

www.aqtc.ca



PHOENIX

Le journal POUR et PAR des personnes ayant subi un traumatisme crânien

automne 2012

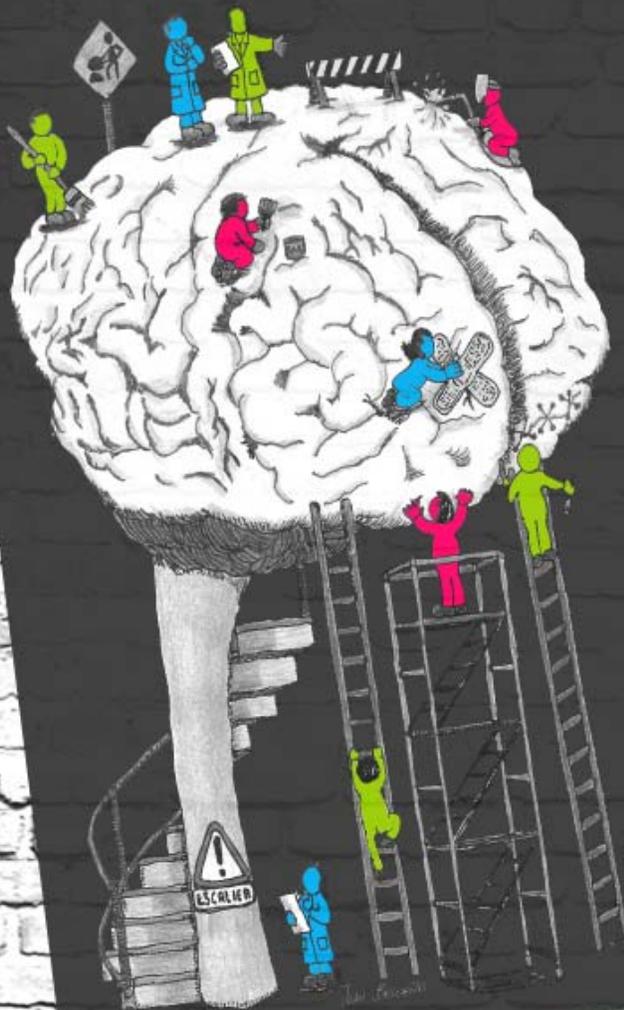
COLLOQUE AQTC 2012

22-23 novembre

Grande Bibliothèque - 475, boulevard de Maisonneuve est - MONTREAL



Vivre avec un traumatisme crânien: de l'espoir plein la tête



En présence de **professionnels du métier** différents sujets seront abordés:

- Le maintien en vie
- Le processus de Production du Handicap
- La place de la réintégration sociale dans le processus de réadaptation
- Le vieillissement et l'hébergement des personnes ayant subi un traumatisme crânien



Informations et réservations
www.colloqueaqtc.ca



Organisé par:

en collaboration avec:



Écho de l'AQTC	2
Entrevue	4
Activités	6
Écologie	13
Lecture et plaisirs	15
Pratico-pratique	16
Fun'ix	17
English	19
Annuaire	20

AVIS DE RECHERCHE

CUISINE COLLECTIVE

L'idée de cuisiner des plats variés et à faible coût vous intéresse ? Et bien sachez que c'est ce que vous propose l'atelier de cuisine collective ! Cet atelier se déroule sur deux semaines, la première étant pour la planification et la deuxième pour la cuisine elle-même. La cuisine collective est située au 660 rue Villeray qui est en fait la Maison de quartier Villeray tout près du métro Jean-Talon.

C'est une belle occasion d'apprendre à cuisiner tout en s'amusant ! Cet atelier peut accueillir jusqu'à 4 membres, il vous faut donc réserver rapidement puisque les places sont limitées. Nous aimerions offrir cet atelier au courant du mois de février et pour une durée de 8 semaines. Appelez-moi pour plus d'informations.

Geneviève Bibeau au (514) 274-7447 poste 225.

COURS D'AUTO-DÉFENSE

Nous souhaitons «tâter» l'intérêt de nos membres **féminins** pour un cours d'Auto-défense. Le centre de prévention des agressions de Montréal offre deux possibilités de cours, soit 3hrs/ semaine pour une durée de 5 semaines ou encore deux jours intensifs. Ils se déplacent, donc le cours pourrait avoir lieu dans nos locaux, soit à Laval ou à Montréal, dépendant des membres inscrits. Le coût associé à cette activité dépendra, évidemment, du nombre de participants. Ce cours est ouvert à tous et adapté pour les personnes en fauteuil roulant et à mobilité réduite. Si vous êtes intéressés ou si vous souhaitez avoir plus d'informations, communiquez avec Geneviève Bibeau 514-274-7447 poste 225

UN NOUVEAU MEMBRE AU SEIN DU CONSEIL D'ADMINISTRATION!

L'AQTC tient à vous informer que madame Lina Blanchette a mis fin à son bénévolat pour le comité Phoenix après 5 ans d'implication. En effet, elle a été élue pour prendre le siège de monsieur Luc Desmeules, membre du CA depuis une décennie.

Les bénévoles sont la force tranquille de l'AQTC et c'est avec plaisir que nous souhaitons la bienvenue à madame Blanchette et remercions chaleureusement monsieur Desmeules pour ses années d'implications !

L'AQTC

COMITÉ PHOENIX

Marie-Lou Boulanger.....

Carole Sills.....

Patrick Pelletier.....

Marcos Ariztia..

Élianne Parent.....

Sonia Grenon.....

Mise en page :

Laurier Chrétien

Correction :

Dominique Cyr

Responsable de la publication :

Patrick Ste-Marie



L'AQTC FÊTE SES 25 ANS EN NOVEMBRE

Colloque AQTC 2012 22-23 novembre

L'Association Québécoise des Traumatés Crâniens organise à l'occasion de son 25^{ième} anniversaire le Colloque ***Vivre avec un traumatisme crânien : de l'espoir plein la tête***

Organisé en partenariat avec l'Hôpital Général de Montréal, l'Hôpital du Sacré-Cœur de Montréal, l'Hôpital Juif de Réadaptation de Laval, L'institut de Réadaptation Gingras-Lindsay de Montréal et les centres de réadaptation Constance Lethbridge et Lucie-Bruneau, ce colloque se veut une occasion d'échanges privilégiés.

Il aura lieu à Montréal à la bibliothèque et Archives Nationales du Québec.

Les conférenciers invités, issus de différents organismes, partageront leurs expériences professionnelles ou personnelles et feront naître des discussions profitables à tous les participants. Les thèmes abordés seront au cœur des préoccupations des gens du milieu, intéressés par les problématiques liées à l'insertion des personnes ayant subi un traumatisme craniocérébral.

Découvrez la programmation en visitant le site internet de l'événement www.colloqueaqtc.ca

En espérant vous y rencontrer les 22-23 novembre prochain.

COLLOQUE AQTC 2012
22-23 novembre
Grande Bibliothèque - 475, boulevard de Maisonneuve est - MONTRÉAL

Vivre avec un traumatisme crânien : de l'espoir plein la tête

En présence de professionnels du métier différents sujets seront abordés :

- Le maintien en vie
- Le processus de Production du Handicap
- La place de la réintégration sociale dans le processus de réadaptation
- Le vieillissement et l'hébergement des personnes ayant subi un traumatisme crânien

Informations et réservations
www.colloqueaqtc.ca

Un 5 à 7 pour les 25 ans !

L'AQTC soulignera les 25 ans de l'Association lors d'un 5 à 7 le 22 novembre prochain. Une date à noter à vos agendas. Une invitation officielle avec toutes les informations vous sera envoyée dans les prochaines semaines.

ENTREVUE AVEC VOTRE DÉPUTÉ DE LAVAL



Allo mes chers ami (e)s et lecteurs du Phoenix, Cette fois-ci, je suis allé interviewer en compagnie de Pascal Brodeur, le Député Néo-Démocrate (NPD) de la circonscription de Laval M. José Nuñez-Melo. Cet entretien a pour but de vous faire connaître davantage le travail de député.

Q : Bonjour Monsieur Nuñez, pourriez-vous vous présenter ?

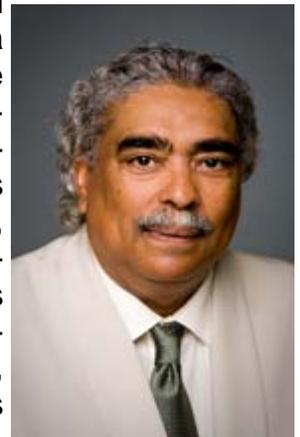
R : Je m'appelle José Nuñez-Mélo. Je suis un immigrant et je suis arrivé au Canada il y a déjà 22 ans en 1990. J'ai dû apprendre le français parce que ma langue maternelle est l'espagnol. Je m'exprime bien en anglais sauf qu'ici au Québec la langue officielle est le français. Je connaissais un peu le français pour l'avoir appris en République Dominicaine (d'où je viens). À mon arrivée au Québec, je suis allé à l'école pour bien apprendre le français, ce qui s'est fait en 18 mois. Comme j'avais un grand intérêt à apprendre la langue, je l'ai fait assez vite et même si je conserve encore mon accent, le français est devenu

ma langue seconde. En République Dominicaine, je détenais un diplôme d'études supérieures en marketing touristique mais mon diplôme n'a pas été reconnu ici. Étant donné qu'on ne reconnaissait pas mes études j'ai alors entrepris de nouvelles études et j'ai obtenu un baccalauréat en Gestion de l'école des Hautes Études Commerciales et un certificat en transport (logistique) de l'Université McGill en 1999. Tout s'est bien passé, j'ai obtenu un travail dans la fonction publique à Revenu Québec. En étant membre de la fonction publique, j'ai été très impliqué dans ce syndicat, ce qui a amené mon intérêt pour la politique. J'étais trop impliqué dans cet organisme-là, j'ai alors porté mon intérêt vers la fonction fédérale plutôt que provinciale.

J'ai joint le NPD où j'ai été président de l'association à Laval ainsi que chargé du recrutement. En 2011, lorsque nous savions que des élections seraient déclenchées sous peu, il fallait trouver un candidat et on m'a élu pour représenter le NPD dans la région de Laval. En mai 2011, je suis élu et la vague orange l'emporte en ayant une majorité de votes au

« comme tout politicien qui est élu, la première responsabilité est envers ses concitoyens, deuxièmement envers les regroupements, associations communautaires »

Québec. Tout cela grâce à Jack Layton. Nous n'avions pas de racines ici au Québec mais heureusement les gens ont écouté et ont décidé de nous donner une chance. Avant la dernière élection au Québec, c'était le Bloc qui l'emportait parce qu'ils défendent les intérêts des Québécois mais le NPD compte également défendre les Québécois. Maintenant, comme tout politicien qui est élu, la première responsabilité est envers ses concitoyens, deuxièmement envers les regroupements, associations communautaires et



M. José Nunez-Melo, Député fédéral de Laval

« Je suis un immigrant et je suis arrivé au Canada il y a déjà 22 ans... »

« Quand j'ai appris les choses qui se faisaient à l'AQTC, je suis resté pas mal surpris ... »

troisièmement la ligne de son parti. Après 2011, la vague orange a donné plus de députés NPD que dans les autres provinces. Ce qui nous a donné la chance de devenir l'opposition officielle à la chambre des communes.

Q : Quel dossier devez-vous travailler quand vous êtes au parlement ?

R : Je fais partie du comité de la Bibliothèque qui est un comité assez important. Il ne siège pas beaucoup c'est-à-dire que sur une période d'un an on peut avoir 2 ou 3 rencontres seulement. La bibliothèque est responsable de la diffusion de tout ce qui se passe au parlement c'est-à-dire que tous les projets de lois, la documentation, la partie informationnelle de la chambre des communes passe par la bibliothèque. Tout doit être fait dans l'ordre. Je suis aussi devenu membre associé du comité de finances.

Q : Quel a été votre réaction suite à votre élection ?

R : Je n'ai pas été surpris parce que nous sentions lors de la dernière semaine de la campagne que nous avions l'appui des citoyens sur le terrain et les sondages nous indiquaient que nous allions avoir beaucoup de votes. Au début de la campagne, je ne m'attendais pas à gagner, j'espérais avoir 20% de votes. On ne pouvait

pas prévoir ce qui allait se produire mais dans la soirée du 2 Mai 2011, on voyait le comptage des votes et tout le monde dans mon entourage me disait : «tu va gagner !». J'étais très content d'avoir été élu.

Q : Quel est le rôle du Député ?

R : C'est de défendre des dossiers, des pétitions et des lois qui sont dans ma circonscription ou de l'ensemble des circonscriptions. Si nous prenons le pont Champlain en exemple, le transport est de compétence provincial. Dès que l'on touche une voie maritime, on rentre dans la fonction fédérale. Tous les partis ont convenu de ne pas seulement réparer le pont mais d'en construire un autre. Si on regarde l'aspect physique ça touche uniquement 2 circonscriptions mais si on a une vision plus large, ça touche pas mal tout le territoire. On peut dire que c'est un problème provincial car plusieurs personnes utilisent ce pont.

Q : Connaissiez-vous l'AQTC ?

R : Oui, parce qu'une des premières choses que j'ai fait une fois que j'ai pris possession de mes nouvelles fonctions, j'ai suivi une formation dans laquelle on explique les choses à faire et à ne pas faire. C'est là que j'ai appris assez vite que le citoyen passe en premier même si une personne n'a pas voté pour moi. Je n'ai pas le droit de le refuser. La

deuxième chose ce sont les organismes communautaires. J'ai embauché quelqu'un qui m'a fait la liste de tous les organismes qui existaient. La député sortante a pris le temps de me présenter certains dossiers dont ceux que je devais recommencer à zéro. Tous les dossiers qui étaient en cours je les ai pris tout de suite en charge et j'ai rencontré les gens qui y étaient impliqués. Aussi, il m'a été expliqué que dans la ville de Laval, il y avait 102 organismes et dans ma circonscription, 62. L'AQTC se trouve dans la liste qui m'a été donné par la Ville de Laval. J'ai commencé par regarder quelles activités y étaient offertes et je suis allé vous visiter rapidement après mon élection. Nous sommes là pour aider que ce soit avec la publication, pour aider à avoir des subventions comme par exemple pour faire réparer les salles de bain afin qu'elles soient mieux adaptées pour les personnes handicapées. Quand j'ai appris les choses qui se faisaient à l'AQTC, je suis resté pas mal surpris et une fois sur place, j'en ai appris davantage.

Bien c'est ici que se termine notre interview, et nous vous remercions grandement.

Marcos Ariztia

CAMP D'ÉTÉ, ENCORE UNE FOIS UN SUCCÈS



Cet été, la Base de Plein-air de Ste-Émélie-de-l'Énergie dans Lanaudière, nous recevait nous, les membres de l'AQTC, pour une dixième édition consécutive. Quant à moi, j'en étais à ma quatrième participation, et j'ai vraiment beaucoup appréciée une fois de plus ! Cette fois, il y avait beaucoup de nouveauté dans les activités ! C'est tellement cool de se rassembler en tant que personnes ayant subi un traumatisme crânien et de voir tout le respect que nous savons nous apporter.

C'était le mercredi 29 août juste avant le dîner qu'on nous avait donné rendez-vous pour le début d'un séjour excitant. Une fois le dîner terminé, c'était la distribution des chambres et nous pouvions aller nous y installer. Ensuite c'était l'heure de l'activité d'intégration, dans laquelle différentes illustrations et races de poissons nous étaient distribuées dans le but de nous rassem-

bler par équipes et de nous présenter en nous attribuant différents rôles sur la thématique de croisière. À tour de rôle, nous allions nous présenter aux autres équipes en expliquant la raison du rôle que nous avions choisi. Ça m'a permis de remarquer que cette fois, il y avait plusieurs visages et noms que je voyais pour la première fois.

La première soirée il y avait un nouveau jeu auquel nous étions libres de participer, le Battleship ! Nous étions les pions ! Ce qui faisait que c'était vraiment spécial et intéressant ! Je me suis contentée de regarder. Ensuite il y a eu le rassemblement autour d'un beau gros feu de camp avec saucisses, guimauves, chansons et guitare ! Ça donne le goût de veiller !

Les deux matins, si nous nous levions assez tôt, nous pouvions aller participer à une sorte de tai-chi extérieur, ce que je n'ai pas réussi à faire. Ensuite il y a eu une période de

temps libre, jusqu'à 10h, heure du rassemblement autour du trou du feu pour créer les équipes pour une chasse aux trésors dans laquelle j'ai vraiment eu beaucoup de plaisir ! Cette activité a duré jusqu'à l'heure du dîner. Il y a eu un autre temps libre, et ensuite on se retrouvait tous aux chaises longues à l'arrière de la base. Cette fois c'était l'heure d'une bataille de fusils à eau, de bouteilles et de chaudières en équipes qui durait 15 minutes heureusement ! À la fin, quelques prix étaient remis. Ensuite, plusieurs personnes sont allées se doucher afin de se préparer pour participer au souper croisière pour lequel on nous avait proposé de nous amener des vêtements chics !

Pour commencer des drinks aux canneberges nous étaient offerts, puis nous allions faire connaissance avec l'équipage du Ste-Émélie. Celui-ci nous a présenté une bonne pièce de théâtre dans laquelle le barman se faisait voler la bague qu'il voulait offrir à sa fiancée





pour la demander en mariage. Cela a fait participer chaque personne afin de mener une enquête. Le coupable, était le cuisinier. Du bon gâteau nous a ensuite été distribué comme dessert, suivi par la soirée de danse et aussi du beau feu de camp auquel pas mal tout le monde a aussi participé pour terminer la soirée. Déjà la dernière !

Le lendemain matin il fallait se dépêcher à refaire nos bagages, il y a eu le déjeuner, et pas longtemps après c'était

l'heure de la photo devant le lac et la montagne ! J'ai vraiment appréciée qu'elle soit prise le matin, pour pouvoir y être !

Je garde un excellent souvenir de ces quelques journées passées ensemble ! Le temps était une fois de plus de nôtre côté cette année ! Bravo !!! et encore une fois merci à toute l'équipe de l' AQTC Montréal-Laval.

Marie-Lou Boulanger



L'AQTC DANS LA VIEILLE CAPITALE

C'est le 10 juillet dernier qu'une quinzaine de membres de l'AQTC ont visité la vieille capitale. Plusieurs activités étaient au rendez-vous. Ils ont tout d'abord visité l'aquarium de Québec où ils ont pu observer la faune aquatique du St-Laurent. Après un souper copieux, nos membres ont pu voir la ville de Québec sous un autre angle en prenant le traversier vers Lévis.

Le lendemain une journée bien remplie attendait nos voyageurs. En effet, ils ont visité le site Huron de Wendake en compagnie de membres de l'Association de Québec. Quelle belle expérience que de découvrir la culture Hurone en plus de déguster un bon repas traditionnel. Après s'être reposés un peu dans leur chambre du campus de Notre-dame-de-Foy, nos membres se sont dirigés dans la basse ville pour assister au spectacle du Cirque du soleil. Vraiment impressionnant que d'avoir un spectacle de cette qualité gratuitement.

Dernière journée du voyage, rendez-vous à l'observatoire de Québec où une visite guidée les attendait. Après en avoir appris plus sur cette belle ville, il était temps de s'en retourner à la maison.

Tous ont grandement apprécié le séjour et ce n'est que partie remise.





UNE GROSSE BOUCHÉE DANS LA GROSSE POMME

Le 20 août dernier quinze membres de l'AQTC sont partis pour une semaine de voyage dans une des villes les plus animés du monde... New-York.

Avant de se rendre dans la Grosse Pomme, ils ont fait escale à Gatineau rejoindre une trentaine de personnes de l'Association de l'Outaouais.

Après un souper en compagnie de quelques membres de l'Outaouais, ils ont eu une courte nuit de sommeil. En effet, ils ont quitté Gatineau à 4 h 30 du matin pour se diriger vers New-York. Huit heures d'autobus et le passage des douanes plus tard, voici que nos membres arrivent à destination.

Visiter New-York n'est pas de tout repos, heureusement une guide expérimentée les accompagnait.

Empire State Building, Grand Central, Time square, Central Park, China Town, Rockefeller Center, Wall Street et le World Trade Center (Ground Zero) ont, entre autres, été visités par nos membres.

Beaucoup de marche, beaucoup d'émotions, beaucoup de fatigue, beaucoup de plaisirs et beaucoup de souvenirs resterons gravés dans leur mémoire.



LANCEMENT DE LA SAISON DE QUILLES !

L'automne est à nos portes (déjà) et les activités régulières reprennent tranquillement leur cours. Afin de souligner le début de la saison des quilles pour Montréal et Laval, nous avons planifié une rencontre entre les joueurs des deux territoires. C'est donc avec beaucoup de plaisir que ce sont retrouvés, jeudi le 6 septembre dernier, 22 membres de l'AQTC pour une partie de quilles. En voyant les résultats, force est de reconnaître que les deux territoires ont de forts joueurs même après plus de 3 mois d'arrêt ! Toutes nos félicitations au joueur s'étant le plus démarqué soit, monsieur Jimmy Vaenas avec un triple de 688 pour une moyenne de 229 ! Bravo et merci à tous les participants.

LA BALLE MOLLE



Hourra ! Ça a qu'en même eu lieu la balle molle! La température n'était pas de mise ce matin-là; nuageux et une petite pluie fine pendant la partie. Nous étions 14 membres. Les courageux désirant vaincre le mauvais temps. Je pourrais vous dire que tranquillement notre beau soleil est apparu apportant avec lui son ciel bleu sublime. Quelques-uns étaient surpris d'avoir une aussi belle journée «Avoir su j'aurais apporté ma crème solaire, on va rougir !» Beaucoup d'encouragements, de la part des deux équipes et aucune compétition. On joue pour le plaisir d'être ensemble. Un p'tit gars s'est présenté comme ça à l'improviste. Il voulait jouer avec nous. Nous lui avons laissé sa chance pas trop longtemps juste assez pour qu'il ait du plaisir, lui aussi. En passant, il était très bon. Encore une fois, une belle participation. Ça s'est terminé ex-æquo 5-5. En espérant que cette activité ce renouvellera l'an prochain. En terminant, après le match, la crème molle était bien bonne, délicieuse, d'une texture riche et soyeuse. Nous la méritions entièrement.

Sonia Grenon

LE VILLAGE QUÉBÉCOIS D'ANTAN



Ça promet, belle journée et autobus jaune parti pour Drummondville. Nous étions une vingtaine de membres, pleins d'énergie. Nous avons expérimenté notre histoire québécoise entre 1810 à 1910. Quelqu'un a dit : «C'était l'ancien temps, maintenant ça ne l'ai plus». On a vu qu'ils ne gaspillaient pas. Tout était réutilisé, ce que nous ne faisons plus, dommage ! Nous avons vraiment eu le sentiment de revivre les coutumes, le mode de vie de nos ancêtres. On se sentait dans une pièce de théâtre. Une centaine de personnages, villageois, musiciens et artisans, tous costumés, déambulaient dans les rues en jouant le jeu de l'époque. Il ne faut pas oublier la vieille commère, qui racontait toutes sortes de ragots. C'était bon pour ceux qui font de l'impro. Avec la température ensoleillée, nous avons dîné dehors au belvédère ; un bon repas d'époque. C'était agréable. On se sentait en vacances. Chacun est reparti avec, en tête, au moins une ancienne tradition. La marche était longue, nous étions tous brûlés de fatigue, mais il valait la peine de vivre cette expérience.

Sonia Grenon



LANCEMENT DE LA PROGRAMATION ESTIVALE AU PARC AHUNTSIC



Malgré la pluie intense, beaucoup de placotage entre les membres sur ce qu'ils font de beau depuis que l'été est arrivé. C'était de belles retrouvailles estivales avec 66 membres présents. Tous en dessous de plusieurs marquises collées. Aller hop cascade! «Félicitations, y fait vraiment pas beau, c'est beau de vous voir !» s'exclama Ingrid Robert sous la pluie qui s'intensifiait. C'était difficile d'avoir l'attention et la discipline pour trouver une bonne écoute lors de la présentation des activités d'été. Malgré tout, rien de tout ça ne nous dérangea. On était ensemble, c'est ce qui importe. On porte un toast ! Hourra ! On apprend une nouveauté, l'AQTC sera de plus en plus verte... Désormais, chaque fois que nous allons avoir un lancement, nous allons employer le plus possible le système écologique, avec l'aide de Patrick Pelletier. Ainsi, nos poubelles seront de plus en plus vides. Vous savez, je trouve captivant le fait que le comité des loisirs travaille son originalité à chaque lancement, afin de nous captiver. Cette fois-ci, c'était sur des devinettes en lien avec notre beau patrimoine québécois, animé entre autres par Marc Guilbault et poursuivi par les autres membres du comité loisirs. Quelle belle activité, j'ai hâte au prochain lancement.

Sonia Grenon

RAFTING À LA RIVIÈRE ROUGE !



Le 6 juin dernier, avec toute la fierté du monde, je voudrais vous parler de notre journée rafting à la rivière rouge. Nous avons toujours de belles activités, adaptées à nos capacités, intéressantes, amusantes, éducatives et qui comblent tant de nos besoins. Cette activité particulière, même si elle n'était pas adaptée à tous, a été un franc succès pour tous les participants. Nous avons pu vivre les émotions fortes d'une descente des rapides en rafting !

Nous étions un groupe d'une quinzaine de personnes et nous sommes rendus au site Propulsion à Greenville-sur-la-rouge, près de Lachute. Le personnel y a été très accueillant, sécurisant et n'hésitait pas à répondre à toutes nos questions. Le plan de la journée (demi-journée) a été bien planifié. À compter du moment où nous avons nos combinaisons isothermiques et suivis les directives de notre descente, nous étions prêts à affronter cette eau vive de la rivière.

Nous avons remplis 3 embarcations et avons chacun un guide qui a su nous diriger, nous encourager et surtout, nous faire sentir comme si nous n'aurions aucune difficulté à affronter chacun des rapides ! Et il avait raison ! Même si il y a eu des chutes dans l'eau nous avons tous réussi à avoir un plaisir fou !

Je me rappelle que les 3 consignes les plus importantes étaient : «Restez calme, écoutez et restez calme.» Nous les avons suivies, et avant d'affronter une partie de notre traversée plus mouvementée, notre guide nous le répétait mais

en y ajoutant toujours les petits mots pour nous rassurer que tout irait bien.

Un des rapides est identifié comme «la machine à laver» et de chaque côté se trouve des photographes ainsi que des gens qui filment la descente. Nous avons donc pu voir, à la fin de notre avant-midi et après notre repas bien mérité, les photos et vidéos de tous nos membres. Quelle risée, complicité, fierté et souvenirs de sensations fortes y avons-nous vécu.

Notre repas était assez léger mais nutritif et en quantité suffisante pour ceux qui avaient un appétit plus grand. Le retour s'est fait dans le calme avec la fierté d'avoir participé à une activité si impressionnante.

Je tiens à souligner le beau travail de nos intervenants comme toujours mais aussi du comité d'organisation qui s'active à nous trouver des activités qui sauront, en plus de nous occuper et nous divertir mais aussi de ne pas seulement se référer comme des personnes ayant subi un TCC mais aussi à un groupe de complices qui veulent essayer de sortir de sa zone de confort.

Lina Blanchette



JOURNÉE AUX ÎLES DE BOUCHERVILLE



Un petit tour sur les îles de Boucherville ça vous chante ? Une vingtaine de membres étaient d'ailleurs au rendez-vous. On a commencé par un rallye dans le parc national. Il s'intitulait : Le sentier du grand duc. Très dur comme questions de rallye. Comme j'ai pu le constater, il y en avait qui s'en donnait à cœur joie dans les framboises sauvages ou prenaient de belles photos en chemin à la place de répondre aux questions !

Les mouettes vous connaissez (ces oiseaux mangeurs de sandwiches) ? Elles nous ont envahis quelque peu autour des tables de pique-nique. Ça nous offrait un sujet de discussion avec une certaine intonation humoristique. La température était idéale pour faire du rabaska. Divisés en deux groupes, nous pagayions tous en chœur sur l'eau avec nos supers guides Chacun, chacune connut l'univers des marécages.

Finalement, je tiens à préciser que tout le monde est retourné chez lui avec plus de connaissances. Je crois que c'est l'un des buts des activités ; faire connaître différentes choses aux membres.

Sonia Grenon



PICKLEBALL UN JEU POUR TOUS



Il s'agit d'un mélange de plusieurs sports dont le tennis (par ses mouvements), le badminton (pour les dimensions du terrain (20X44)), le tennis de table (pour la raquette à surface rigide) et le racketball (pour la dimension de la raquette). Il se joue en double et en simple, à l'intérieur comme à l'extérieur, sur une surface dure. Les règlements font en sorte de favoriser les échanges et ressemblent à ceux utilisés pour le tennis tout comme pour son filet. La balle est en plastique trouée, un peu comme celle utilisée pour le hockey cosom.

Le pickleball comporte de nombreux avantages. Il est beaucoup plus facile d'y jouer et est surtout moins exigeant pour les muscles et les articulations. Ce sport-là peut être pratiqué par des personnes de tous âges. Il connaît une forte croissance et fait maintenant son entrée au Québec. Je suis sûre que j'ai su susciter un intérêt pour certains d'entre vous chers lecteurs. Peut-être qu'une bonne fois, former un groupe de ce sport agréable à jouer sera possible. Peut-être le pratiquer en même temps que le hockey cosom les mardis après-midi ? Créer un activité de plus pour les moins adeptes que les joueurs de hockey. Permettez-moi de rêver... faire un tournoi comme au défi sportif.

Passer le mot est la seule façon de faire connaître ce jeu. Je vous donne les coordonnées d'un site internet pour ceux et celles que ça intéresse : pickleballquebec.com . Vous pourrez voir des vidéos et plusieurs articles. J'espère en avoir intéressé quelques-uns d'entre vous. Peut-être à cet hiver, pour le tester...

Sonia Grenon

QUI SUIS-JE

Bonjour, je m'appelle Patrick, j'ai 29 ans et suis membre de l'AQTC depuis 2001.



J'ai été conscientisé dès mon jeune âge par l'importance du recyclage et de l'environnement lorsque j'étais au primaire.

En Août 2006, 6 ans après mon accident, je me suis joint à un groupe écologique au cégep Ahuntsic, ce qui m'a permis de rencontrer d'autres jeunes aussi conscientisés et d'apprendre beaucoup sur le sujet.

Peu après, je me suis inscrit à Environnement Jeunesse (EnJeu) où j'ai participé à différentes activités et assister à

des colloques en environnement.

*EnJeu se définit comme étant un organisme qui stimule le développement d'une conscience environnementale et d'une pensée critique auprès des jeunes afin qu'ils exercent des actions citoyennes. <http://enjeu.qc.ca/>

Par la suite, j'ai fait 3 éco-stages (travail/stage dans des organismes à but non-lucratif en environnement) : Le Gramme, Vélogik, Éco-Quartier Jeanne-Mance et j'ai aussi fait du bénévolat.

Mes tâches portaient notamment sur le recyclage et la sensibilisation, la mécanique de vélo, le compostage et le lombricompostage.

L'environnement est donc un de mes grands intérêts et sujet qui me tient à cœur.

Le compostage fait aussi partie de mes passions et c'est notamment ce que je vais vous parler dans mon article. *Je n'ai pas assez d'espace pour y mettre toute l'information que je voudrais, donc si vous avez des questions, n'hésitez pas à me le demander !

*Nous aimerions faire conscientiser les membres de l'AQTC sur la consommation responsable et le recyclage pour chacune des activités.

Patrick Pelletier

LE COMPOSTAGE

Qu'est-ce que la compostage ? :



Le compostage est un processus naturel de décomposition des matières organiques qui vont graduellement se transformer pour devenir du compost, matière qui, une fois mûre, a l'apparence et l'odeur de la terre.

** Les matières organiques c'est ce qui est ou a déjà été vivant.*

Le compost a plusieurs effets bénéfiques. Je n'aurais pas suffisamment d'espace pour les énumérer et les expliquer en entier, mais, brièvement, il permet d'améliorer la qualité, la ri-

chesse et structure des sols, ce qui va permettre aux végétaux de mieux se développer.

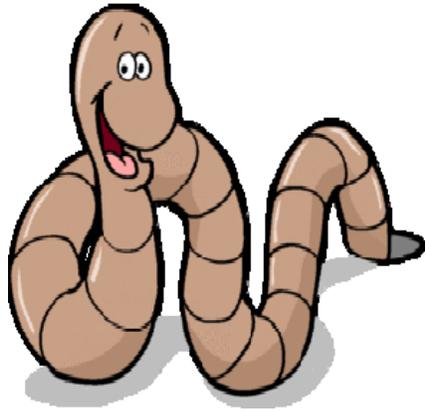
Le compostage se produit grâce à l'action de divers milliers d'organismes (êtres vivants) en milieu aérobique, c'est-à-dire dans des conditions où l'oxygène est présent.

Il faut donc aérer (brasser) son compost au moins 1 fois par semaine.

Pour faire du compost, il faut qu'il y ait présence d'eau, d'oxygène (d'air) ainsi que des bonnes matières en quantité suffisante et non-excessive pour qu'il y ait un bon équilibre.



L'eau et l'air sont nécessaires à la présence et à l'activités des micro-organismes (êtres vivants seulement visibles au microscope) et des petits organismes (insectes, vers de terre, cloportes, etc.).



Les matières organiques se divisent en 2 grandes catégories : les matières brunes et les matières vertes. Pour faire du compostage, il est très important d'avoir la présence de ces 2 types de matières un bon apport (proportion) des 2 pour qu'il y ait un bon équilibre.

En général, il est recommandé d'avoir une proportion de 3 parts de matières brunes pour 1 part de matière verte.

Les matières brunes (matières sèches, dures et de couleur brunâtre)

Exemples : Copeaux/sciures de bois, foin, paille, tourbe, papier, carton, journaux, brindilles, feuilles mortes, herbes séchées, produits céréaliers, etc.

Les matières vertes (matières souvent plus humides, plus molles et plus colorées) :

Fruits, légumes, herbes/plantes/fleurs fraîches, feuilles/sachets de thé, restant de café, etc.

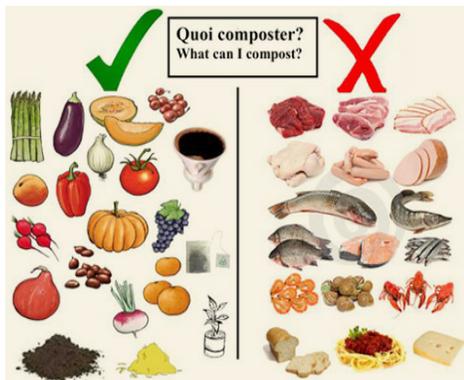
Matières à éviter :

Certaines matières sont à éviter car elles peuvent nuire à votre compostage.

Elles risquent d'intégrer des substances toxiques, de produire des mauvaises odeurs et attirer des animaux indésirables.

Exemples :

Viandes, poissons, matières grasses, produits laitiers, os, excréments d'animaux, végétaux ayant récemment été aspergés d'herbicides /



d'insecticides, végétaux malades, feuilles de noyer/saule/rhubarbe, mauvaises herbes montées en graines, etc.

Plus les matières compostables sont petites, plus la décomposition sera rapide. Il est donc parfois nécessaire, pour accélérer le processus, de réduire la tailles des résidus, soit en les coupant ou en les broyant avant de les composter.

Le compostage peut se faire dans un contenant (composteur) en bois ou en plastique (composteur) que l'on peut acheter ou fabriquer soit même.

Idéalement, le composteur doit être placé sur la terre (afin de faciliter l'accès aux différents petits organismes), mais il existe des composteurs (avec un fond en dessous) qui peuvent être mis sur un balcon si on n'a pas accès à une cour ou un jardin.

Il est aussi possible de faire du compostage dans une section de son jardin (sous la terre), ou même sous un tas de feuilles mortes.

À Montréal, les matières putrescibles représentent 38,2% des sacs à déchets.

Ce pourcentage est tiré d'une étude de caractérisation des matières résiduelles réalisées par Chamard – CRIQ – Roche (en 2000).

Références :

Le compostage tout compris, Comité St-Urbain, Juin 2006

http://www.recyc-quebec.gouv.qc.ca/upload/Publications/zzzGUIDE_177.PDF

http://ville.montreal.qc.ca/pls/porta/docs/PAGE/ENVIRO_FR/MEDIA/DOCUMENTS/guide_compost.PDF

<http://fr.wikipedia.org/wiki/Compost>

Patrick Pelletier

CONNAISSEZ-VOUS MELODY GARDOT ?



C'est une femme exceptionnelle !

Melody Gardot est Américaine, originaire de Philadelphie. Née le 2 février 1985, son histoire recommence pour une deuxième fois dans un lit d'hôpital. En effet, Melody, à 18 ans, a subi un sévère traumatisme crânio-cérébral après avoir été victime d'un accident le 11 novembre 2003. Elle était en vélo lorsqu'elle a été frappée de plein fouet par une jeep qui a manqué un feu rouge.

C'est à l'aide de la musique qu'elle retrouve le plaisir : en composant ses propres chansons et en se mettant à jouer de la guitare ne pouvant plus jouer du piano tout de suite après l'accident. Elle écrit des chansons à l'hôpital.

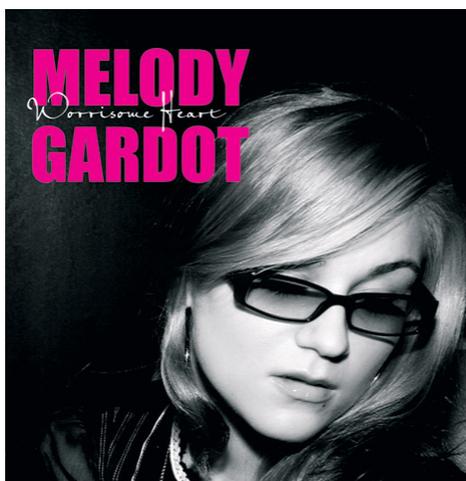
Elle avait commencé tôt à faire de la musique dont du piano et avait vraiment entamé une carrière dès l'âge de 16 ans. Sa carrière se continue donc et dans la réussite.

Melody Gardot est, en effet, maintenant pianiste, guitariste, auteure, compositrice et elle chante !

«à 18 ans, a subi un sévère traumatisme crânio-cérébral»

Elle a été influencée au début par la musique classique américaine, mais petit à petit son style de musique s'est diversifié. Il se trouve aujourd'hui plutôt autour du jazz, du bossa-nova, du folk et du blues. Elle a été influencée par la musique brésilienne à laquelle elle rend hommage dans ses tournées.

Je suis tombée en amour avec elle, si je peux dire, dès que j'ai entendu sa première chanson car sa musique et ses mots parlent des problèmes liés aux tcc (par exemple, la pièce «Sweet Memory»), mais avec poésie et délicatesse. J'ai été la voir deux fois en specta-



cle et je fus autant impressionnée la deuxième fois que la première par son talent grandiose et son charme tout simplement. J'aime le rythme plutôt lent de ses chansons, son show c'est juste de l'émotion. Elle ne paraît pas «show time» juste pour faire du «cash», elle est subtile, d'une subtilité surprenante pour son âge, et moi, j'apprécie tellement cela, la profondeur de sa beauté.

Elle représente pour moi une preuve vivante qu'on peut se rendre au bout de ses rêves malgré un tcc!

Élianne Parent

LE BONHEUR

Plusieurs d'entre nous diraient : «Si je gagnais le gros lot», «Si j'étais plus beau (belle)», «Si j'avais plus d'ami (e)s», «Si je n'étais pas malade»...et un tas de souhaits et de....rêves.

Un simple coup d'œil sur les medias nous montre que les plus riches du monde, comme les stars de Hollywood, ne sont pas tellement heureux (non plus les personnes les plus belles au monde). De plus, un ami qui possède les qualités d'un bon ami en vaut mille qui nous sont infidèles. La maladie ne va pas nous empêcher d'être heureux si on en a une perception positive (la maladie est partie intégrante de la vie). Et combien de fois on entend parler de mariés mécontents ?

En fait, le bonheur est mesurable et les chercheurs y ont identifié un capital de départ qui est de 50 %. Beau temps, mauvais temps, on a toujours une partie de cette bonne humeur. Alors que les conditions extérieures contribuent à 10 %, notre investissement personnel serait alors de 40%. Pas mal si **on est responsable de notre bonheur** de 40 % !

Quand on est en fusion avec une tâche qu'on exécute, qu'elle représente un défi pour nous, qu'elle nous fait

« les plus riches du monde, comme les stars de Hollywood, ne sont pas tellement heureux »

oublier la notion du temps ainsi que nos émotions, que l'on aime bien faire et qu'elle est congruente avec notre potentiel, c'est ça le bonheur. Satisfaire nos désirs (avoir du plaisir) n'implique pas assurément être heureux puisque c'est un état éphémère qui disparaîtrait aussitôt que sa raison d'être disparaît (n'empêche de savourer chaque moment de notre vie qui est précieux). Une vie heureuse impliquerait un engagement envers les autres (faire du bénévolat, présenter son aide) et envers soi (on est notre agent de changement). Le bonheur est ce qui donne **un sens à notre vie**.

Comment contribue-t-on à augmenter notre bonheur de 40 % ?

- Ne pas se comparer aux autres.
- Se fixer un (des) objectif (s) afin de le(s) réaliser dans la limite de notre capacité et en accord avec notre potentiel.
- pratiquer la générosité et le pardon (avoir le sentiment de l'altruisme et de la compassion).
- Varier ses activités pour ne pas sombrer dans la routine.

- Vivre le moment présent et faire la différence entre le plaisir passager et l'activité euphorisante durable.
- Tenir un journal intime sur lequel on couche sans censure toutes les pensées même troublantes qui passent en notre tête (les raconter est une façon de se les partager avec les autres).
- Développer le goût du sacré qui va nous donner une dimension à notre spiritualité (prier ou cultiver le don de voir les choses dans leur essence qu'elles soient laides ou belles).
- Savoir repérer ses émotions négatives pour pouvoir les gérer.
- Pratiquer le sourire ou la grimace devant le miroir (essayez de faire semblant de sourire et vous verrez votre humeur changer vers le positif sans le savoir).
- Pratiquer l'activité physique (même une petite marche surtout si on a la possibilité d'avoir de la compagnie) ou la méditation.

Roger Haddad

PETITES PHRASES DE ROXANE

Professeur: Que dois-je faire pour répartir 11 pommes de terre entre 7 personnes

Elève: Purée de pommes de terre, maître !

(il y a de la logique!)



Professeur: « Il pleuvait » c'est quel temps ?

Elève: C'est du mauvais temps, maitre.

(Pas de doute !)

Professeur: Combien de cœurs avons-nous ?

Elève: Deux, maitre.

Professeur: Deux!?

Elève: Oui, le vôtre et le mien !



(la logique explique... correct!)

Deux élèves arrivent en retard à l'école. Ils s'expliquent :

- Le 1^{er} élève dit : Je me suis réveillé en retard, maître. J'ai rêvé que je suis allé en Polynésie et le voyage a duré longtemps.

-Le 2^{ème} élève dit : Et moi je suis allé le chercher à l'aéroport.

(Bien argumenté ...non ?)

Un élève en droit pendant son examen oral : qu'est-ce qu'une fraude ?

Réponse de l'élève : C'est ce que vous êtes en train de faire, Monsieur.

Le professeur intrigué : Bah alors, expliquez-vous...

L'élève dit : Selon le Code pénal, celui qui profite de l'ignorance de l'autre pour le porter préjudice, commet une fraude.

(Et alors ... dans la logique...pas faux)

Maitresse : Maria, indiquez sur la carte du monde où se trouve l'Amérique du Nord

Maria : C'est là, maitresse !

Maitresse : Correct. Maintenant à toute la classe, qui a découvert l'Amérique ?

La Classe : C'est Maria



(Uauuuuu)

Maîtresse : Tony, dites-moi sincèrement, vous priez avant chaque repas ?

Tony : Non, maîtresse, je n'ai pas besoin ... ma maman est une excellente cuisinière.

(sans commentaires)

Maîtresse : Bruno, quel nom donnons-nous à une personne qui continue à parler même si les autres ne s'intéressent pas au sujet ?

Bruno : Un professeur

(la meilleure de toutes, sans doute...)

Roxane Bilodeau

english

SUMMER CAMP

There's nothing that feels better than being in a place where everyone has felt the same pain because pain can mister to pain and hurt can relate to hurt..that pain we all felt combines our understanding..it has no race..is color blind with no face..isn't a female or a male..has no time span and can't be compared no matter how severe or serious it was..it took some almost life taking experiences that felt like initiations to such a group that's how deep it got..pain is the best lesson life teaches..no matter how that lesson was taught or what intent was put into it..no one likes pain or the change it gives when you have to live through it..but we did and that's the reason for such an understanding that related each of us..3days feels too short..and that's when you realize the importance of camp..to get away from the life we're all living to go to another place with such a relation feels like a good time off..that's what makes the AQTC such a good connection of others with the same sense !

Samwel Gatama



Ready to go We decided one will rescue the other and laughed
 Ready to face reality The meal were very good
 Leaving stress 3 times a day
 worries and We were spoiled with incredible good food
 complaints We all looked forward to the next serving
 Behind Then were the games
 Entering the bus Boy did we laugh
 Let the journey Our worries and fears disappeared into the no
 begin man's land
 Beautiful scenery We discovered our positive emotions
 Leaving the city Helping each other out
 behind It was fun

Camp arrival
 Luggage at hand
 Finding our room
 Meeting our sleeping team
 A quick Hello
 Read or not
 Camp here we are

Time to relax
 To play
 To have fun

Emotional moments
 Are experience though out the trip
 First we try to leave the negative emotions behind
 Looking for a smile
 Laughing and Little chitchats
 All can be discovered
 Wherever you might me

We are blessed with good weather
 Amazingly many went swimming

Some try kayaking
 With the intention to fall into the water
 Which they did
 Swimming, smiling all the way back to the beach

Some try canoeing
 Also smiling while experiencing
 The movement of the water underneath the canoe

Some try peddle boat
 2 need to use their feet
 To get this baby going
 Needed to rescue the HAT that fell into the water
 While trying to decide what if we fall in

At night time
 The campfire was started
 Marshmallows and hot dogs were enjoyed
 The singing was the best part
 Everyone that could would join in
 One man sang cheerful many songs for us
 It was good to hear the sparkling voices
 We all followed in his joyful foot steps

The full moon
 Gently providing the soft lighting
 To make it a perfect picture moment

Bright and early
 Some got up to take a walk
 Before breakfast exercise was offered
 To get out tired muscles moving
 It was not easy to wake them up after a long night out
 The brave danced
 The other went into their cozy bed to sleep
 Both felt good about the decision they made

Camping is fun

God was with as
 Thankful words were spoken for the cooks and camp
 A job well done also for
 Preparing and executing the camp activities
 We all left with a smile on our face
 Good memories
 Relaxed and Happy
 Looking forward to next year's camp

Heidi Michaeli 

MONTREAL

911, rue Jean-Talon est, bureau 106

H2R1V5

LAVAL

220 avenue du parc

H7N 3X4



Téléphone 514-274-7447

Vous avez des suggestions ou commentaires ? 514-274-7447, poste 411

PERSONNEL



Direction

Pierre MITCHELL
Directeur Général

514-274-7447
poste 224
p.mitchell@aqtc.ca

Pascal BRODEUR
Directeur adjoint
Laval

514-274-7447
poste 233
pascal.brodeur@aqtc.ca



Gestion/Administration

Dominique SAINT-CHARLES
Adjointe administrative

514-274-7447 poste 221
dominique.stcharles@aqtc.ca

Claude DUCHARME
Comptable

514-274-7447 poste 226
comptable@aqtc.ca

Mathieu DENÉCHEAU
Chargé de projet
Développement et communication

514-274-7447 poste 235
mathieu.denecheau@aqtc.ca



Intégration sociale

Geneviève BIBEAU
Organisatrice communautaire
Responsable du bénévolat

514-274-7447 poste 225
genevieve.bibeau@aqtc.ca

Patrick STE-MARIE
Organisateur communautaire

514-274-7447 poste 227
patrick.stemarie@aqtc.ca

Ingrid ROBERT
Organisatrice communautaire
Laval

514-274-7447 poste 232
ingrid.robert@aqtc.ca



Intervention psychosociale

Nathalie LAMOTHE
Intervenante
Psychosociale
Laval

514-274-7447
poste 231
nathalie.lamothe@aqtc.ca

Nathalie BOUCHER
Intervenante
Psychosociale

514-274-7447
poste 222
nathalie.boucher@aqtc.ca

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Manon Beaudoin
Présidente

Céline Martel
Vice-Présidente

Denyse Rousselet
Secrétaire

Nicolas STERESCO
Trésorier

Lina Blanchette
Administratrice

Sophie THERIAULT
Administratrice

Marie St-AMOUR
Administratrice