire, comment le faire et à quelle vitesse le faire. Ce qui est très sécurisant. Elle connaît bien les recettes et elle nous guide avec les quantités. Il y a une grosse partie de la journée où nous sommes actifs dans la cuisine: on coupe les légumes, brasse la sauce à spaghetti, fait cuire le poulet, etc. Et là oups, à la fin on emballe le tout et le soir même, on déguste!"



**V: "Qu'est que ça t'apporte de cuisiner en groupe?"**

**C:** "Il y a le volet pratico-pratique : ça remplit mon frigo de bonne bouffe pas chère. Le soir, au lieu de passer une heure à préparer le souper (et à stresser!), je passe du temps de qualité avec ma fille. Il y a le volet social, car on passe la journée avec des gens de différents groupes d'âge et de d'autres nationalités. Ça fait un beau mélange et on apprend pleins de trucs en cuisine!"

*Cuisine Collective HM en 3 mots*

"Économique, pratique,  
délicieux!"

*C'est quoi pour toi être maman ?*

"C'est la plus belle aventure... qui  
tous les jours m'apporte  
du bonheur! "

*Un dimanche idéal ?*

"C'est un dimanche où personne  
n'est pressé, où l'on prend le  
temps de déjeuner et que tout  
est permis."



# MON ENFANT À HMoi

## L'intimidation chez les petits



Les malheureux événements du dernier mois ont fait de l'intimidation un sujet d'actualité. Les raisons de s'inquiéter sont nombreuses, c'est pourquoi nous vous proposons une série de 2 articles sur l'intimidation chez les 12 ans et moins.

### L'intimidation, c'est quoi ?

C'est une situation **agressive, répétée** et **persistante** entre au moins 2 personnes : l'intimidateur qui a le **pouvoir** et une **victime** qui est moralement ou physiquement blessée.

### Les multiples visages de l'intimidation

**Intimidation directe** : Elle est plus visible et se vit davantage chez les garçons. Coup, bousculade, vol, gestes ou parole humiliante, menace, destruction de matériel, remarque raciste ou sexiste, etc.

**Intimidation indirecte** : Elle est prise à la légère et se voit plus chez les filles. Fausse rumeur, cyberintimidation, convaincre les autres de ne plus parler à quelqu'un, etc.

### L'âge de l'intimidation

Le pire se situe entre la 4e année du primaire et la fin du secondaire 2. L'intimidation peut cependant se remarquer dès la maternelle et même entre adultes.

### Le mois prochain :

Mon enfant : intimidateur ou victime?

### Faut-il agir?

Oui, en tout temps. Le conflit permet de forger le caractère et développer des habiletés sociales alors que l'intimidation, c'est grave pour tous : l'intimidateur, la victime et les témoins.

### Dénoncer vs « stooler »

Quand une situation est injuste et fait une victime (violation d'un droit, danger), il faut dénoncer. La dénonciation a un impact positif sur la victime, elle est nécessaire. La délation (stool) signale un comportement qui ne fait pas de victime, elle est malsaine.

### Qu'est-ce que je peux faire?

Le sujet ne doit plus être un tabou. À la maison, discutez librement des situations d'intimidation que vous voyez ou entendez. Racontez ce que vous avez vécu à l'école, des conséquences, de vos réactions, de ce que vous savez aujourd'hui. Lisez sur le sujet, regardez des sites Internet, bref, parlez-en! De cette manière, vous rendez votre enfant capable de détecter les situations d'intimidation et vous l'encouragerez à dénoncer l'inacceptable!

## Le sujet vous intéresse ?

- ★ Les enfants et l'intimidation. Canal Vie
- ★ PREVNet – Ressources éducatives pour les parents
- ★ Jeunesse j'écoute : 1 800 668-6868  
Jeunesse j'écoute, intimidation 5 à 7 ans
- ★ La ligne parents : (514) 288-5555  
ou au 1 800 361-5085

