

www.aqtc.ca



PHOENIX

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

Printemps 2013

VISITEZ NOTRE NOUVEAU
SITE INTERNET
WWW.AQTC.CA



Écho de l'AQTC	2
Bénévolat	4
Activités	5
Entrevue	10
Écologie	11
Saviez-vous que ?	13
English	17
Petites annonces	18
Fun'ix	18
Annuaire	20

DEUX NOUVEAUX ATELIERS AU PRINTEMPS

Deux nouveautés seront à l'horaire pour la session printanière. Soit l'atelier de «**Création musicale**» qui a pour objectif de composer en groupe, une pièce musicale originale. Et pour les plus sportifs d'entre vous le basket-ball sera à l'horaire les mardis après-midi.

Pour plus de détails lisez votre calendrier et ne manquez pas le lancement de la programmation le 12 avril prochain à l'AQTC de Laval.

CONFÉRENCE À VENIR

Les 23 avril et 21 mai prochains auront lieu deux conférences fort utiles à l'AQTC Montréal (et sachez que les mêmes conférences seront offertes à Laval en automne).

La première aura pour titre «Prévoir votre futur financier et celui de vos proches», afin que vous connaissiez les diverses options d'épargne et de placements pour vos vieux jours. Les rentes de la SAAQ et autres prenant souvent fin à l'âge de 68 ans, il est important d'avoir un plan B pour la suite. La seconde s'intitulera «La planification successorale pour vous et vos proches», afin que vous soyez informés sur les procédures quant aux mandats d'inaptitude et aux testaments, documents si importants.

Soyez attentifs, des invitations vous seront envoyées par la poste prochainement !!!

RAPPEL CONCERNANT LES INSCRIPTIONS

Malgré une amélioration au niveau de l'inscription et de la participation aux activités, nous avons encore des personnes qui ne se présentent pas à l'activité sans nous en avoir informé ou qui annulent à la dernière minute. Ces comportements engendrent des pertes d'argent tant au niveau du temps d'organisation, de location de véhicule, de mobilisation de personnel, etc. Cet argent ainsi dépensé inutilement ne sera jamais profitable pour les membres qui veulent en profiter, nous vous demandons votre collaboration afin que tous respectent les modalités d'inscriptions que vous retrouvez à l'endos du calendrier. Il est également important de respecter les heures d'activités qui vous sont transmises par les intervenants par respect pour les gens qui arrivent à l'heure et qui veulent profiter de l'activité.

COMITÉ PHOENIX

Marie-Lou Boulanger.....



Carole Sills.....



Patrick Pelletier.....



Marcos Ariztia..



Élianne Parent.....



Sonia Grenon.....



Mise en page :
Laurier Chrétien

Correction :
Lucie Villeneuve

Responsable de la publication :
Patrick Ste-Marie

C'EST LE TEMPS DES IMPÔTS !!!!!

Le printemps arrive et avec lui le temps de l'impôt. Afin de connaître la clinique d'impôts la plus près de chez vous vous devez :

Contactez le 1-800-959-7383

Demandez le comptoir de bénévoles le plus près de chez vous (la clinique d'impôts s'appelle maintenant comptoir de bénévoles)

Confirmez votre éligibilité

Personne seule avec un revenu de moins de 25 000 \$

Couple avec un revenu de moins de 35 000 \$

Personne seule avec enfant à charge ayant un revenu de moins de 30 000 \$

DEUX DÉPARTS ET DEUX ARRIVÉES

Un gros merci à Mme Dominique Cyr qui quitte l'équipe de bénévole du comité Phoenix. Elle y assurait la correction du journal depuis plusieurs années. Elle a accompli beaucoup de travail pour que vous puissiez avoir un journal de qualité. Nous en profitons pour saluer l'implication de Mme Lucie Villeneuve qui prendra le relais pour la correction du journal.

Depuis quelques années, Madjid



Lahmadi siégeait sur le comité loisirs. Il en a vu passer des membres et des intervenants ! En janvier dernier, il a honorablement légué son siège à Douglas Provost. À travers le Phoenix, nous désirons, au nom de l'AQTC, le remercier chaleureusement pour son dévouement et son professionnalisme

au sein du comité. Madjid, continue de nous envoyer tes bonnes idées de sorties café.

C'était un plaisir de travailler à bâtir de beaux calendriers avec toi.

Le comité loisirs.

UN RETOUR À L'AQTC



Bonjour à vous chers membres ! Juste un petit mot pour vous dire que je suis de retour au sein de l'AQTC après une longue absence, absence pendant laquelle j'ai tenté de profiter au maximum des premières années de ma fille. J'occuperai un poste de coordination clinique et de soutien aux proches. Je serai moins en contact avec vous, davantage avec vos proches, mais sachez que j'ai apprécié chaque minute de mon travail auprès de vous, que vous m'avez inspirée et donné envie de revenir au sein de votre si belle Association. J'aurai le plaisir de vous côtoyer lors de quelques activités, au plaisir et à bientôt j'espère.

Marie-Léda Fleury

L'AQTC SUR LE WEB !

Bientôt sur notre nouveau site internet vous trouverez un calendrier des activités interactif, des mises à jours hebdomadaires, nos nouvelles couleurs, des vidéos et notre page facebook. Visitez www.aqtc.ca pour vous connecter à l'AQTC.

L'équipe de l'AQTC

DEUX MEMBRES HONORÉS

PRIX DU
BÉNÉVOLAT

Colangelo
Ducharme

Le 13 janvier dernier nous avons remis le prix Colangelo-Ducharme assorti d'une bourse de 250 \$ à deux de nos membres. Monsieur Christian Aquino a remporté la bourse dans la catégorie bénévolat au sein de la communauté et Monsieur Guy Rivet, quant à lui, a remporté celle de la catégorie bénévolat au sein de l'AQTC.

Le prix Colangelo-Ducharme sera remis annuellement. Si vous souhaitez soumettre une candidature pour la prochaine année, communiquez avec Geneviève Bibeau au 514-274-7447 poste 225



Le défi sportif est un incontournable du mois d'avril. Depuis maintenant deux ans, des membres de l'AQTC donnent de leur temps tout au long de la semaine afin de favoriser le succès de cet événement. Que ce soit pour une demi-journée, une journée ou pour la semaine, les organisateurs seront plus



qu'heureux de vous accueillir dans leur équipe. Plusieurs postes sont disponibles, et sont attribués en fonctions de vos intérêts, disponibilités et limites. Je vous invite donc à visiter le site : www.defisportif.com

Si vous n'avez pas internet et que l'événement vous intéresse, il me fera plaisir de vous aider pour toutes questions et même pour l'inscription en ligne. N'hésitez pas à communiquer avec moi : **Geneviève Bibeau 514-274-7447 poste 225**

Voici quelques renseignements utiles que vous trouverez également sur le site du Défi Sportif

Avantages et privilèges*

- **Formations**

Une formation de base sur le Défi sportif AlterGo et sur l'accueil des personnes handicapées est fortement suggérée.

- **Soirée de clôture**

Le dimanche 28 avril 2013, une soirée de clôture sera organisée pour célébrer la fin des compétitions du Défi sportif AlterGo et tout ça, en compagnie des athlètes. Repas, musique, surprises et prix de présence seront à l'honneur. Lieu à déterminer.

- **Temple de la renommée**

Chaque année, les organisateurs du Défi sportif soulignent, le dévouement des gens qui ont participé comme bénévoles au Défi sportif AlterGo durant 5 et 15 années consécutives. Une soirée de reconnaissance est organisée en leur honneur à l'automne suivant le Défi sportif.

- **Massothérapie**

Un service de massothérapie vous est proposé gratuitement, en dehors de vos heures de bénévolat, sur les sites de compétitions et d'hébergement. Ce service est une gracieuseté de l'Association des massothérapeutes professionnels du Québec.

- **Salons sportifs**

Les salons sportifs sont des endroits forts appréciés tant par les athlètes que par les bénévoles puisqu'on y offre boissons, collations et divertissements. Venez y prendre un verre, échanger avec vos pairs ou assister à certaines remises de médailles, le tout dans une ambiance décontractée. Il est à noter que ces salons sont aménagés dans la plupart des sites de compétitions et d'hébergement. Au plaisir de vous y rencontrer!

- **Repas**

Pendant toute la durée de l'événement, les bénévoles bénéficient, en fonction des heures travaillées, de repas santé variés et équilibrés qui sont servis sur chacun des sites de compétitions.

Coordonnatrice des relations avec les bénévoles.

Patricia Bonnot

benevole@defisportif.com

514-933-2739 #228

**Informations tirées du site internet du Défi sportif 2013*

ÉCHANGE DE CADEAUX !!!



Cette nouveauté d'unir Laval et Montréal, quelle extraordinaire idée pour l'échange de cadeaux. J'ai fait mon calcul, 50 membres présents. Les activités commencent à être populaires. Vous pouvez imaginer le nombre de cadeaux, jonchés sur la table qui était installée en plein centre de la salle.

Humm ! Je suis sûre que quelques-uns avaient repéré le cadeau qu'ils voulaient prendre. Marc Guilbault nous présente son quiz sur le thème de la musique de Noël. Lumières tamisées, Marc chante avec tout son cœur le *Joyeux Noël* en espagnol et pour le *Minuit Chrétien*, il se fait accompagner de notre cher ami Christian Matte. Le but du quiz ; trouver la chanson, l'interprète ou le groupe. C'était drôle et amusant. L'AQTC nous surprend encore. Vive les nouveautés ! Nous avons joué au cadeau musical. Un moment de silence... Audrey Chartrand et Juan se lèvent pour remettre une carte préparée par les membres de l'atelier d'improvisation, afin de reconnaître le dévouement de notre intervenante Ingrid Robert pour les différentes saynètes du 25^{ème}

anniversaire, qui en passant, ont été fort appréciées du public. Une méga carte faite de nos pensées et la page couverture créée par notre artiste-AQTC, Juan Briceno. *«Merci beaucoup, c'est magnifique, c'est un chef d'œuvre, ça me fait plaisir !»* de dire une Ingrid surprise par cette magnifique attention. Il y a eu un cri du cœur d'un membre pendant l'après-midi : *«On est comme une famille !»*

Pour conclure la journée, les intervenants ont fait tirer trois certificats-cadeaux de l'épicerie Métro, d'une valeur de 35 \$ chacun. Nicolas Steresco, Jimmy Vaenas et Lucie Villeneuve en sont les heureux gagnants. *«Un gros merci d'être venus et à demain soir pour la danse»* de lancer les intervenants.

Sonia Grenon



activités

ON DANSE POUR SOULIGNER LA FIN DE L'ANNÉE !!!



Nous attendions une cinquantaine de membres pour arroser la fin de l'année 2012. Finalement, seulement une vingtaine d'entre eux étaient présents. Le mauvais

temps aurait-il eu une influence ? *«Le show doit commencer une bonne fois pour toute !»* dit Ingrid. *«Bienvenue au super méga party de l'AQTC ! Mesdames, messieurs, il y a du champagne à faire tirer !»* dit Patrick Ste-Marie.

Une nouveauté était à l'honneur ce soir-là, un méga concours d'Elvis Presley. Pour les fans qui n'y étaient pas, vous avez manqué quelque chose de rare; le retour d'Elvis ! La foule était hystérique et en délire ! Nous avons vu naître des talents. *«On a dansé, mais on a dansé comme des fous !»* que je me dis en écrivant ces lignes. Sonia Laniel s'est fait tourner de tous les côtés et même renversée vers le bas, comme lors de la saynète de danse qu'elle a fait lors du colloque de 25^{ème}. Plusieurs membres ont figuré près d'elle pour terminer la danse. Par la suite, le petit train est venu ramasser tout le monde pour les amener à la piste de danse. Elizabeth Langlois en a profité pour accrocher une guirlande au cou de Sonia Laniel. La chanson s'est terminée et Sonia se trouvait au centre de tous les membres. Que d'émotions enchanteresses nous avons vécu cette soirée-là. *«Hier soir le DJ a sauvé mon âme avec cette chanson»* chantait Jean Leloup alors que la soirée s'achevait. La danse des Fêtes s'est terminée en remerciant nos chers intervenants pour leur disponibilité pour la soirée et en leur souhaitant de joyeuses fêtes. Ils le méritent bien. À l'an prochain !

Sonia Grenon

LE BRUNCH DU NOUVEL AN... UNE FORMULE GAGNANTE !

Le deuxième brunch AQTC s'est tenu à l'hôtel des Gouverneurs de Montréal. Une belle énergie positive s'y dégageait. Tout le monde se souhaitait de la santé. Avec cette ambiance chic et décontractée, il ne manquait qu'un verre de cocktail pour signifier l'événement. Par chance, Nathalie Lamothe a eu l'aide de Serge Mailloux au vestiaire. «Ça a été fantastique pour moi, je ne m'attendais pas à ça !» de dire l'intervenante psychosociale de Laval. Pierre Mitchell nous livre son mot de Directeur : «2013 avec 113 personnes au brunch. C'est le début d'une nouvelle année. C'est le moment de se souhaiter de la santé, de la joie dans notre cœur et de continuer à créer des liens d'amitié !». Par la suite, il nous invite à entrer dans une salle immense, au style royal; luminaires de cristal, belles grandes tables rondes et deux gigantesques écrans. En tant que présidente du conseil d'administration de l'AQTC, Manon Beaudoin a ouvert le brunch avec son mot de bienvenue. Les membres ont été heureux d'entendre nos pionniers, messieurs Colangelo et Ducharme, présenter la première édition de la reconnaissance bénévole. Moment émouvant que cette attente des noms gagnants pour 2012, stressant com-

me dans un gala de l'ADISQ ! Il s'est démarqué par sa disponibilité, son aide, son professionnalisme, sa satisfaction à aider... monsieur Christian Aquino est le gagnant de la catégorie bénévole à l'externe. «On dirait que je suis né pour ça !» dit-il. Avec grande joie, nous apprenons que Guy Rivet est l'heureux gagnant par ses 50 heures de bénévolat offertes à l'AQTC en 2012. Quel beau dévouement ! «Mon bénévolat est un challenge ! Voir la réaction des gens suite à mes montages vidéo est un motif de plus pour me surpasser. Les membres sont mon inspiration» dit-il. Suite à cette remise de prix, le lancement de la programmation nous a surpris par son originalité. Les publicités de Luc Villeneuve nous ont fait rire et nous ont détendus ! Guy Rivet était le présentateur de nouvelles pour cette présentation des activités. Il est sûrement le créateur de ce concept hors du commun.

Sonia Grenon



NOS MEMBRES BRAVENT UN FROID SIBÉRIEN

Tout d'abord, cette journée-là était froide, très froide. Un gros -36°C . Nous étions une douzaine de braves membres. Rendus sur place, toute cette beauté devant nous en valait la peine. Juste à tirer l'oreille et on entendait le vent frisquet siffler dans les branches des arbres. Que c'était beau cette neige blanche pas tapée jusqu' à ce que nous y laissions notre propre trace. On se croyait seul dans le bois, mais nous nous trompions. Nous avons aperçu de petites traces. Peut-être était-ce le lapin noir qui nous a accueilli à l'entrée du bois ? D'autres traces, plus grosses celles-là... un Néanderthal ? Un Homo érectus ? Humm... quel mystère ! La nature nous a offert un bol de fraîcheur. Toute cette belle énergie, nous l'avons ressentie en faisant de la raquette. Nous avons découvert un super refuge tout en bois. Wow ! On a aimé le fait de pouvoir s'y réfugier pour le dîner, près du poêle à bois, à jaser ensemble. Il y en a même un qui se faisait des hot-dogs sur le poêle. La grande simplicité ; pas d'électricité, pas de courant. La paix ! On se sentait gâté d'être dans ce grand refuge à deux étages. Par ce froid, nous avons tout de même eu d'agréables moments. Le soleil rayonnant nous a fait garder le moral toute la journée. J'ai entendu dire qu'il serait possible, en 2014, que nous nous retrouvions à nouveau au Bois-Belle-Rivière, mais cette fois-ci, pour un 24 heures ! Sûrement pour y retrouver ce même plaisir. Alors préparez-vous à venir aussi.

Sonia Grenon



LE VILLAGE DE GLACE DE L'ÎLE STE-HÉLÈNE



Attention cette année nous avons vécu quelque chose de rare... Arriver au village de glace à la clarté et repartir à la noirceur. Une douzaine de membres bien habillés étaient présents. La thématique : New York. Vous connaissez sûrement le Central Park ? Il était représenté dans le lobby de l'hôtel de glace.

Nous avons fait la visite des chambres thématiques; La *Big Appel*, la *Supers Héros*, la *King Kong* (la préféré du guide). Pour les amoureux il y avait une chambre en forme de cœur rouge. Imaginez, le village de glace a eu des mariages ! La chambre *Plazza Hôtel d'Éloïse*. Cette chambre était mystérieuse. Il ne faut pas oublier la chambre des taxis jaunes où il fallait faire travailler nos yeux tellement il y avait de détails. La chambre du bar jazz/blues *Vanguaro*, représentait une salle de spectacle. La chambre de l'aquarium de New York, réellement bien pensée et bien fait avec un requin en 3D sur un mur près du lit. Imaginez ses dents...ça faisait peur ! La chambre du zoo de New-York, conçu pour la famille. La chambre du musée nature et les dernières et non les moindres, les chambres de la statue de la liberté et celle de la fin du monde. Avec cette dernière thématique, j'ai ressenti, la peur qu'ils ont depuis le 11 septembre 2001. Bref, il y en avait pour tous les goûts et tous les genres. Nous avons pris une belle photo de groupe dans l'hôtel de glace. Ça bouge beaucoup lors de cet événement et ce jusqu'à tard dans la nuit. Ils reçoivent des groupes de compagnies. «Ça paraît petit de l'extérieur, mais quand on est dedans c'est grand !» dit un membre. Vive Montréal et sa façon de nous fasciner, même l'hiver. C'est à revoir l'an prochain mais sous une autre thématique. Quelle sera-t-elle ?

Sonia Grenon

UNE BELLE DÉCOUVERTE À LA MAISON DE LA CULTURE VILLERAY



C'était la soirée pour ceux et celles qui aiment les chansons québécoises et le style musical folk montagnard. On a vécu une belle aventure dans les contrées du country. «Du p'tit québécois Western !» de dire un membre. Une valse de cordes qui s'entremêlent : mandoline, guitare, contrebasse et violon. Je vous dis que la violoniste a joué pas à peu près. Nous avons baigné dans l'univers de la romance, du voyage et du quotidien. Il y avait beaucoup de chansons d'amour et de haine. J'ai trou-

vé personnellement qu'il y avait une belle harmonie dans ce groupe. Leur musique nous portait à bouger, à taper du pied, à taper des mains et à s'imaginer dansant avec eux. «Ça swinguait la baccasse !» me suis-je dit. Une vraie fête. Au début du spectacle, une seule lumière sur la scène, on imaginait les branches des saules pleureurs sifflés derrière nous. «Il joue en Christ !» que j'entends près de moi. On se laisse bercer par un 3^{ème} rappel. Malheureusement, le party, devait finir à un moment donné. J'ai demandé aux

membres présents, leurs commentaires:

«Ça me faisait penser *Aux Deux Pierrots*, dans l'temps, dans le vieux Montréal !», «C'était très bien !»

«C'était trop country pour moi, j'n'aime pas le country !»

«Moi, je viens de la Gaspésie et il en on chanté une *toune* comme dans ce coin là, vers la fin du spectacle !»

Pour conclure, de mon côté, c'était un spectacle du vendredi soir qui faisait bien débiter la fin de semaine.

Sonia Grenon

VIVE LE CAMP D'HIVER !



Il y a déjà plusieurs années que l'AQTC nous offre la possibilité d'aller au camp d'été à Ste-Émélie-de-l'Énergie mais depuis maintenant trois ans nous avons la chance d'avoir un camp d'hiver. Même s'il a

lieu au même endroit, l'ambiance et les activités y sont bien différentes.

Laissez-moi vous parler de ma belle expérience cette année; nous sommes arrivés sur le site juste avant le dîner, le temps de rentrer nos bagages et de nous faire accueillir par les membres du site, en attendant impatiemment le dîner qui nous le savons déjà, sera succulent. Le nombre de participants est moindre que durant le camp d'été mais le mot se propage et bientôt le groupe sera aussi important ☺

La première activité libre a été pour certains, faire de la raquette sur le lac, du patin sur la patinoire à l'arrière du chalet, une simple marche en s'assurant d'avoir de bonnes mitaines et de bons vêtements ou simplement en restant au chaud et en jouant à des jeux de société avec nos amis. Quelle liberté, quel calme, quel plaisir... ☺

Cette année, le thème du camp était le pow wow amérindien alors pour l'activité d'intégration, nous nous sommes confectionné un bandeau de style indien (avec des plumes) et nous nous sommes présentés sous notre nom d'emprunt qui nous a accompagné tout au long de notre séjour. Mon nom était : *Le raton baladeur*.

Nous avons la possibilité de participer aux olympiades qui consistaient à gagner le plus de points possibles au cours des activités suivantes : les glissades sur crazy carpet, le jeu de chasseurs où il fallait traverser le terrain en conservant son drapeau (cette activité m'a fait penser au ballon-chasseur de notre jeunesse),

trouver le plus de plumes cachés dans les bois chaussés de raquettes, et finalement, un jeu questionnaire à l'intérieur du chalet !! Nous avons eu beaucoup de plaisir à prendre de l'air, à marcher au soleil, à courir parfois.

Nous pouvions patiner où jouer au ballon balai en demeurant en botte. Nous avons pris une belle marche sur le lac, en début de soirée avec nos lampes de poches.

Nous sommes allés faire de la raquette sur la rivière et sommes revenus par des sentiers quasi inexplorés ☺ au retour, notre groupe s'est reposé quelques minutes, couché sur le dos, sur le beau lac gelé, le visage au soleil, les yeux fermés en savourant ce beau moment de tranquillité.

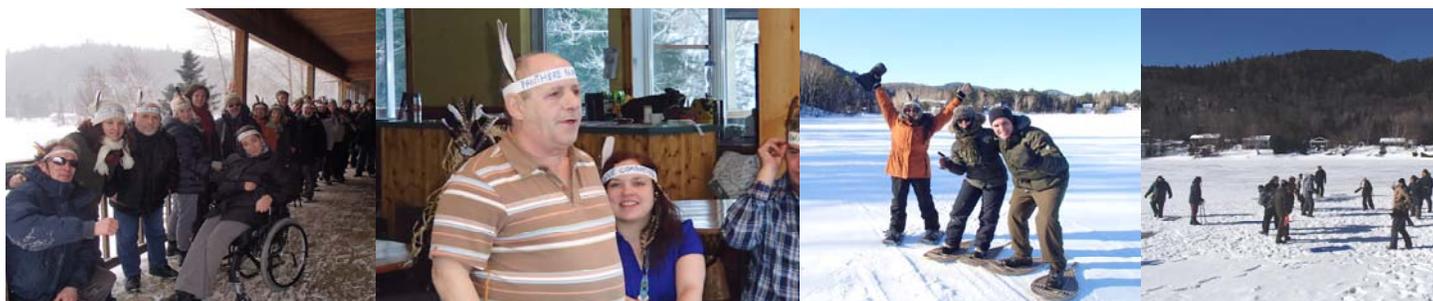
Ce qui est si agréable au camp, c'est que nous sommes libres de participer aux activités proposées ou simplement profiter de ce calme et de cette sérénité qui nous enveloppent. S'asseoir dans une grosse chaise berçante devant le feu de foyer en prenant un chocolat chaud... hmmm quel plaisir !

Les deux soirées que nous avons eues ont été agrémentées du feu de camp. Même s'il faisait froid, nous avons mangé des guimauves, des saucisses ET de la tige d'érable.

Une autre des choses qui a enjolivé notre séjour a été l'activité qui consistait à fabriquer un objet souvenir en rapport avec le thème et confectionné avec des matériaux naturels amassés sur le site par Ingrid et quelques membres.

Ces belles vacances créent ou accentuent les liens entre les membres et le personnel et nous laissent avec le plaisir d'avoir amassé de beaux souvenirs et en ayant déjà hâte au prochain camp !!

Lina Blanchette



LA PÊCHE AUX PETITS POISSONS DES CHENAUX AVEC L'AQTC, EXPÉRIENCE UNIQUE !!!



La pêche aux petits poissons des chenaux qui sont aussi appelés pou-lamons est une attraction unique en hiver au Qué-

bec. Cela me faisait à la fois peur mais me semblait en même temps irrésistible. Cette année, à la mi-janvier, j'en ai fait l'expérience avec l'AQTC. Patrick Ste-Marie, intervenant communautaire de l'AQTC et gentil organisateur pour la circonstance, accompagné d'Ingrid Robert aussi intervenante communautaire et de Roxanne Tourangeau stagiaire à l'AQTC nous ont guidés et encadrés dans cette expérience excitante et enlevante, je dirais.

Après deux heures de route en direction de Québec, le minibus de 21 passagers constitués des intervenants et de membres de l'AQTC, s'est dirigé directement, sans danger sur la glace de la petite rivière Ste-Anne, à Ste-Anne-de-la-Pérade. La glace avait 30 pouces d'épaisseur. C'est fort de l'eau et de l'eau gelée encore plus, n'est-ce pas!

Le guide de pêche nous a montré comment pêcher dans cette cabane chauffée par un poêle à bois. Vous mettez un cube de foie de chaque côté de l'hameçon puis descendez votre fil à pêche jusqu'à ce que le poids touche le fond de l'eau et remontez la corde d'un tour pour que le poisson puisse mordre à l'appât. Les poissons, venus de la mer pour s'accoupler, ont faim, donc ils mordent et ça mord beaucoup. C'est ce qui est excitant jusqu'à ce que vous ayez sortie le poisson de l'eau. Ce n'est pas dans un trou que nous pêchions mais dans une tranchée de 12 pouces de large par 15 pieds de long.

Des 300 cabanes de toutes les couleurs sur la rivière au pied de la belle église, deux étaient allouées à l'AQTC. Les experts de l'AQTC, Jacques Barkley, Clément Mercier et Éric Bombardier ont pêché plus de la moitié des poissons pêchés au total.

Pour ma part, j'en ai pris au moins 10 et les plus petits étaient renvoyés à l'eau. Les poissons étaient déposés à l'intérieur dans un sceau pour finalement être mis sur la glace à l'extérieur dans une fosse

commune à la porte de notre cabane. Éric m'a montré comment enlever l'hameçon. Quelle cruauté quand l'hameçon est dans l'œil du poisson ! Ensuite, sur une table improvisée, Clément nous a montré comment vider le poisson. Je l'ai fait en arrivant à la maison et le tour est joué.

Ingrid n'avait rien oublié, les mots croisés, les jeux de mémoire, le chocolat chaud, le thé.

J'ai vécu grâce à l'AQTC une profonde relaxation et en fin d'après-midi je me disais «J'ai droit au bonheur moi aussi ! Et vous aussi !»

Venez tenter l'expérience l'année prochaine, le contact avec la nature permet d'aérer les esprits et la convivialité de l'AQTC, de vous amuser. Ne manquez pas cette chance la prochaine fois.

Au retour, un ami a eu la courtoisie de me dire que j'avais attrapé autant de poissons parce que j'étais une sirène, n'est-ce pas gentil !

Plaisir, détente, exaltation, vous attendent l'an prochain.

Au revoir à tous et merci d'avoir été là.

Susan Baldwin



ENTREVUE AVEC LES FONDATEURS DE L'AQTC



D'où vous est venue l'idée d'avoir une association ?

Cela a commencé quand on a fini notre réadaptation en 1985. La réadaptation terminée, et devant l'échec d'un retour au travail, on s'est demandé quoi faire maintenant. On s'est renseigné s'il existait un organisme dédié à l'aide aux personnes traumatisées crâniennes. On a rien trouvé. Claude et moi, on s'est dit qu'on allait en créer une. Comment est-ce que l'on part une association s'était-on demandé. Il n'y avait pas de danger de se tromper parce qu'il y en avait pas d'autre.

Quel était le but au commencement ?

Le but était de pouvoir donner aux gens une place pour se rencontrer, parler de leur vécu, s'entraider et de se rencontrer soi-même.

Quel a été le plus grand défi pour l'association ?

Se trouver un local, une place pour nous rencontrer. Lorsqu'on a commencé, on se rencontrait au Centre de réadaptation Lucie-Bruneau. Pour avoir un local, on a eu besoin de l'aide d'autres personnes. On avait besoin d'une charte et un groupe de proches et de professionnels était lui aussi intéressé à avoir une association. Nous leur avons donc proposé de se rassembler avec nous.

Pour nous, le plus important était que le conseil d'administration soit composé en majorité de personnes traumatisées et d'au moins un professionnel et un proche.

À quoi ressemblait l'association au début ?

C'était un groupe de rencontre au début. On faisait de tout, on allait même chercher des biscuits pour déguster avec notre café. On déléguait parfois des gens pour animer les réunions.

À part vous deux, y avait-il d'autres personnes impliquées ?

Il y avait Serge Pilon, une personne traumatisés et Georges Nantel, éducateur à Lucie-Bruneau.

Durant les 25 dernières années avez-vous vu des changements ?

Fernand : Si je parle pour moi, oui j'ai vu des changements. Claude et moi on a fait le bout de chemin qu'on était capable de faire en fonction de nos séquelles et c'est bon que d'autres personnes aient pris le relais. Il y a eu des changements, entre autres les services de répit qui permettent au membre TCC et à ses proches de prendre une petite pause de leur quotidien.

Pensiez-vous que l'association durerait aussi longtemps ?

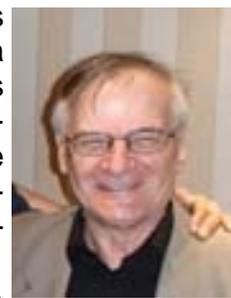
On n'a jamais pensé que 25 ans plus tard on serait encore là. On est content et fier d'être encore là. Nous ne nous étions pas projetés aussi loin mais les proches et les professionnels ont vu cela différemment. Nous voyions cela seulement comme un groupe de rencontre. Nous n'étions pas aussi structurés qu'aujourd'hui. Nous vivions le moment présent alors que d'autres ont prévu pour le futur.

Quelle est votre plus grande fierté depuis les 25 dernières années ?



Claude Ducharme

Notre fierté est d'avoir fondé l'association. La voir dispenser de plus en plus de services, qu'elle collabore avec les professionnels de la santé, qu'elle ait autant grandi et de savoir que deux TCC sont les précurseurs de cette grande association c'est notre plus grande fierté. Elle a peut-être grandi grâce à d'autres mais on est fier d'en être les fondateurs. Nous avons également été fiers de recevoir une plaque honorifique en tant que fondateurs lors du cocktail du 25ème anniversaire de fondation de l'Association.



Fernand Colangelo

Marcos Ariztia alias Socram

MÉNAGE DE PRINTEMPS



Le mois d'Avril est synonyme de Printemps et c'est souvent le temps, pour beaucoup de personnes, de faire un bon «ménage du Printemps» !

En faisant un grand ménage, on peut retrouver une grande quantité d'objets dont on veut se départir. Mais que faire avec tout ce qu'on veut se débarrasser ? Doit-on mettre au recyclage, aux poubelles ou envoyer ailleurs ?

La question se pose et cet article vous informe de ce que vous pourriez faire : où envoyer les différentes matières que vous ne voulez plus voir chez vous, de façon à être le plus écoresponsable possible.



veaux produits.

Vous avez des objets qui peuvent encore servir, qui sont en bon état et que vous voudriez donner ? Plusieurs options s'offrent à vous : Vous pouvez aller porter vos objets à un organisme qui récupère les objets usagés et qui les revendent en magasins à bas prix. Il est à noter qu'une partie de leur revenu est réinvesti dans la communauté.

Voici une liste (non-exhaustive) de différents organismes avec leurs coordonnées:

- Friperie Renaissance : www.renaissancequebec.ca
514-276-3626
- L'Armée du Salut : www.armedusalut.ca/magasins
514-935-7427
- La Société de Saint-Vincent de Paul : www.ssvp.qc.ca
514-525-0232
- La Gaillarde : www.lagaillarde.ca
514-989-5134
- Freecycle : www.freecycle.org
- Troc-tes-trucs : www.troctestrucs.qc.ca

Il existe aussi des comptoirs vestimentaires où vous pouvez donner vos vêtements :

Comptoir vestimentaire à Montréal:

- <http://www.santemontreal.qc.ca/chercher-une-adresse/mots-cles/?motcle=0028>

Comptoir vestimentaire à Laval:

- <http://infoaineslaval.qc.ca/spip.php?rubrique37>
- La Gaillarde: www.lagaillarde.ca
514-989-5134
- Freecycle: www.freecycle.org
- Troc-tes-trucs: www.troctestrucs.qc.ca

Vous pouvez aussi consulter le Répertoire du Réemploi qui regroupe la liste de tous les organismes et commerces chez qui vous pouvez aller porter différents articles à Montréal.

Le répertoire regroupe les lieux par arrondissements et donne les catégories de biens récupérés et affiche l'adresse et numéro de téléphone.

Vous pouvez consulter le répertoire à cette adresse :

http://ville.montreal.qc.ca/pls/portal/docs/media/documents/ville%20mtl%20-%20repertoire_fr.pdf



Sinon, qu'est-ce qui peut se recycler ? :

Il y a 4 grandes catégories de matières recyclables :

- Les verres
- Les métaux

- Les papiers et cartons
- Les plastiques

Si les déchets dont vous voulez vous départir ne font pas partie de ces 4 matières, il ne faut pas nécessairement les jeter aux poubelles. En effet, il reste une catégorie de matières qu'on ne doit pas mettre aux poubelles, ni mettre dans un bac de recyclage, mais qu'on doit aller porter dans un endroit particulier où il sera bien traité ou entreposé et envoyé aux endroits appropriés.

Il s'agit des Résidus Domestiques Dangereux (RDD). Ils sont très présents autour de nous dans notre vie de tous les jours dans chacune des pièces de la maison et du bureau :
En voici plusieurs exemples :



Cuisine : Ammoniaque, Cire pour meubles, Nettoyants pour le four, Nettoyants pour métaux, Combustible pour fondue, Liquide Débouche-tuyau, Pou-dre à récurer

Salle de bains : Alcool à friction, Colorants pour cheveux, Fixatifs, Dissolvant de vernis à ongles, Vernis à ongles, Médicaments et Produits pharmaceutiques, Nettoyants pour toilettes

Salle de lavage : Adoucissants, Cirage, Détachants et détergers, Eau de Javel,



Sous-sol et placards : Colle à base de solvant, Décapants, Munitions, Peintures, Piles, Solvants, Vernis, Tubes fluorescents et ampoules fluo-compactes

Garage : Acides, Aérosols, Antigels, Produits pour piscine, Batteries d'automobiles, Bonbonnes de propane, Engrais chimiques, Pesticides, Huiles usées et Graisses



Bureau : Cellulaires, Piles, Ordinateurs et Pièces Informatiques, Cartouches à imprimantes

Ces matières ne doivent pas être jetées aux poubelles car elles sont composées de matières très toxiques qui peuvent avoir des impacts très nocifs, voir désastreux sur l'environnement: l'eau, l'air, la terre, la faune, la flore et sur notre santé.

Qu'est-ce qu'il faut en faire ? Où aller les porter ?

Si vous habitez à Montréal, il faudra alors aller porter ces matières dans un Éco-Centre. Ce sont des sites de réemploi et de récupération des matières résiduelles. **Composez le 514 872-0384 pour connaître les coordonnées et horaire.**

Si vous êtes situées à l'extérieur de Montréal, il faudra vous informer auprès de votre municipalité. Vous pouvez le faire en composant le 3-1-1.

Je vous suggère aussi de contacter ce numéro si vous avez des objets volumineux que vous ne pouvez transporter, car certaines municipalités offrent un service de collecte.

Patrick Pelletier

BILAN ROUTIER ANNUEL: 100 MORTS DE MOINS AU QUÉBEC



Il y a eu près de 100 décès de moins sur les routes de janvier à octobre 2012, en comparaison avec la moyenne des cinq dernières années pour la même période. Malgré cette baisse «significative», on peut encore espérer mieux, soutient le président de la Table québécoise de la sécurité routière, Jean-Marie De Koninck.



Le plus récent bilan partiel de la Société de l'Assurance automobile

du Québec (SAAQ) enregistre 353 décès pendant les dix premiers mois de l'année. L'an passé, à pareille date, il y en avait 386. Il s'agit d'une baisse annuelle de 8,5 %.

Plus intéressante encore est la diminution de 21,2 %, 95 victimes en moins, en date du 31 octobre, par rapport à la moyenne de 448 morts pour 2007 à 2011. Une donnée qui marque une tendance ferme à la baisse plutôt qu'une simple fluctuation annuelle, parfois attribuable à des facteurs ponctuels.

«Depuis cinq ans, la diminution se maintient. Donc, ça ne peut être le seul effet du hasard, explique M. De Koninck. Quel-

que chose se passe, c'est certain.

Je crois que cette baisse

du nombre de décès est principalement due au changement de comportement des usagers de la route en général. Les mentalités sont changées, et c'est pour le mieux».

Il donne en exemple la diminution marquée de la vitesse moyenne pratiquée sur les routes, qui se manifeste par une baisse des grands excès de vitesse.

On entend souvent les gens qualifier ceux qui roulent trop vite de «dangers publics»

«Alors qu'il y a dix ans, on pouvait se justifier de rouler vite supposément parce qu'on se disait bon conducteur ou parce qu'on avait une bonne voiture, aujourd'hui ces arguments ne tiennent plus face aux autres usagers de la route. On entend souvent les gens qualifier ceux qui roulent trop vite de «dangers publics» au même titre que ceux qui roulent avec les facultés affaiblies. Cela aurait été impensable il y a 10 ou 15 ans», illustre-il.

À moins qu'il y ait eu une hécatombe sur les routes en novembre et décembre, le bilan de fin d'année pourrait être le



meilleur jamais enregistré par la SAAQ. Si le nombre de décès pour ces deux mois égalait celui de l'an passé, 2012 se terminerait quand-même avec une baisse d'environ 78 % du nombre de décès.

La période des fêtes a semblé bien être amorcée, alors que la Sûreté du Québec ne comptait que trois décès depuis le 21 décembre. L'an passé, il y a eu 18 décès, et la moitié moins en 2010.

«On peut encore espérer des baisses, selon M. De Koninck. Par exemple, parce que le bilan des jeunes s'améliore beaucoup (175 décès en 2006; 99 décès en 2011) : or, ces jeunes sont nos conducteurs de demain».

De 9,6 décès par 100 000 habitants en 2006, le Québec est passé en 2011 à 6 par 100 000 habitants. En Ontario, ce ratio est de 4,1, tandis qu'il est autour de 3,5 dans les pays scandinaves. La Suède est un exemple, avec 2,8 décès par 100 000 habitants.

Marélie Boulanger

Références : Jean-François Néron
Justice et faits divers *Le Soleil*

Publié le 30 décembre 2012 à 20h24

NOTRE CERVEAU, TROMPEUR OU MATHÉMATICIEN ?

Il se passe des fois où l'on veut faire une chose, et l'on fait une autre. D'autres fois, on fait une chose sans toutefois en prendre conscience, à la manière d'un réflexe automatique. En fait, nous ne



sommes pas conscients de ces opérations mentales qu'on appelle cognitives comme la mémorisation, la perception, le comportement verbal, la résolu-

tion de problèmes... ni de leurs contenus.

Conséquemment, cela affecte notre comportement avec toutes ses composantes cognitives (souvenir, perception, réflexion), affectives (souffrance, indifférence, souci) et motrices (action).

L'on se demande : Comment se fait-il que, des fois, on ne se rend pas compte de certains de nos comportements réflexes ?

Pour les neuroscientifiques, notre cerveau fait des fois défaut par rapport au monde. Il nous brouille notre vraie perception du monde physique (par exemple, notre visage est inversé dans le miroir). De plus, il s'active pour produire des schémas à travers des formes et des couleurs comme dans le cas des synesthètes. Ce sont les personnes qui associent les formes à des couleurs pour leur donner un sens : Daniel Tammet est l'un de ces synesthètes. La date de sa naissance, Tammet l'associe à la couleur bleue.

Notre cerveau prédit également le monde physique en s'adaptant à la tâche comme recevoir des balles de différentes tailles. Notre main s'ouvre et les doigts sont adaptés à chaque taille des balles (Est-ce

que vous vous dites : «Mon ami m'a lancé la balle. Je dois vite calculer la distance qui me sépare de lui en premier, et ajuster l'ouverture de mes doigts de façon à ce



que je puisse attraper la balle en second ?» Evidemment non).

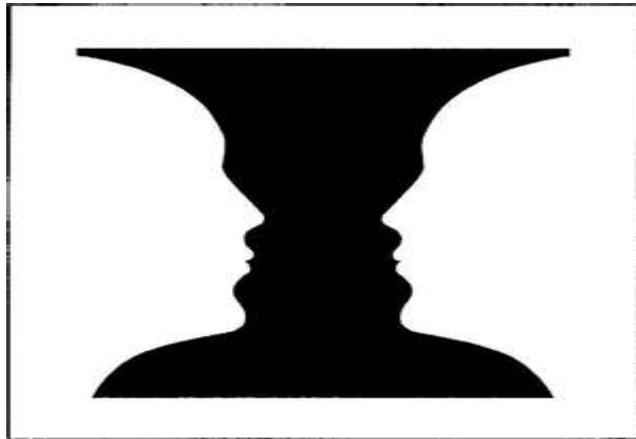
Même au niveau de la conscience, il nous échappe des fois de l'information comme dans la perception subliminale (qui ne dépasse pas le seuil de la conscience). Par exemple, dans les années 1950, on projetait dans les salles de cinéma aux Etats-Unis, pendant les films, des publicités de façon rapide (5 secondes) comme «Buvez Coca Cola» ou bien «Mangez du popcorn», et les spectateurs se précipitaient après pour s'acheter du Coke et du popcorn sans en savoir pourquoi.

Il est vrai que notre cerveau nous joue des tours des fois. Maintenant, regardez ces illusions visuelles? Notre cerveau est-il trompeur....ou mathématicien ?

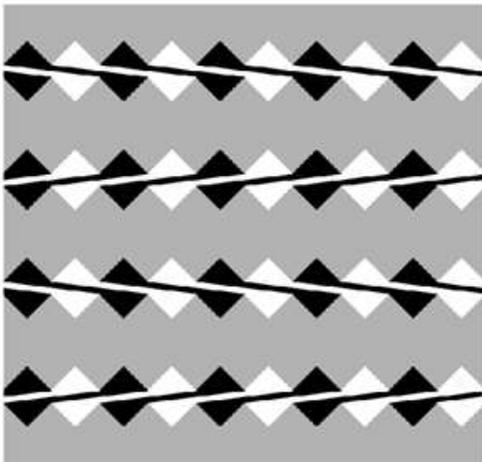
Roger Hadad accompagnateur de Justo Viera



Combien de pattes a cet éléphant?



Une coupe ou deux visages ?

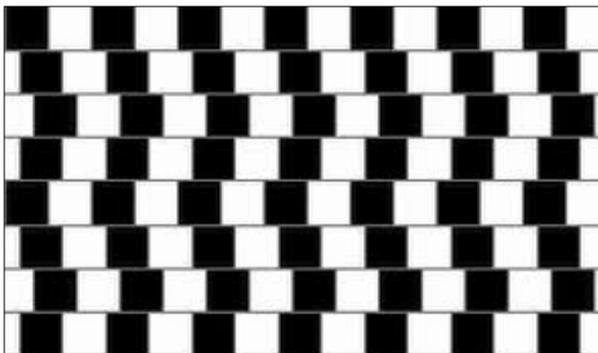


Les lignes sont-elles droites ?

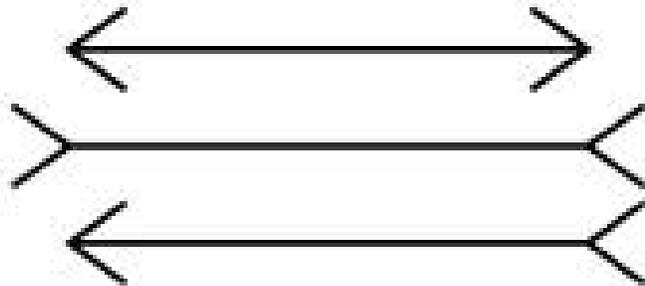


Do you see the face? Or an Eskimo?

Un visage ou un esquimau?



Les lignes sont-elles droites ?



Laquelle de ses lignes est la plus longue?

NOS «CHERS» NOUVEAUX VINGT PIASSES !



Je vais vous parler de mes premières impressions sur les nouveaux 20 \$ mis en circulation dans notre pays en 2012. En observant très précisément (car avec mes problèmes visuels ce n'est pas la première chose qui me saute aux yeux), on voit tout de même que notre Reine semble plus souriante, moins lointaine et plus familière, ça part bien. Encore du côté visuel, je trouve qu'ils brillent plus et personnellement j'apprécie cette lumière. Le dessin de guerriers, malheureusement, montre clairement d'une certaine façon où ce cher Stephen Harper veut envoyer nos poètes et artistes d'antan. À la guerre !!!

Les multiples détails de fabrication – transparence, écritures en relief, etc. – des nouveaux vingt dollars en rendraient presque impossible la

contrefaçon. Ils sont uniques en leur genre.

Par contre, selon des commentaires recueillis, ces nouveaux billets de banque ne sont pas sans causer quelques problèmes ! De l'avis d'une serveuse, ils sont plus difficiles à manipuler car ils ne se plient pas, restent collés ensemble et sont plus glissants. Comme ils nous glissent des mains, il est facile d'en perdre ou d'en donner deux au lieu d'un !

Qui plus est, il semble qu'ils fondent dès qu'il y a un peu trop de chaleur ! La Presse canadienne rapporte qu'une préposée d'une banque de Kelowna, en Colombie-Britannique, a dit avoir entendu parler de cas de plusieurs billets qui auraient fondu ensemble à l'intérieur d'une voiture. Aussi, une photo de billets fondus dans une boîte de métal près d'un calorifère aurait circulé. Interviewés, des gens ont aussi dit qu'un 20 \$ oublié dans une poche lors du

lavage colle après le tissu et que ces billets fondent dans la sècheuse. On dit aussi qu'ils fondraient au soleil brûlant de l'été.

Autre problème rapporté : les machines automatiques ne les prennent pas encore, plus de 500 000 d'entre elles doivent

être reprogrammées pour les reconnaître.

De plus, on s'en fait souvent avec l'environnement, mais ce n'est pas une bonne preuve de notre préoccupation pour l'environnement quand on regarde le fait que les nouveaux 20 \$ sont en polymère.

Le prix que cela a coûté pour produire les nouveaux 20 \$, financièrement, en temps et du point de vue de l'environnement, en a-t-il valu la peine ? Ils étaient corrects nos vieux 20 \$ piastres papier et coton dans l'fond et j'avais plus de facilité à les reproduire (LOL)!!!

Espérons du moins que les nouveaux billets seront plus durables et qu'ils vont se friper moins facilement. Selon la Banque du Canada, ils devraient en effet durer deux fois et demie plus longtemps !

Mais surtout ne les oubliez pas dans vos poches de vêtements, ils pourraient fondre dans la sècheuse emportant avec eux la Reine et son beau sourire.

On nous annonce maintenant la disparition des sous noirs, ils seront sans doute remplacés par des 1¢ en ... papier ?

Élianne Parent



PADOVAN- AN APPROACH TO NEUROLOGICAL RECOVERY



A small word of three syllables is a therapeutic approach that changed my life.

After my trauma, as must have been your experience as well, my brain had to rebuild (circuits and) connections that supply my cognitive faculties. A priority, are those that prompt movement, those are the base. After that, one learns to talk, to make decisions, to think,, and so Padovan is a therapy which encourages deliberate practice of the same movement as a child: rolling, crawling on all fours, climbing.



Cc par Courosa

Repeating the same movements time and time again brought me great improvements. I have discovered hope when I realized improvements in my movement are far from ended. Since the beginning I have found that my memory has improved as well, as there is also exercise for that. In fact I am convinced that the Padovan method, which was created by Madame Padovan in 1970, although unique and unconventional, has something to offer for many who live with neurological problems regardless of age, the results are extraordinary.

Here is a brief history of this therapy. In the 1970's, Beatriz Padovan, a Brazilian teacher who became a speech therapist followed the work of philosopher and scholar Rudolf Steiner and focused on the interaction of three human activities, walking talking and thinking.

She was interested also in American Neurosurgeon Temple Fay who had toured the world with a camera observing and documenting the learning stages of children of diverse origins, when learning to walk, pass through the same steps.

From the horizontal position in the crib to arrive as a vertical walking adult, all pass through the same sequence of rolling, climbing, crawling on

all fours. It is repetitive movement that encodes in a lasting manner a large part of the connections between neurons that is used throughout life. The nervous system isn't fully formed at birth even if the neurons are almost all there, synaptic connections between neurons (the connected wiring) is incomplete until formed by sensory stimulation and motor activity creates them in the first years of life.

After 20 years of research and experiments an important component was added, the rhythm, Beatriz Padovan put her therapeutic approach into action—

The Padovan Method Neuro-Functional reorganization.

Each session lasts between 45 and 60 minutes and consists of a precise sequence of body movements. The benefits of these exercises rely on 3 factors: the rhythm, repetition and regularity.

This therapy addresses problems of differing neurological origin such as language problems, dyslexia, attention problems, autism and cerebral palsy. It can also be beneficial for degenerative disorders of the nervous system as well as stroke or traumatic brain injury.

This method among others is presently tested to help children affected with cerebral palsy, and in Quebec, there are serious study trials aimed at helping children in adapted learning environments.

Éliane Parent (english translation- Richard Kerr)

For more information www.padovan.ca (Quebec site)

www.padovan-synchronicité.fr (France site,)

petites annonces



Mon nom est Carmine Pillozzi, je suis membre de l'association depuis presque 2 ans, ancien technicien chez Bell, j'ai gardé plusieurs de mes compétences dans le domaine de l'électronique. Il me fait donc plaisir de pouvoir vous faire profiter des mes connaissances.

Réparation d'ordinateurs PC de toute marque. Installation de logiciels et mise à jour.

10 ans d'expériences avec mon propre atelier à domicile.
Garantie sur toutes les réparations.

Pour plus d'informations, appelez Carlo (Carmine): 514-881-8480

J'aimerais beaucoup donner des ateliers sur comment réparer soi-même son ordinateur, faire les mises à jour etc. Si ce genre d'ateliers vous intéresse, communiquez avec Geneviève Bibeau au 514-274-7447 poste 225.

fun^{ix}

1			2		9		4	
6		2			1			9
	4							7
		8	4		3	1		
		9		1				3
			5			9		
	9			3	2		7	
		4						
	5		1		4	8		

3				9				
	5	1	8	3		7		
		7				9		6
		5						7
		9		8		3	5	
			9	2				1
				4	2			
		2	5				6	3
1	4					8		

MOTS CROISÉS DE CLÉMENT MERCIER

HORIZONTALEMENT

- 1- Petite vignette pour affranchir les lettres.
 2- Ressemblance établie par l'imagination. # Des ruisselets.
 3- Qui est habituellement utilisée. # La partie d'un tout.
 4- Ensemble des bébés d'une femelle de mammifère. # Action d'envoyer.
 5- Dans (Marque l'état). # Véhicule propulsé dans l'espace.
 6- Pièce métallique d'une porte. # Qui n'est pas pur.
 7- Route rurale. # Relatif au rein. # Substance de chlorure de sodium.
 8- Instruments de précision et d'optique. # Rendit plus vif et plus actif.
 9- Se comporter dans l'action. # Dire non. 10- Magma en fusion. # Se portera. # Vermine.
 11- Libre leste et osé (2 mots). # Altération d'une note de musique.
 12- Sigle de la Ligue Nationale. # Joies débordantes et collectives.

VERTICALEMENT

- 1- Insectes nuisible dans les potagers
 2- Ne produit aucun son. # Année Lumière.
 3- Disciple de St. Benoît. # Orange qui forme un fruit secondaire interne.
 4- Dont la chair, trop mûre, s'est ramollie. # Pousse aérienne, née sur une racine.
 5- Conduite sociale d'un artiste.
 6- Poisson de mer proche de la morue. # Monnaies du Cambodge.
 7- Oiseau. # Deuxième Calife des Musulmans.
 8- Écrivain Japonais vers 1958. # Terrain uni et (artificiellement aplani).
 9- Carcasse d'une roue en caoutchouc. # Autre négation. # Anglais (Verbe Être).
 10- Elles sont disposées en travers.
 11- Monnaie commune européenne. # Titre ecclésiastique. (Éminence). # Indique certains enzymes.
 12- Elles stimulent et augmentent l'énergie et/ou l'ardeur.

BONUS DE RÉPONSES 144- 22=122/47=2.60 GRILLE

Certains mots sont inconnus de certaines personnes (Questions et Réponses). L'auteur vous donne ici les bonus qui vous aideront à tout compléter la grille.

NOMENCLATURE DES RÉPONSES

A) Agir Al Analogie Ase B) Blet D) Dièse
 Drageon E) Églefin EM En Envoi Esplanade
 Euro F) Fusée G) Gond I) Iéna Impur Inso-
 nore Ira IS L) Lave Liesses LN M) Maur N)
 Navel Ni Nie O) OE Olé-olé P) Part Pie
 Pneu Portée R) Ranima Rat Rénal Riel Rôle
 RR Rus S) Sel Stimulantes T) Taupe-grillon
 Timbre-poste Traversières U) Umar Usuelle

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												

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
Trésorière

Nicolas STERESCO
Secrétaire

Sophie THERIAULT
Administratrice

Lina BLANCHETTE
Administratrice

Marie St-AMOUR
Administratrice