

Dans ce
numéro:

Nouvelles d'Éco-
quartier:

-Îlots de chaleur
-Conseils pour la
compostage
-Ruelles vertes
-L'herbe à poux

Formation en-
sécurité vélo
pour les
étudiant(e)s

Animateur(e)s du
parc

Entretiens

PRÉVENTION CDN-
NDG

6767 CH. DE LA CÔTE-
DES-NEIGES #598,
MONTRÉAL, QC,
H3S 2T6

TÉL: 514.736.2732
FAX: 514.736.2734

5319 AVE. NOTRE-
DAME-DE-GRÂCE,
MONTRÉAL, QC
H4A 1L2

TÉL: 514.737.2732
FAX: 514.736.2734

COURRIEL:

info@preventionndg.org
ecoquartier@gmail.com

VISITEZ-NOUS:

Site Internet:

www.preventioncdnndg.org

Facebook:

Prevention CDN/NDG

Twitter:

@preventioncdnndg

Un retour à l'école sécuritaire!

Déplacements à bord d'un autobus scolaire:

Des recherches effectuées par Transport Canada démontrent que le déplacement en autobus scolaire est l'une des méthodes de transport les plus sécuritaires. C'est 16 fois plus sécuritaire que de voyager à bord d'un véhicule familial par personne/kilomètre. Bien que les autobus scolaires aient d'excellents dossiers de sécurité, des mésaventures peuvent toutefois se produire. Cela peut inclure des cas où des enfants sont blessés durant la conduite de l'autobus. Cependant, il est plus fréquent de voir des blessures qui surviennent à l'extérieur de l'autobus comme le fait d'être frappé par l'autobus lui-même ou par d'autres véhicules. Tout conducteur doit savoir qu'à l'approche d'un autobus scolaire arrêté (sur une route non divisée) qui a ses lumières rouges clignotantes et dont le panneau d'arrêt est en évidence sur le côté, il doit s'immobiliser avant d'atteindre l'autobus et ne pas redémarrer jusqu'à ce que l'autobus reprenne la route ou que ses feux rouges cessent de clignoter.

Voici quelques conseils de sécurité à partager avec vos enfants afin de vous assurer qu'ils voyagent en toute sécurité :



Se rendre en direction et à l'intérieur de l'autobus:

- Arriver à l'arrêt d'autobus au moins cinq minutes à l'avance. Les enfants ne devraient jamais courir après l'autobus pour le rattraper. Si vous manquez l'autobus, retournez à la maison ou si vous êtes à l'école, faites-en part à un professeur.
- Restez sur le trottoir, loin de la route et demeurez-y jusqu'à ce que l'autobus soit complètement immobilisé et que les portes s'ouvrent.
- Si vos enfants doivent traverser la

rue, enseignez-leur à bien regarder à gauche, à droite et encore à gauche avant de traverser.

- Utilisez la rampe lorsque vous embarquez ou débarquez de l'autobus.

Durant le trajet dans l'autobus:

- Prenez place le plus rapidement possible, mettez vos effets sous le siège et restez assis.
- Ne jetez jamais de choses par les fenêtres et évitez de sortir les bras et la tête.
- Gardez la nourriture pour les collations à l'école ou au retour à la maison.
- Attendez que l'autobus soit complètement immobilisé avant de sortir.



En descendant de l'autobus:

- Éloignez-vous de l'autobus de deux grands pas. Si vous passez devant l'autobus, marchez à au moins 3 mètres (10 très grands pas).
- Le chauffeur doit être en mesure de vous apercevoir et il vous fera un signe pour vous dire que vous pouvez traverser en toute sécurité. Si vous êtes plusieurs, traversez en une seule file.
- Si vous échappez quelque chose devant ou sous l'autobus, vous ne devriez jamais tenter d'aller le chercher avant d'avoir l'autorisation du chauffeur.

Se déplacer en bicyclette:

Pour se rendre à l'école en vélo, les enfants doivent être assez matures (âgés d'au moins 9 à 12 ans) et posséder assez d'expérience. Les cyclistes doivent être capables de bien regarder partout sans dévier de leur route. Afin d'être en sécurité en vélo, les cyclistes devraient:

- Porter un casque de protection adéquat et avoir des vêtements adaptés pour faire du vélo (pantalons rentrés à l'intérieur).
- Avoir un vélo équipé correctement et en bon état de fonctionnement. Le vélo devrait être entretenu, vérifié régulièrement, posséder une clochette

suite à la page 6

Îlots de chaleur

Dans les premiers jours de juillet, une vague de chaleur intense a touché le Québec. Le 2 juillet dernier, Montréal a enregistré un record historique de chaleur, soit 36,6 degré Celsius. De plus, la canicule n'a pas touché seulement le Québec dans ces derniers jours. Plusieurs records ont d'ailleurs été battus aux États-Unis, en Europe et au Moyen-Orient, particulièrement en Californie, en Écosse, en Irlande et en Arménie. Malheureusement, le nombre de mort causé par la chaleur ne vont que continuer à augmenter. Selon une récente étude, actuellement 30% de l'humanité est exposée à des vagues de chaleur extrême qui peuvent être potentiellement mortelle pendant 20 jours ou plus par année. Si les émissions de gaz à effet de serre ne cessent d'augmenter, 75% de la population mondiale seront à risque de mourir de chaleur en 2100. Les vagues de chaleurs meurtrières sont plus fréquentes que l'on pense et font des ravages sur plus de 60 régions dans le monde chaque année. (<https://www.nationalgeographic.fr/>)

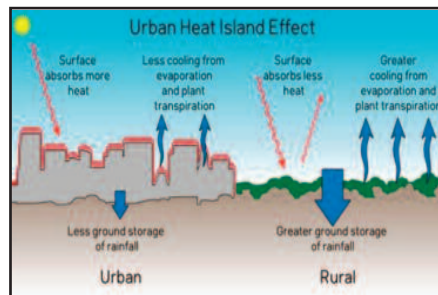
En milieu urbain, la température peut atteindre plusieurs degrés de plus que la température moyenne dans les régions rurales. Elle peut même atteindre jusqu'à 10 degrés de différence. Ce phénomène se nomme les îlots de chaleur. En général, nous pouvons distinguer trois catégories d'îlot de chaleur :

La première catégorie est les îlots de chaleur à la surface du sol; La deuxième est les îlots de chaleur de la canopée urbaine, c'est-à-dire l'air comprise entre le sol et la cime des arbres. Habituellement, cela se produit la nuit lorsque les surfaces du sol qui ont absorbées l'énergie solaire la libèrent; Finalement, la troisième catégorie est celle de la couche limite urbaine. Cette couche d'air se situe au-dessus de la canopée urbaine.

Il y a plusieurs facteurs qui causent les îlots de chaleur, autant humain que naturel. L'absence de canopée végétale, la minéra-

lisation non réfléchissante, des matériaux qui absorbent l'énergie solaire, etc. sont toutes des causes des îlots de chaleur. De plus, les activités industrielles, les transports et la climatisation sont des exemples de causes d'origine humaine qui influencent la présence d'îlot de chaleur. La morphologie des villes peuvent aussi avoir une incidence sur les îlots de chaleur selon la hauteur des bâtiments et la présence d'automobiles. (https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/988_MesuresIlotsChaleur.pdf)

Dans la région de Montréal, on remarque une augmentation des îlots de chaleur depuis plusieurs années en raison de la densification et de la minéralisation qui réduisent les espaces verts. Cela réduit donc aussi les espaces de fraîcheurs en ville.



http://ville.montreal.qc.ca/pls/portal/docs/PAGE/ARROND_RPP_FR/MEDIA/DOCUMENTS/PDF-ILOTS.PDF

Les îlots de chaleurs ont plusieurs conséquences, à la fois sur le plan environnemental et sur la santé humaine. Au niveau environnemental, les îlots de chaleur contribuent à l'apparition du smog et réduit la qualité de l'air intérieur, ce qui favorise l'apparition de moisissure, la multiplication de bactéries, ainsi que la libération de substances toxiques présents dans les matériaux de construction. De plus, lors des périodes de chaleur intense, la demande en énergie et en eau est plus élevée, ce qui a des conséquences assez importantes sur l'environnement. De plus, les îlots de chaleur peuvent avoir des répercussions assez grave sur la santé de la population entraînant même la mort. Une partie de la population est plus vulnérable à souffrir de la

chaleur, par exemple les personnes âgées, les petits enfants, les personnes isolées, etc. La chaleur peut causer des faiblesses et des inconforts, des coups de chaleurs et même aggraver l'état de personnes atteintes d'une maladie chronique.

https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/988_MesuresIlotsChaleur.pdf

Afin d'éviter les îlots de chaleur, de nombreuses solutions s'offrent à nous. Sans surprise, en verdissant les espaces publics et les endroits minéralisés, cela prévient les îlots de chaleur tout en bénéficiant des avantages environnementaux pour la ville. Les toits de couleur blanc ou végétalisés, les murs verts, le verdissement des stationnements, etc. sont quelques exemples pour limiter les surfaces asphaltés qui favorisent les îlots de chaleur. De plus, une autre solution est d'avoir une meilleure gestion de l'eau en ville, c'est-à-dire de l'utiliser pour d'autres fonctions plutôt que de l'envoyer directement dans les égouts. L'installation de fontaines permet ainsi de rafraîchir l'environnement, en plus de créer un espace agréable pour la population.

<http://collectivitesviables.org/articles/ilots-de-chaleur-urbains.aspx#des-exemples-montralais-15>

En somme, les changements climatiques perturbent la planète entière, notamment avec la venue de vagues de chaleur extrême et mortelle de plus en plus fréquents. En ville, la température peut être beaucoup plus élevée qu'en région rurale en raison des îlots de chaleur, généralement causé par les grandes surfaces minéralisées et le manque d'espaces verts. Cela peut avoir plusieurs impacts environnementaux et sur la santé humaine. Heureusement, plusieurs solutions existent et à Montréal, plusieurs initiatives ont vu le jour. Le cas des ruelles vertes est un bel exemple de verdissement et d'implication de la population.

Par Audrey-Anne Lamarche (patrouille verte)

Conseils pour la collecte des résidus alimentaires

Bien que la plupart des résidents de NDG aient des bacs pour les résidus alimentaires depuis des années, certains résidents ne participent toujours pas à la collecte. Ils peuvent être intimidés par l'idée de trier leurs restes de nourriture. La vérité est que la collecte des déchets alimentaires ne change que le bac utilisé pour éliminer ces déchets - pas les déchets eux-mêmes. En d'autres termes, tous les restes de nourriture et les morceaux de papier souillés se trouvaient encore sur le trottoir avant le lancement du programme; ils étaient juste dans des sacs à ordures au lieu d'un bac brun.

Je réside dans un immeuble de plus de 9 logements, il n'y a donc pas de programme de collecte des résidus alimentaires. Je vois tous les problèmes dont se plaignent les résidents, sauf que dans mon immeuble, les mauvaises odeurs, les asticots et les jus de déchets sont dans les poubelles. Si vous ne faites pas un petit effort, tout conteneur utilisé sera confronté aux mêmes problèmes. Je constate qu'il y a quelques avantages à détourner vos résidus alimentaires des déchets avec le programme de collecte des résidus alimentaires:

1. Vous pouvez congeler vos restes de déchets alimentaires. La plupart d'entre nous n'ont qu'une petite quantité de résidus alimen-

taires à sortir chaque semaine, et ainsi les petits seaux beiges distribués par l'arrondissement peuvent facilement entrer dans un congélateur. Lorsque vous congélez vos déchets alimentaires, il n'y a pas d'odeurs, pas de mouches et pas de jus de déchets.

Voici quelques conseils pour réduire les odeurs lors de la collecte des déchets alimentaires :

1. Scellez-le. L'arrondissement de CDN-NDG a fourni à tous les ménages participants un seau de cuisine désigné pour les restes de nourriture. Gardez le couvercle bien fermé en tout temps pour éviter les odeurs et les insectes nuisibles comme les mouches des fruits;

2. Ensachez-le. Bien qu'il ne soit pas obligatoire d'utiliser des sacs, l'utilisation de sacs compostables parfumés réduira les odeurs. Vous pouvez également emballer vos aliments dans un journal, ce qui devrait également réduire l'odeur;

3. Congelez-le. Lorsque les résidus sont gelés, ils ne sentent rien. Si vous ne pouvez pas ranger tous vos résidus alimentaires dans le congélateur, gelez la viande et les restes de produits laitiers, car ils sont souvent les plus odorants;

4. Saupoudrez-le. Si votre seau de cuisine ou votre bac brun a une odeur, nettoyez-le souvent et saupoudrez un peu de bicarbonate de soude à l'intérieur pour neutra-

liser l'odeur;

5. Soyez futé en matière de stockage. Rangez votre bac brun dans un endroit frais et sec, hors de la lumière directe du soleil. Assurez-vous que le couvercle soit verrouillé et vous ne devriez pas avoir de problèmes avec les mouches, les rongeurs et autres animaux.

6. Gardez-le propre. Rincez votre bac brun avec de l'eau chaude et un détergent biodégradable après chaque utilisation pour dissuader les insectes et neutraliser les odeurs;

7. Traitez le couvercle. Si vous remarquez des mouches ou d'autres créatures autour de votre compost, enduisez-les de Vicks Vap-O-Rub®, de WD-40, de citronnelle, d'huile essentielle d'arbre à thé (qui sont des insectifuges naturels) ou ajoutez des boules à mites (pour dissuader les rongeurs et autres animaux);

8. Mettez-le au trottoir. Bien que cela puisse sembler une bonne idée d'attendre que votre bac brun soit plein avant de le mettre au trottoir, cela peut donner aux insectes et aux autres ravageurs plus de temps pour se reproduire. Placez votre bac sur le trottoir pour chaque collecte, même s'il n'est pas plein.

<http://earth911.com/food/compost-curbide-without-smells-flies-pests/>
- Nikki Schiebel

Qu'est-ce qui va vraiment au compost ?

C'est une question qui se répète souvent lorsqu'on apprend aux gens que ce ne sont pas seulement les résidus alimentaires qui peuvent aller dans le bac brun. Il y a en effet quelques autres déchets, non comestibles, qui peuvent se glisser parmi nos aliments et être eux aussi compostés. Si le carton et le papier souillés sont plutôt intuitifs, les limites de cette catégorie « non comestible » acceptée par le compost restent nébuleuses pour plusieurs. Voici un aide-mémoire pour vous aider à bien trier ce qui va au compost, au recyclage ou à la poubelle.

Accepté dans la collecte des résidus alimentaires:

- Restes de table
- Fruits et légumes
- Noix et écales
- Épices et fines herbes

- Viandes avec les os et le gras
 - Poissons avec les arêtes
 - Fruits de mer et coquilles
 - Œufs et coquilles
 - Pâtes alimentaires, pain et produits céréaliers
 - Desserts et sucreries
 - Produits laitiers solides
 - Résidus de thé, de tisane ou de café avec les sachets ou les filtres en papier
 - Mouchoirs / Essuie-tout
 - Serviettes de table / nappes de papier
 - Emballages de nourriture souillés
 - Vaisselle de carton
 - Cendres de bois refroidies (pas de cigarette)
 - Cheveux, plumes et poils
- Attention, les matières recyclables telles que le carton et le papier ne peuvent pas être recyclées si elles sont sales et / ou contiennent des aliments (par exemple, une boîte à pizza est

généralement trop grasse pour être recyclée mais peut être compostée).

Voici quelques matières qui, peut-être contre intuitivement pour certains, sont refusées dans la collecte :

- Liquides (soupe, lait, jus, café, etc.)
- Couches et produits hygiéniques
- Tissus, bois, liège, cire, cendres chaudes, mégots
- Gomme à mâcher
- Litière et excréments d'animaux
- Résidus verts :
- Feuilles mortes, rognures de gazon, copeaux
- Résidus de jardinage et de potager, plantes
- Résidus d'arbres feuillus et de conifères

Par Audrey-Anne et Léa (patrouille verte d'été)

Les ruelles vertes à NDG: à vous de prendre

Au cours des dernières années, les ruelles vertes de Montréal ont été couvertes par des médias locaux et internationaux. Nos ruelles vertes sont hautement vantées par le New York Times en tant que « hubs de quartier » (Freehill-Maye, 27 octobre 2016). Localement, les rapports montrent qu'ils « profitent aux communautés et à l'environnement » (Lowrie, 23 avril 2018) et sont considérés comme des « espaces verts, écologiques et dynamiques où les résidents se réunissent pour discuter, jouer ou faire la fête ». (2018). Il y a plus de 350 ruelles vertes dans les 19 arrondissements de Montréal (Taylor, 2018) et elles attirent beaucoup d'attention. Cependant, certains arrondissements ont peu ou pas de ruelles vertes tandis que d'autres en ont beaucoup.

On retrouve plus de 80 ruelles vertes dans l'arrondissement Rosemont Petite-Patrie et seulement huit dans l'arrondissement de Côte-Des-Neiges Notre-Dame-de-Grâce. Pour être clair, aucun de ces chiffres n'est mauvais ! Les ruelles vertes de Rosemont sont couronnées de succès et abondantes en raison de la géographie urbaine axée sur les piétons. L'arrondissement s'est placé der-

rière les projets de la ruelle verte avec un budget très généreux !

À CDN-NDG, il y a moins de ruelles vertes que dans Rosemont, en partie parce qu'il y a eu moins de promotion et un budget plus petit. Les résidents semblent toujours découvrir le projet, et chaque année, il y a au moins une ou deux nouvelles ruelles qui demandent un financement.



CDN-NDG compte de nombreuses ruelles pouvant potentiellement participer au programme de la ruelle verte. Le programme exige que les résidents de l'arrondissement mènent le projet dans leur quartier, mais malheureusement, la participation a été insuffisante.

L'Éco-quartier est toujours prêt à aider les résidents à transformer leurs ruelles sales et sous-utilisées en un espace qu'ils peuvent em-

bellir et apprécier. Naturellement, le programme n'est pas pour tout le monde. Les ruelles vertes exigent des résidents dévoués qu'ils donnent de leur temps et travaillent à rendre un espace public plus attrayant pour eux-mêmes et pour leurs voisins. Les ruelles déjà établies dans l'arrondissement connaissent du succès et sont devenues le foyer de ventes de garage, de fêtes de quartier et d'échanges de semences. Malgré leur succès, ils ont le potentiel d'avoir un impact encore plus grand sur l'arrondissement et ses résidents. Plus de ruelles vertes peuvent amener des membres plus actifs de la communauté à collaborer sur des activités et des événements qui s'étendent au-delà des ruelles vertes.

Ensemble, l'Éco-quartier NDG et les membres actifs de la communauté de l'arrondissement peuvent créer des ruelles vertes uniques qui ont permis au programme d'être reconnu. Ces ruelles sont des espaces publics mais à bien des égards, elles sont à vous ! Opportunité et une grande ruelle verte attendent.

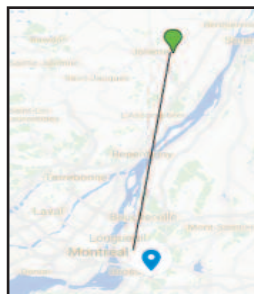
Par Nicholas Rimaneli (agent d'été de la ruelle verte)

Où les restes de nourriture collectés sont envoyés

Avec le nouveau programme de collecte des résidus alimentaires, les résidents nous demandent souvent où les restes de nourriture collectés sont envoyés.

Présentement, les restes de table que les Montréalais mettent dans leur bac brun sont envoyés à Saint-Thomas, dans la région de Lanaudière. Les restants de nourriture reçus sont disposés dans un énorme tas et deviennent éventuellement du compost. Malheureusement, tout ce transport

provoque des gaz à effet de serre. Le plan original avec la collecte des résidus alimentaires était de les conserver et les traiter ici-



même sur l'île de Montréal, mais les usines pour le traitement de ces matières n'ont pas été construites à temps. La Ville de

Montréal s'attend à ce que le premier centre de biométhanisation soit ouvert et prêt à recevoir des résidus alimentaires d'ici trois ans. Cela réduira considérablement les gaz à effet de serre créés par le transport, ainsi que le gaz méthane créé lorsque ces résidus sont mis à l'enfouissement. <https://ici.radiocanada.ca/nouvelle/1111335/montreal-compost-collecte-dechets-organiques-saint-thomas-lanaudiere?platform=hootsuite>

- **Nikki Schiebel**



L'Éco-quartier NDG a travaillé avec les résidents de la rue Connaught pour nettoyer une décharge non-officielle derrière l'École Musulmane.

Si vous souhaitez vous impliquer pour nous aider à transformer l'endroit, veuillez nous contacter à ecoquartier@gmail.com.

Bill Roy a accompagné les jeunes du programme C-Vert à faire du chasse aux trésors afin qu'ils puissent trouver des matériaux pour leur sculpture.



Saviez-vous que nous arrachons l'herbe à poux?

Avec l'été qui bat son plein, l'herbe à poux peut maintenant être aperçue dans de nombreuses zones publiques (parcs, terrains d'écoles, terrains d'hôpitaux, etc.). Cette petite plante est responsable d'au moins 15% des allergies saisonnières montréalaises!

La bonne nouvelle pour les résidents de NDG est que l'arrondissement de CDN-NDG a adopté un règlement à la réunion du Conseil de juin pour dégager des fonds pour l'embauche de cueilleurs d'herbe à poux. Les Éco-quartiers ont embauché des employés supplémentaires qui

identifient et ramassent l'herbe à poux dans les espaces publics. Après avoir enlevé l'herbe à poux, le trou créé dans le sol peut accueillir le pollen de l'herbe à poux et ainsi produire une autre plante. Pour éviter que cela ne se produise, le personnel saupoudre des graines d'herbe dans l'espace vide et doit trouver des moyens créatifs pour arroser les graines à



partir des fontaines d'eau du parc! Malheureusement, l'herbe à poux est omniprésente et peut même être sur votre pelouse. Si vous voyez l'herbe à poux sur votre propriété (ou sur la propriété publique), veuillez la retirer avant qu'elle ne fleurisse. L'Éco-quartier NDG invite tous nos citoyens et citoyennes à arracher ces mauvaises herbes - envoyez-nous une photo de vous avec l'herbe, et vous pourriez voir cette photo sur notre site web! SVP envoyez toutes photos par courriel à: ecoquartier@gmail.com - **Nikki Schiebel**

Animateur dans les camps d'été

Je m'appelle Vivaik et j'ai 17 ans. Je suis née et j'ai grandi à Montréal. Ma famille a toujours été très respectueuse envers la nature et l'environnement. Cet été, j'ai rejoint Éco-quartier NDG en tant qu'employé d'été.

Mon travail consistait à animer des activités écologiques dans les camps d'été de NDG: les arbres en ville, l'importance du recyclage, le gaspillage d'eau, les 3RV, le lombricompostage et les vers, etc. Je pense que le meilleur moyen de sensibiliser les gens à respecter la planète est d'enseigner les enfants. En leur enseignant, les enfants s'habitueront à un mode de vie respectueux envers l'environnement, mais surtout, ils en parleront avec leurs parents.

J'ai animé 12 ateliers dans des

camps et constaté que la plupart des enfants étaient très enthousiastes à l'idée d'entendre ce que j'avais à dire et connaissaient déjà les principes de la protection de l'environnement: réduction, ré-



utilisation, recyclage, compostage, gestion des déchets, etc. Une autre partie de mon travail consistait à aller voir des entreprises du district de Loyola et de Notre-Dame-de-Grâce et à demander aux propriétaires s'ils ont suffisamment de bacs de recyclage pour leurs besoins, s'ils savent se débarrasser des déchets toxiques et réviser ce

qui est recyclable avec eux. Chaque année, de nombreux contaminants sont jetés dans les bacs de recyclage, car de nombreux employés dans les entreprises ne prennent pas le temps de vérifier si l'article qu'ils souhaitent jeter dans le bac de recyclage est en fait recyclable.

Beaucoup jettent du Ziploc, du Saran rap, du carton souillé et ne rincent pas les récipients avant de les jeter dans le bac vert. Mes visites aux commerces aident à rappeler aux propriétaires ce qui est recyclable, puis ils le rappellent à leurs employés. Au final, cela aide l'environnement en améliorant l'efficacité du système de recyclage dans notre arrondissement.

- **Vivaik Malik (employé d'été)**

Échange de vivaces : 14e édition

L'Éco-quartier NDG invite les citoyens à s'inscrire gratuitement à l'échange de vivaces organisé dans le quartier Notre-Dame-de-Grâce. L'évènement a pour but de promouvoir les bienfaits du jardinage écologique ainsi que la plantation de plantes vivaces adaptées au climat Montréalais et dont l'entretien nécessite beaucoup moins d'eau.

Venez nous voir si vous avez des questions sur l'entretien des plantes qui poussent dans votre jardin ou si vous désirez raviver vos plates-bandes! Les participants sont également

invités à venir échanger leurs plantes vivaces. Il s'agit d'une



belle opportunité pour rencontrer d'autres passionnés de jardinage dans votre quartier!

L'évènement se tiendra le samedi 15 septembre de 12h à 14h au parc Somerled. Il est à noter qu'en cas d'intempéries, l'évènement se tiendra à l'Éco-quartier NDG, au 6575 rue Somerled suite 206.

Il s'agit de la 14e édition de l'évènement et les organisateurs vous attendent en grand nombre! Les inscriptions sont déjà en cours; Contactez l'Éco-quartier NDG pour réserver votre place dès maintenant!

Cycliste Averti

À Prévention CDN—NDG, nous travaillons avec plusieurs différents partenaires et organismes. Cette année et ce, pour la troisième année, nous avons collaboré avec Vélo-Québec sur le programme Cycliste Averti. Nous sommes heureux d'annoncer que cette année, nous sommes devenus mandataires de ce programme à Côte-des-Neiges—Notre-Dame-de-Grâce.

Ce programme a comme objectif d'assister les étudiants de 5^{ème} et 6^{ème} année à devenir confiants, indépendants et sécuritaires en vélo. Lors de la dernière année scolaire, nous avons offert ce programme à deux écoles : Simonne Monet (Côtes des Neiges) et l'école Étoile Filante (Notre Dame de Grâce).

Le programme Cycliste Averti est divisé en quatre composantes. Une partie théorique, d'une durée d'environ 6 heures, qui se déroule dans la classe du professeur titulaire et qui est évaluée avec un examen écrit à la fin.

Une partie pratique qui prend aussi environ 6 heures et qui est effectuée avec le professeur d'éducation physique. Cette par-

tie donne la chance aux élèves de développer leurs habilités en vélo, tout en faisant des activités et des exercices dans un environnement fermé. Cette partie est également évaluée en faisant faire un court-circuit aux élèves pour qu'ils démontrent leurs capacités à sortir sur la route avec nous.



La troisième partie est la sortie de groupe, planifiée pour une distance de 3 à 5 km dans leur quartier et qui permet aux élèves de pratiquer ce qu'ils ont appris en classe, dans un cadre réel.

La dernière partie, c'est l'examen individuel sur route. Chaque élève est accompagné par un adulte formé pour assurer la sécurité et pour évaluer ses aptitudes à faire du vélo de façon indépendante

et sécuritaire. Lorsque tout est complété, nous donnons un rapport final à chaque élève qui démontre s'ils sont considérés comme étant des cyclistes débutants, intermédiaires ou avertis.

Dès septembre 2018, ce programme sera aussi offert en français et en anglais et nous allons à contacter des écoles du quartier à l'automne. Si vous pensez que ce programme serait bénéfique à l'école de votre enfant ou si vous travaillez dans une école et que vous aimeriez avoir ce programme, vous pouvez communiquer votre demande par courriel : conseillertandemcdnndg@gmail.com avec le nom de l'école ainsi que le courriel et le numéro de téléphone d'une personne-contact à cette école.

Un gros merci à nos bénévoles Nazmus et Anne car sans eux, nous n'aurions pas pu faire cette activité! Si vous désirez être bénévole pour l'année prochaine, écrivez-nous à conseillertandemcdnndg@gmail.com.

- Jessica Rouillier

de la page 1

et si possible, un drapeau de sécurité.

- Connaître et respecter les règles de circulation et de signalisation.
- Signaler leurs intentions de tourner et d'arrêter avec les signaux appropriés.
- Rouler en ligne droite, dans le sens de la circulation et s'immobiliser à chaque panneau d'arrêt.
- Être prévisible pour les autres usagers de la route et rouler sur le côté droit de la chaussée.
- Ne jamais rouler dans l'obscurité. Si un enfant plus âgé doit le faire, assurez-vous qu'il porte des vêtements réfléchissants et autres accessoires pour la noirceur (réflecteurs et lumières).

Marcher pour se rendre à l'école: Beaucoup d'enfants utilisent le réseau routier pour se rendre à l'école. Les parents et les tuteurs doivent revoir les règles de sécu-

rité routière avec leurs enfants et l'importance de ne pas accepter des invitations de toute sorte provenant d'inconnus. Il est préférable qu'ils se déplacent au moins deux par deux et qu'ils ne s'éloignent pas de leur trajet initial entre l'école et la maison. Afin d'être en sécurité sur les routes, les piétons devraient:

- Trouver un chemin sécuritaire et direct pour se rendre à l'école, avec l'aide de leurs parents. Les dangers devaient être identifiés (voie ferrée, intersections très passantes, etc.) et une route désignée avec des règles de sécurité devrait être établie à l'avance.
- Rester sur les trottoirs dans la mesure du possible. S'il n'y en a pas, les enfants devraient marcher sur le côté gauche afin de faire face à la circulation.
- Traverser la rue dans les passages piétonniers et apprendre à

regarder à gauche, à droite et encore à gauche afin de traverser, même si le signe pour les piétons est en marche.

- S'assurer que la circulation est arrêtée avant de traverser et que les conducteurs de voitures vous aient bien vus avant.

La prévention est la clé de la sécurité. Avec la conscience et l'éducation, tous les enfants devraient être en mesure de faire le trajet entre l'école et la maison en toute sécurité. Prenez le temps de partager ces précieuses règles de sécurité avec vos enfants.

Ces conseils ont été rendus disponibles par Sécurité publique Canada, en collaboration avec le Conseil canadien de la sécurité. Vous pouvez également contacter Tandem CDN—NDG pour obtenir des informations supplémentaires.

Un été animé dans les parcs de Côte-des-Neiges

Les étés à Montréal sont spéciaux. À l'arrivée du soleil et du beau temps, une atmosphère festive s'imprègne dans l'air. Les enfants finissent l'école, les familles planifient leurs vacances et les jeunes sortent pour profiter des chaleurs estivales. À Côte-des-Neiges, l'équipe d'animateurs et animatrices suivent ce rythme et se promènent de parc en parc afin d'offrir des activités aux jeunes du quartier.

Depuis le début de l'été, nous sommes passés dans les parcs Van Horne, Mackenzie-King, De la Savane, Jean-Brillant, Kent et Nelson-Mandela, où nous avons pu faire la rencontre d'un grand nombre de jeunes enthousiastes. Certains peuvent croire que les adolescents et adolescentes sont toujours accrochés à leur téléphone, mais ils changeront certainement d'avis lorsqu'ils verront ces jeunes courir avec entrain derrière un ballon de soccer ou être absorbés dans une partie de

basketball. D'autres préfèrent des activités qui requièrent moins d'énergie, alors on leur propose une partie de loup-garou ou on leur fait découvrir un nouveau jeu de carte, et ils embarquent avec joie. Les jeunes profitent de nos activités pour socialiser avec leurs pairs, à l'exemple de ceux qui fréquentent couramment le chalet Kent.

Au cours de l'été, nous sommes aussi passés dans les centres communautaires pour jeunes afin de discuter avec les ados et apprendre à les connaître. On y a aussi organisé des ateliers tels que l'improvisation et la peinture mu-

rale, qui ont eu beaucoup de succès. Les jeunes ont pu prendre part à nos activités librement, sans jugement, et laisser aller leur créativité. En fin de compte, les ados ont juste besoin d'un petit coup de pouce pour participer aux activités, pour ensuite voler de leurs propres ailes!

Si Ming, Ricky, Tara, Téo, Bethany, André et Mattia.



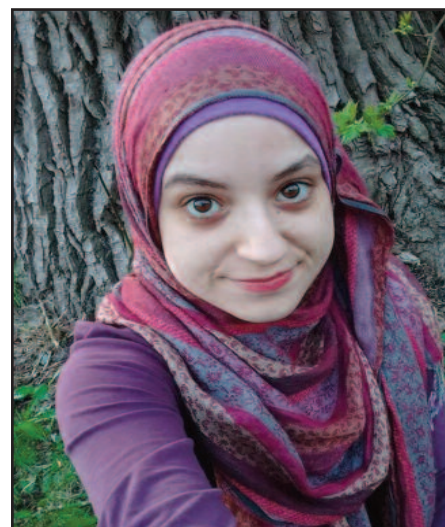
Wurood - nouvelle travailleuse de milieu pour aînés

NEXUS : Bonjour Wurood! Tu viens tout juste de débiter tes nouvelles fonctions dans notre organisme. Bienvenue dans notre belle équipe! Peux-tu nous en dire davantage sur ton parcours professionnel et sur ce qui t'a amené à postuler à Prévention CDN—NDG en tant que travailleuse de milieu pour aînés dans Côte-des-Neiges?

WUROOD : Assez curieusement, avant d'étudier le travail social au niveau collégial, j'avais complété un baccalauréat en photographie à l'université Concordia. En travaillant avec différentes organisations à but non lucratif en tant que photographe, il est devenu clair pour moi que ce que je voulais vraiment faire dans la vie, c'était aider les gens. Depuis, j'ai surtout travaillé avec les sans-abri, tant dans les refuges pour femmes que chez les hommes à Montréal. Ce qui m'a le plus attiré chez Prévention CDN—NDG en tant que travailleuse auprès des aînés, c'est la possibilité de faire une différence dans le quartier où j'ai grandi, surtout pour une popu-

lation si souvent mise de côté.

NEXUS : Qu'est-ce qui t'a amenée à postuler pour ce spécifique?



WUROOD : Même si je n'ai jamais fait de travail de proximité à un niveau professionnel, je suis quelqu'un qui a toujours aimé parler aux gens dans les parcs, les transports en commun et vraiment n'importe où! Je trouve aussi

que je suis souvent approchée par des inconnus. J'apprécie vraiment rencontrer de nouvelles personnes et avoir des conversations cœur-à-cœur que je ne pourrais pas avoir autrement. C'est cet aspect du travail qui m'a attiré car je sens que le travail de proximité est quelque chose que j'ai toujours fait naturellement. J'aime aussi le fait que je rencontre toutes les différentes organisations qui font de ce quartier ce qu'il est.

NEXUS : Qu'est-ce qui t'excite le plus dans ton nouveau travail? Et qu'est-ce qui représente pour toi le plus grand défi?

WUROOD : Même si j'ai toujours vécu à Côte-des-Neiges—NDG, je n'ai jamais vraiment pris le temps d'explorer le quartier en profondeur. J'ai hâte non seulement de connaître les gens de l'arrondissement, mais aussi de comprendre comment les choses fonctionnent dans cette partie de la ville. Je suis curieuse de savoir où les gens aiment manger par exemple, ou quelles activités dans la communauté rassemblent les

suite à la page 8

Entretien avec Lysiane

NEXUS : Bonjour! Tu es parmi nous depuis quelque temps déjà. Peux-tu nous en dire davantage sur ton parcours professionnel et sur ce qui t'a amené à postuler à Prévention CDN—NDG et plus précisément à l'Éco-quartier?

LYSIANE : Bonjour! Cela fait maintenant 3 ans que j'ai intégré l'équipe de Prévention CDN-NDG, et je suis toujours aussi ravie d'en faire partie. J'avais déjà de l'expérience professionnelle et bénévole dans le milieu des organismes à but non lucratif, et je souhaitais continuer dans cette voie. J'avais entre autre eu l'opportunité de travailler pour un contrat temporaire comme agente de sensibilisation à l'Éco-quartier Rosemont – La Petite Patrie à l'arrivée de la collecte des résidus alimentaires. Je me suis ainsi familiarisée avec le programme Éco-quartier, et avec les défis de la collecte des résidus alimentaires. Ayant adoré l'expérience, je recherchais un poste similaire, mais permanent.

NEXUS : Qu'est-ce qui t'a amenée à postuler pour ce poste en particulier?

LYSIANE : Lorsque j'ai vu l'annonce du poste de coordonnatrice des bénévoles dans un Éco-quartier, j'ai sauté sur l'occasion. Cet emploi est une combinaison gagnante pour moi : un organisme communautaire proche des citoyens, un mandat environnemental, et la gestion du programme de bénévolat. Bingo.

NEXUS : Qu'est-ce que tu apprécies le plus dans ton travail? Et qu'est-ce qui représente pour toi

le plus grand défi?

LYSIANE : Le bénévolat est bien souvent un acteur indispensable à la mission des OBNL, qui sont souvent très limités dans leurs ressources. Différents motifs peuvent amener les gens à faire du bénévolat, et tous sont valides, mais j'admire beaucoup le dévouement et la générosité des gens qui consacrent temps et énergie pour des causes qui leur tiennent à cœur. Ces gens m'inspirent, et j'apprécie de les côtoyer régulièrement.



Offrir une expérience de bénévolat inspirante tout en remplissant les besoins présents à l'Éco-quartier NDG est un défi de tous les jours. Par exemple, je reçois les témoignages de nombreux gens qui veulent s'impliquer en environnement, qui sont touchés par des

problématiques globales comme les changements climatiques, la pollution, etc. L'Éco-quartier NDG agit très localement, et les tâches de bénévolat incluent par exemple l'entrée de données, ou la remise de billets de courtoisie pour améliorer la collecte des résidus alimentaires. Ces tâches sont importantes et contribuent directement ou indirectement à ces grandes problématiques, mais elles ne sont pas aussi concrètes que, disons, planter des arbres. Rappeler aux bénévoles l'importance de ce qu'ils font est essentiel à leur engagement.

NEXUS : Quels sont tes intérêts et loisirs en dehors du travail?

LYSIANE : J'essaie de rester active et de passer beaucoup de temps dans la nature, à faire des randonnées.

NEXUS : Que pourrais-tu nous apprendre sur toi et que les gens ne savent pas?

LYSIANE : J'ai passé tellement d'heures à jouer à League of Legends que je n'ose pas les compter.

NEXUS : Une question d'une importance capitale... aimes-tu les chats?

LYSIANE : J'adore les chats. Surtout quand ils sont stérilisés, et gardés à l'intérieur (ou en laisse à l'extérieur).

NEXUS : Comment les gens peuvent-ils te contacter?

LYSIANE : On peut me rejoindre par téléphone en appelant à l'Éco-quartier NDG au 514-486-2727 ou par courriel au benefoles.econdg@gmail.com. Surtout, n'hésitez pas!

suite de la page 7

gens. Côte-Des-Neiges est un quartier très diversifié et rempli d'énergie. Faire connaître mon nom là-bas va être un défi car je pense qu'il y a tellement de bases à couvrir et de gens à rencontrer, mais je ne suis pas trop inquiet!

NEXUS : Quels sont tes intérêts et loisirs en dehors du travail?

WUROOD : J'aime faire de l'artisanat, que ce soit la peinture, le dessin ou le collage. J'aime aussi prendre des photos et faire du scrapbooking. J'offre souvent des choses faites maison aux amis

comme des cadeaux tels que des bougies, des savons, des broches, des aimants de réfrigérateur, des peluches, des porte-clés et bien sûr des illustrations encadrées. J'ai récemment fait mon propre journal, en semant dans les pages moi-même, et n'ai jamais été aussi fière!

NEXUS : Que pourrais-tu nous dire à propos de toi afin que les gens te connaissent mieux?

WUROOD : Voici quelques faits aléatoires à propos de moi:
1) J'aime les oiseaux! Les inséparables sont mes préférés. Ils font

fondre mon cœur!

2) Ma couleur préférée est le jaune.

3) J'ai eu l'occasion d'exposer des œuvres d'art au Musée des beaux-arts de Montréal en 2016.

4) Je prends actuellement des cours de guitare et j'ai des crampes dans mon petit doigt.

5) J'aime l'avocat, mais je suis aussi allergique à l'avocat.

NEXUS : Comment les gens peuvent-ils te contacter?

WUROOD : Soit par téléphone au 514-588-2317 ou par courriel à ainescdnseniors@gmail.com.