



Phoenix

2 Départs et Arrivées

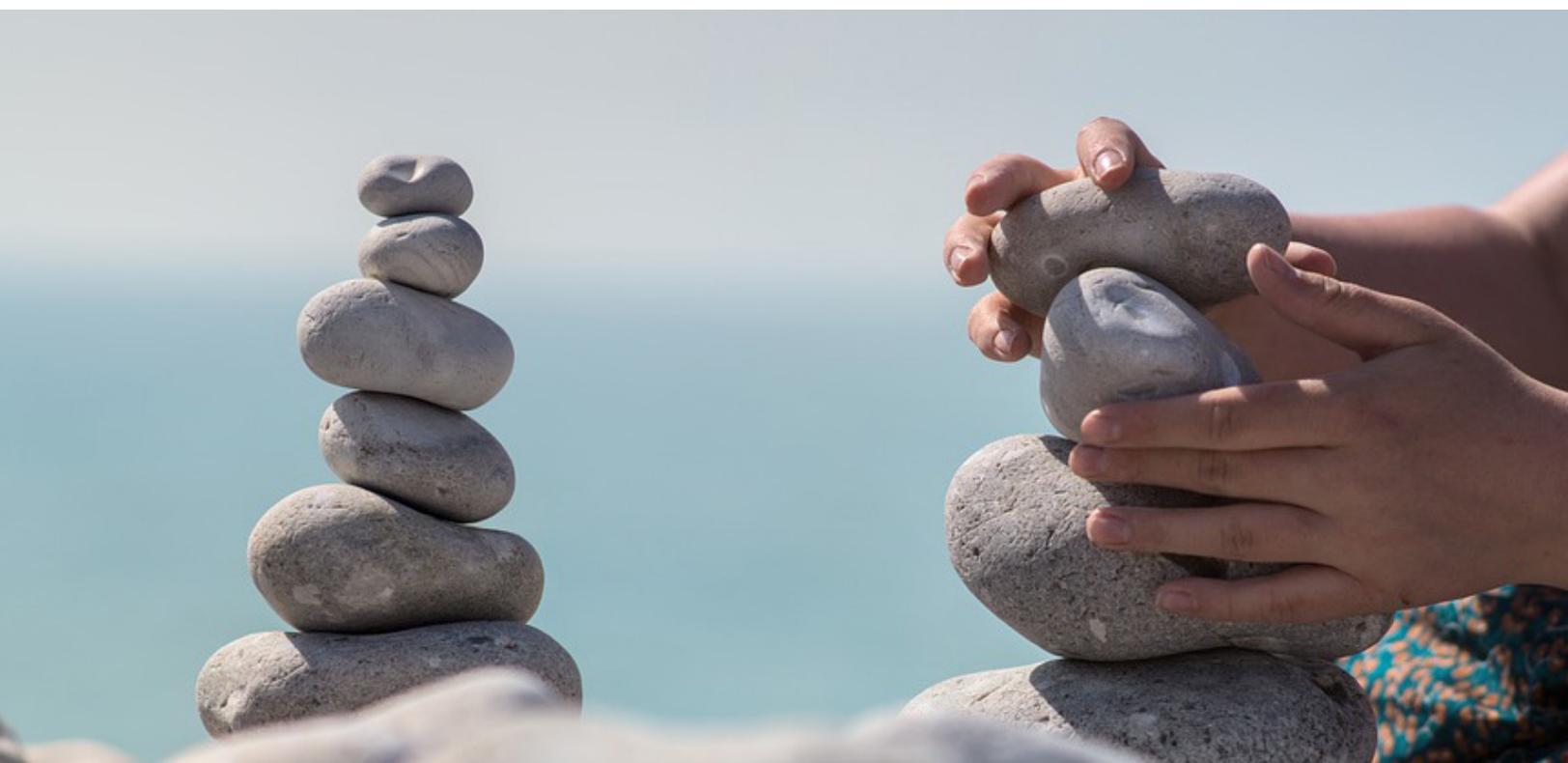
4 Dossier principal
L'Équilibre

14 L'AQTC à ses débuts

18 Les sorties de Francine

L'ÉQUILIBRE

«La tendance la plus profonde de toute activité humaine est la marche vers l'équilibre». - Jean Piaget (Psychologue 1896-1980)



DÉPARTS / ARRIVÉES

Départ de Pierre-Philippe Monette



Crédit Photo : AQTC

Un gros merci à Pierre-Philippe pour son implication et ses excellentes idées. Durant ses 8 mois à l'AQTC, il a su apporter un vent de changement et les membres l'ont beaucoup apprécié. Nous lui souhaitons du succès dans ses nouveaux projets et ses prochains collègues de travail seront chanceux de l'avoir dans leur équipe.

À bientôt PP !

Arrivée de Karine Isabelle Sylvain

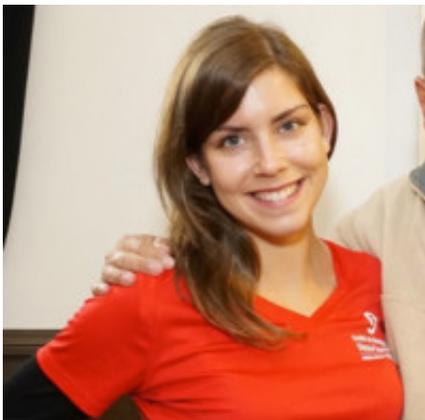
Proactive, bienveillante et transparente

C'est avec beaucoup d'enthousiasme que j'ai intégré l'équipe de l'AQTC en septembre 2018. Je suis fière de défendre et promouvoir les droits et intérêts de personnes ayant subi un traumatisme cranio-cérébral et très fière de travailler à l'amélioration des conditions de vie de celles-ci et de leurs proches.



Crédit photo : Karine Isabelle Sylvain

Arrivée de Pascale Monty



Crédit photo : Pascale Monty

Bonjour !

Je suis Pascale la nouvelle organisatrice communautaire à Montréal. C'est avec grand plaisir que je me joins à la belle équipe de l'AQTC.

À propos de moi, je suis une personne qui adore rire, vous le remarquerez assez rapidement. J'adore marcher, que ce soit dans la ville ou dans la nature. Je suis aussi passionnée par la cuisine, je suis toujours à la recherche de nouvelles recettes à essayer.

Au plaisir de vous rencontrer !

Pascale

Mot de la direction

L'Équilibre, la force d'agir

Par Pierre Mitchell,
Directeur Général de l'AQTC

Dans la parution du Phoenix de juin 2018, nous vous mentionnions que nous devrions atteindre l'équilibre au sein de nos forces, nos ressources humaines. Malheureusement, ce fut plus compliqué. Nous avons connu un autre départ. Pierre-Philippe nous a quittés pour des raisons personnelles après 8 mois de bon travail. Nous revivions alors un déséquilibre au sein de notre équipe terrain. Nous nous sommes donc remis à la tâche, mais ce ne fut pas simple. Présentement, le marché de l'emploi, au niveau de tout ce qui est ressources humaines en santé et services sociaux, est devenu très compliqué. Nous ne voulions pas non plus nous précipiter pour combler un poste simplement pour le combler. L'AQTC a toujours eu une structure bien organisée et bien équilibrée, avec une équipe interdisciplinaire capable de répondre à l'ensemble des besoins de nos membres. Nous voulions maintenir cet équilibre par le choix de ressources humaines capables de respecter nos valeurs, c'est-à-dire savoir accueillir nos membres comme des personnes à part entière, dignes de respect et possédant le pouvoir d'agir comme citoyen.

Après plusieurs semaines, nous avons enfin trouvé. Le poste d'intervenante à l'intégration sociale a été comblé par madame Karine Sylvain et le poste d'organisatrice communautaire par madame Pascale Monty, dont les présentations ont été faites sur la page Facebook de l'AQTC et que certains d'entre vous ont déjà rencontrées. Nous sommes heureux de leur arrivée et à elles deux, elles comblent notre déséquilibre accumulé depuis un certain temps. Leurs compétences sont variées et très complémentaires aux forces déjà présentes à l'AQTC. Il ne manque plus qu'un nouveau poste à combler, celui d'intervenante à l'intégration sociale au bureau de Laval. Il devrait être comblé dans la prochaine année financière.

Pendant ce déséquilibre de notre équipe de travail, ceux qui étaient toujours présents ont fait preuve d'une grande ouverture et surtout d'une grande générosité, afin que l'ensemble de nos services ne soient pas perturbés. Je les remercie chaleureusement et sincèrement. Nous pouvons maintenant passer à autre chose et nous concentrer au développement de nouveaux projets qui nous passionnent et surtout qui maintiennent notre équilibre de vie associative.

Phoenix

AQTC: 911 rue Jean-Talon Est, bureau 106, MONTRÉAL (QC), tél: 514-274-7447, www.aqtc.ca
Responsable de la rédaction et de la publication : Anne-Julie Lozeau (514-274-7447 poste 232)
Correction : Katerine Caron - Responsable de la mise en page: Anne-Julie Lozeau. Journalistes : Katerine Caron, Julien Duval, Élianne Parent, Marilou Boulanger et Nancy Béliveau-Crevier

Dossier principal

L'Équilibre

**«La vie, c'est comme une
bicyclette, il faut avancer pour
ne pas perdre l'équilibre»**

- Albert Einstein

L'Équilibre : Un esprit en paix avec lui-même

Julien Duval - Journaliste

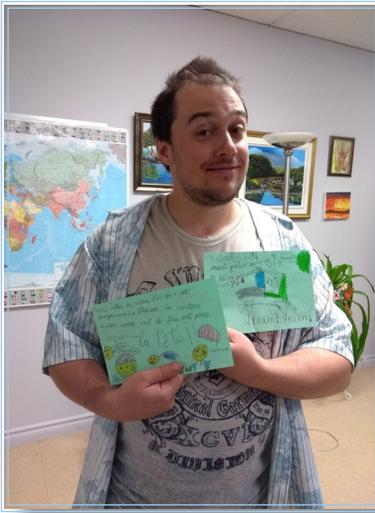


Photo : Julien avec 2 dessins faits par des enfants de l'école le Petit Prince suite à l'activité de sensibilisation.

L'équilibre est avant tout un état d'esprit en paix avec lui-même. C'est savoir que l'on n'a pas nécessairement besoin de plus pour être heureux.

Il y a un lien direct et fort entre le bonheur et cette paix qui est d'abord mental mais souvent éphémère. Oui, instable est ce chemin, car il est jonché d'embûches et de tentations pesantes.

Pourtant, votre attention et raisonnement ne sont que plus aisés si mentalement vous avez départagé sentiments, ambitions et désirs. Ceux-ci et toute autre réalité vous occupant les méninges.

En effet, un esprit libre d'arrière-pensées ou de préoccupations matérielles, permet un meilleur fonctionnement de votre concentration. Ne pas s'encombrer les pensées, tout en sachant conserver quelques souvenirs de nos moments fabuleux. Ce défi vous permet d'avancer, il s'agit alors d'éviter les petits pièges de l'existence. Une attention divisée ne voit pas ces pièges poindre à l'horizon, alors que l'équilibre d'esprit a le loisir de les déjouer.



Crédit photo : Pixabay

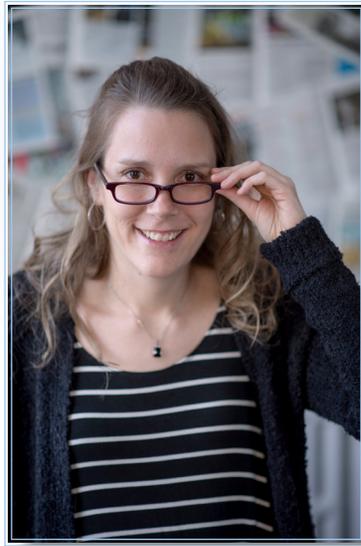
Autre truc important : prendre «un pas de recul» pour réévaluer l'ensemble de la situation.

En conclusion, garder les choses simples peut paraître suranné comme conseil. Il s'agit néanmoins d'une discipline pour une vie saine et constructive.

Ayant moins de détails à retenir, l'esprit actionne instinctivement des leviers mentaux. L'esprit débloque ainsi une situation d'apparence complexe et peut l'alléger.

Magasinage Compulsif

Marie-Lou Boulanger - Journaliste



Saviez-vous qu'en date du 7 novembre 2014, «C'est 5% de la population (soit 49 000 Québécois, quand même !) pour qui le magasinage est problématique.»¹.
Je fais partie du 5% !

Dans les quelques années après mon accident, une fois mes forces reprises, je me suis découvert une passion pour le magasinage de vêtements. J'aimais me retrouver dans les centres commerciaux, pour en faire le tour, pour trouver les plus beaux vêtements possible pour ajouter à ma garde-robe. J'y allais saison après saison, et tout ce que j'aimais je le prenais, que ce soit à prix régulier ou pas. J'aimais rentrer chez moi avec le plus de sacs possibles, de plusieurs magasins différents. Sinon, j'étais trop déçue et je voulais y retourner le plus tôt possible !

C'est à force d'accumuler les factures sur lesquelles les montants élevés étaient imprimés, que j'ai pris conscience que j'avais un problème de magasinage compulsif.

C'était toujours ma mère qui payait la différence de l'argent que je n'avais pas. C'est comme ça qu'il a été décidé que j'utiliserais seulement ma carte de débit. Donc, dans tous les vêtements que je trouvais de mon goût, je devais faire des choix. Je ne pouvais plus dépenser plus que ce que j'avais. Je faisais trop souvent des «achats irréfléchis»². J'en étais un peu consciente, mais je ne m'en faisais pas avec ça.



Crédit photo :Pixabay

Pour moi, le magasinage c'est aussi une excellente façon de passer le temps et de me changer les idées.

Maintenant, je considère que je me suis un peu améliorée. Je pense plus à regarder les étiquettes de prix et à me demander si j'en ai vraiment besoin, parce que ça m'est déjà arrivé d'attendre 1 an avant de porter un de mes nouveaux morceaux de vêtements. Mais je ne me décourage toujours pas, j'attends toujours la prochaine fois avec impatience et je me prépare souvent des listes.

Saviez-vous que Statistiques Canada révèle «que les ventes au détail effectuées en novembre et décembre 2014 représentaient 18 % de toutes les ventes de l'année, en raison entourant le magasinage des fêtes. Les personnes souffrant du syndrome d'achat compulsif, soit 5 % des Canadiens, peuvent éprouver de la difficulté à simplement dire non.»¹

Pour moi, le magasinage compulsif du temps des fêtes est aussi difficile à contrôler parce que les factures montent vite. C'est vrai que ça me rend très heureuse de magasiner. En plus, j'ai 4 nièces que j'aime aussi gâter !



Crédit photo : Pixabay

1. [Http://santemontréal.qc.ca/population/actualités/nouvelle/avoir-lesprit-au-magasiner-regard-sur-le-syndrome-dachat-compulsifs](http://santemontréal.qc.ca/population/actualités/nouvelle/avoir-lesprit-au-magasiner-regard-sur-le-syndrome-dachat-compulsifs)
2. www.aufeminin.com/ma-psychologie/eviter-les-achats-compulsifs



L'Équilibre dans les différents courants et marées Gaspésiennes

Élianne Parent - Journaliste

L'équilibre, qu'est-ce-que c'est ?

D'abord quand on commence à vivre, on cherche tous et toutes nos centres d'équilibre ! On en ressent vite le besoin, car il est préférable de les trouver pour ne pas tomber physiquement ou psychologiquement.

Cet été, j'ai eu la chance d'aller passer une dizaine de jours en vacances. Celles-ci, avec ma famille, dans une roulotte sur la berge de la Baie des Chaleurs, à Bonaventure en Gaspésie.

Je fus confrontée rapidement à mes difficultés relatives à me refaire des points d'équilibre mentaux et physiques.

Cela m'oblige à devoir me concentrer bien davantage, comme dans ces nouveaux endroits. En plus, la météo, qui est très différente à Bonaventure qu'à Montréal, n'est pas là pour aider : Il fait chaud, il fait froid, le vent glacial, la pluie, le soleil, à la seconde près !



Crédit photo : Pixabay



Après le 3/4 de ces belles vacances, j'ai tout juste commencé à me retrouver dans notre, pourtant petite, roulotte et à me reposer.

J'ai commencé à ressentir le repos que possiblement tout le monde recherche en vacances, comme dans un hôtel tout-inclus, même si ce repos n'est pas total.

Cela renforce l'endurance et l'adaptation à de nouveaux endroits que son chez-soi et accompagne l'énergie qui grandit, car elle est nécessaire pour la découverte de nouveaux endroits et l'enregistrement de nouvelles informations visuelles.

Tout cela varie avec le changement selon les vents et les marées descendantes («perdantes» comme ils disent en Gaspésie) ou montantes.

Changements qui me gèlent comme une glace, ou si le soleil plombe directement sur ma peau, qui me donne l'impression de changer d'un pays d'un froid polaire à un pays tropical.

Et ce, non pas entre deux journées qui se suivent, mais entre deux secondes l'une à la suite de l'autre.

Je crois que ce déséquilibre météorologique m'aide dans mes recherches continues d'équilibre associées le plus souvent à des gens ayant subi un traumatisme crânien.

Cette inhabituelle température est peut-être un peu angoissante pour mes systèmes neurologique et vasculaire, mais elle m'aide à me renforcer.

Donc, comme je dépends de mes équilibres, comme vous aussi j'imagine, on doit de préférence écouter les messages que les vents nous apportent, soit de la Gaspésie, soit de Montréal ou Laval ou autre...

Grâce aux écoutes des vents nous entourant, nous sommes dans un présent et un avenir qui sont parfois déséquilibrés !





Mon futur hante mon présent

Katerine Caron - Journaliste

Mon futur financier hante mon présent. Je ne sais pas avec quel argent je vivrai à mes 67 ans, lorsque la SAAQ cessera de me donner des indemnités.

Département invalide

Mon dossier à la SAAQ est dans le département d'*Invalidité permanente au travail*. Je dois donner à la SAAQ, tous les ans, mes rapports d'impôts, car la SAAQ retire 25% de mes petits revenus supplémentaires. Donc, je ne peux pas économiser.

Avec quels sous vivrai-je à mes 67 ans ?

Solutions

J'ai téléphoné pour m'informer des sources de revenus qui me seront données par les gouvernements Québécois et Canadien pour la retraite. Il vaut mieux que je vive maintenant simplement afin qu'à mes 67 ans la différence ne soit pas trop grande.

Trouver un chemin

C'est merveilleux que je m'imagine mon futur. Après mon accident, en 1999, je ne voyais qu'un tiers de journée à la fois... Mon chemin de vie était coupé. Mes chemins neuros étaient coupés dans ma tête.

Si je trouve une chambre à louer près du Jardin Botanique, à Montréal, j'irai me balader tous les jours au Jardin Botanique et si je suis sans-abri, je me promènerai dans ce jardin. Je ne serai pas dans la rue, mais dans un jardin. Tant que j'aurai de l'eau et un banc, je vivrai.



Crédit photo : Pixabay



Simplicité obligatoire

Je vis maintenant avec peu de besoins à combler, afin que je sois heureuse ainsi. Je veux être heureuse maintenant, car je vais regretter mes années de santé présentes. Faire le ménage dans ma tête maintenant afin de ne pas regretter mon passé quand je serai dans mon futur. Réussir en m'accomplissant personnellement grâce à mes témoignages ou en faisant une autre forme de bénévolat.



Je bâtis des relations saines grâce à ma dignité retrouvée à l'AQTC. Aider, je veux être utile en donnant la main à qui en a besoin.

Cela est plus digne que mon désir d'accumuler des objets qui ne disent rien du tout quand je leur demande : comment vas-tu aujourd'hui ?

«Aie une gratitude pour chaque jour que tu es en vie.

Tu as oublié cela ? Tu étais ainsi quand tu es revenue à la vie !»

- Katerine Caron



Entrevue avec Claire Archambault

Nancy Béliveau-Crevier - Journaliste

J'ai eu l'heureux plaisir de faire une entrevue avec notre chère Claire Archambault. On connaît tous Claire, une femme douce, qui ne parle pas fort. Mais en lui parlant quelques fois au téléphone, notre Claire a beaucoup de choses intéressantes à dire. Pour moi et sûrement pour plein d'autres membres de l'AQTC, quand c'est le Bon Matin et que c'est Claire qui anime en faisant de l'art, ils sont sûrement aussi contents que moi, car pour moi, c'est mon Bon Matin préféré.

Comment as-tu commencé à faire de l'art ?

Enfant, j'aimais beaucoup dessiner, à l'école et à la maison, avec mes frères et sœurs. J'aimais beaucoup regarder la forme des nuages. Après trois années en techniques d'éducation, je décroche un poste au CPE du Centre de loisirs Immaculée-Conception du Père Sablon, rue Papineau du Plateau Mont-Royal. Avec ma petite classe d'enfants de 4 ans, venant de tous les pays du monde, quel bonheur je vivais avec eux, surtout lors des activités de créativité d'art par les bricolages et le dessin. Que c'est beau un dessin d'enfant. Pendant ces cinq années, vols d'avions et moi se confondent : États-Unis, Algérie, Puerto-Rico, Portugal, Espagne, Maroc, Cuba et le Mexique. J'aimais la vie. La vie m'aimait. 1980, l'accident arrive. Bon, me voilà morte. Ils font tout pour me sauver. Ils pensent qu'ils ont réussi. Un parcours très ardu. Je dois me créer un milieu de vie avec les moyens qui me restent... Des années passent... 2005 - Décès de notre mère. 2007 - Décès de notre père. 2006 - Un 2e accident. Ce dernier m'amène à l'Hôtel-Dieu et à sa clinique de la douleur pour complications. C'est à cette clinique, 4 ans plus tard, que débutait un atelier d'art offert aux personnes souffrant de douleurs chroniques. Je m'inscris.



Crédit photo : AQTC

Depuis combien d'années suis-tu ces ateliers ? À quel endroit ? La durée ? La fréquence ? Et les coûts ?

J'y participe depuis 8 ans, depuis mars 2010. De 1980 à 2010 aucun dessin ne faisait partie de ma vie. Les ateliers ont lieu à l'Hôtel-Dieu, Pavillon de Bullion, rue Saint-Urbain de 13h30 à 15h30, les jeudis (3/mois) On touche à tout : Pastel, aquarelle, gouache, encre de Chine, acrylique, crayons de bois et papier, carton, colle, ciseaux, etc. Aucun prérequis, les ateliers sont gratuits, matériel fourni. À la maison, tu achètes ce que tu as besoin.

Pourquoi s'intéresser à l'art ? Tes motivations ? Ce que ça t'a apporté ?

Pour briser l'isolement, oublier la douleur, développer la créativité par les arts visuels, être dans un groupe avec les mêmes intérêts. Malgré les douleurs persistantes, je suis étonnée de voir ce dont je suis capable. Mais le plus étonnant, ça m'a donné le goût de faire des ateliers pour les traumatisés crâniens, depuis avril 2016 : «Adapt'Art» à Montréal et «Atelier d'art» à Laval au Bon Matin. Lorsque je vois les membres, en grand nombre à mes ateliers, ils travaillent bien, sont motivés, calmes, je sens le lâcher prise. Ils sont heureux je crois. Ils repartent contents. Je ressens une grande joie de voir les résultats.

«Le Bonheur, c'est la seule chose qui nous reste une fois qu'on l'a donné»



«CRÉER, c'est un moment de LIBERTÉ».

Photo : Assiettes de Mandala fait au Bon Matin

P.S : Je regarde encore la forme des nuages, ils sont plus merveilleux qu'avant... Merci la vie.

Claire Archambault



Les premiers pas de l'AQTC

Claude Ducharme - Co-fondateur de l'AQTC

Il y a fort longtemps (plus de 30 ans). Je complétais ma réadaptation au centre de réadaptation Lucie-Bruneau. Jugé prêt à réintégrer le marché du travail (but ultime recherché lors de la réadaptation des TCC). Je trouvais un emploi de commis-comptable (non rémunéré) grâce à une parente éloignée avec laquelle j'avais étudié. Je constatais assez rapidement mes incapacités (fatigabilité, manque de concentration, oublis) devinrent vite un mur. M. Fernand Colangelo, confrère de réadaptation vivait la même expérience (tentative de retour sur le marché du travail impossible). Devant ce constat nous nous retrouvions avec une grande question ! Que faisons-nous maintenant ? Notre place n'était pas au centre de réadaptation. L'idée nous est alors venue de rechercher une association pouvant nous aider. Aucune des associations rencontrées nous convenant nous décidions de créer notre propre association. En ayant du temps pour nous, nous entreprennent les démarches (recherche de fonds, un nom, l'enregistrement). Un groupe d'entraide pour personnes TCC fut formé.

En même temps, sans que nous le sachions, des parents de personnes TCC plus durement touchées cherchaient eux aussi à créer une association pouvant les aider.

Les deux groupes se réunirent et, avec l'aide de professionnels de la réadaptation, lancèrent l'association à un niveau supérieur.

Des objectifs furent visés, un premier local fut trouvé, des employés engagés.

Pour avoir plus de détails sur la formation de l'AQTC, allez voir sur le site www.aqtc.ca sous l'onglet historique.

Claude Ducharme

Co-fondateur de l'AQTC



Crédit photo : AQTC



Get-Togethers Anglophone group AQTC

Anne-Julie Lozeau - Org. Com. (Laval)

Since I started at the AQTC, I've wanted to work on making our activities and services more available for both our French and English speaking members. French and English are both official languages, and in Laval and Montreal, they are both very present within the population. In that sense, some members prefer to express themselves in one or the other (or both) languages, and might appreciate activities in their preferred language.

Luckily, Karine Sylvain, our new intervention worker in Montreal, and I were able to meet with some English speaking members from the association and see what the needs and interests were for them regarding Anglophone activities. Consequently, I am now proud to announce the formation of the new "Get-Togethers" group for English speaking members. This group is destined to anyone who speaks English, and who would like to participate in Anglophone activities in the city.

For now, we will be meeting up once a month for an activity, and decide afterwards if need be to meet more often. Sometimes, it might be an activity in the community, other times, in our own building. Feel free to contact Karine or myself for any information regarding the group.

Here are some of the activities planned for the Winter 2019 Calendar for the Get-Togethers group.

Looking forward to seeing you soon

Date	Time	Activities	location	Cost
January 22nd	8pm to 9:30 pm	Comedy show	Comedy Nest 2313 Saint-Catherine St 3rd Floor, Montreal, QC H3H 1N2	5\$
February 19 th	To be determined	Coffee and discussion	AQTC 911 Jean Talon Est	Free
March 2nd	2:30pm	Theater piece: BTW: How Black Mothers Say I Love You	Centaure theatre 453 Rue Saint-François-Xavier, Montréal, QC H2Y 2T1	27\$
Your suggestion?				

Les Conseils de Claude Dumont

Claude Dumont partage avec nous ses conseils pour un meilleur équilibre de vie :

- Ne pas s'isoler : Aller vers l'avant et créer des liens avec des gens et ne pas avoir peur de sortir de chez soi.
- S'informer pour faire du bénévolat (si on en fait pas déjà) : Chaque quartier a besoin de bénévoles et il y a plusieurs causes avec lesquelles il est possible de s'impliquer. S'impliquer nous donne de nouveaux objectifs, un sentiment d'appartenance et d'utilité.
- Rejoindre des dîners collectifs : Dans plusieurs quartiers, il y a des cafétérias sociales (comme Multicaf à Côte-des-Neiges).
- Aller voir des professionnels de la santé, comme des Chiropracticiens. Les Chiropracticiens sont excellents pour nous replacer les vertèbres et le corps !
- Rêver positif et dynamique : S'efforcer de faire des rêves positifs, qui finissent bien. Faire des rêves dynamiques, où notre corps réussit à faire plus que ses capacités actuelles. Les rêves peuvent nous aider dans notre quotidien. Si on se pratique dans nos rêves à marcher ou courir, ou de voir le monde positivement, peut-être sera-t-il possible pour nous de le faire en vrai quand nous serons réveillés ?!
- Sourire : Le fait de sourire physiquement peut nous aider !

Poèmes de Claude Dumont

Prendre sa Place

Il faut d'abord se placer
Dans sa Vie pour y mettre de l'ordre
Et pour ce, il faut savoir se regarder
Sans se reprocher, ni faire faire de discorde
Avec nos amies et même avec soi-même
Qui n'osent plus être trop dynamiques
Et même ignorent Qui et ce qu'on aime
Alors le plus facile est la Critique.
Mais quand on prend une position
Aussi peu dynamique soit-elle!
Elle vous invite à avoir du Front
Et là, notre vie prend ses ailes.

L'Amour du Prochain

Ne dépend sûrement pas du Voisin
Mais que du bien-être en Soi
Ce qui fut mis hors de moi
Quand j'étais haut comme 3 pommes
Et maintenant peu importe la somme \$
Dont nous disposons envers autrui
Ce n'est jamais ce qui reluit
Mais plutôt la chaleur intérieure
Qui ne se mesure pas à notre postérieur
Dont d'autres ne feront que rire
Plus que ce ne sera pour eux moins pire
Et pour cela, il ne nous faut qu'Aimer
Nos voisins indépendamment de leur faim
Pour aujourd'hui, sachons + que leur donner
De l'Appétit pour Servir autrui avant demain!

Sensibilisation de la population face au TCC



Crédit photo : AQTC

La Semaine Québécoise du traumatisme crânio-cérébral 2018 est déjà chose du passé. Beaucoup d'événements ont eu lieu à travers les différentes associations du Québec et ont permis de parler du traumatisme crânien. Merci au regroupement québécois pour toute cette visibilité et cette créativité.

En ce qui concerne l'AQTC, deux événements marquants ont été réalisés : les 4 capsules vidéo ainsi que la sensibilisation dans les stations de métro Montmorency et Berri-UQAM. Jusqu'à maintenant, plus de 40 000 visionnements des capsules et environ 400 personnes touchées par la sensibilisation.

Merci encore une fois à la Fondation Martin-Matte et Transports Québec pour le financement des ces capsules ainsi qu'à l'équipe Les Marois pour la réalisation de celles-ci. Un merci spécial aux membres de l'AQTC qui, grâce à leur participation, ont assuré le succès des événements organisés.



Crédit photo : AQTC



Crédit photo : AQTC

Vous pouvez visionner les capsules vidéo sur le site de l'AQTC (<http://www.aqtc.ca/>) ou sur notre page Facebook.

Soyez à l'affût pour les prochaines activités de sensibilisation qui auront lieu en hiver et au printemps 2019 !



LES SORTIES DE FRANCINE

PAR FRANCINE DORAIS

Voici des suggestions de sorties de Francine Dorais pour ceux qui veulent sortir de chez eux cet hiver et profiter de belles activités qui ont lieu à Montréal. La majorité des activités sont gratuites à moins d'indication contraire.

Pour ceux qui veulent avoir plus d'information sur les activités gratuites dans leur quartier, téléphonez à votre Maison de la Culture, ou bien visitez le site web d'Accès Culture Montréal : <http://www.accesculture.com>

Films

La Bolduc

Si vous n'avez pas encore vu ce film qui raconte bien les années de la Grande Crise, c'est l'occasion. Et Debbie Lynch est fabuleuse dans le rôle de la Bolduc.

Où : bibliothèque Saint-Léonard

Quand : 6 février 2019

Heure : 19h

Coût : Entrée libre



Comédie

Spectacle de l'École Nationale de l'Humour

C'est le spectacle de fin de session de l'École nationale de l'humour. C'est souvent très bon et ça permet de connaître la relève avant tout le monde.

Où : Maison de la Culture Frontenac

Quand : 6 décembre

Heure : 19h30

Coût : Gratuit avec laisser-passer

Théâtre

Gamètes

Comment s'affranchir de toute pression sociale quand toute la société persiste à nous faire miroiter l'égalité hommes/femmes?

Où : Centre Culturel et Communautaire Henri-Lemieux

Quand : samedi 16 mars

Heure : 20h

Coût : Entrée libre avec laisser-passer

Musique

La Cérémonie de la lumière

Lors des longues nuits des fêtes et de Noël, naît le germe de la lumière. Chants de Noël anglais et français réarrangés par Karen Young.

Où : Maison de la Culture Ahuntsic-Cartierville

Quand : 18 décembre

Heure : 14h

Coût : Gratuit avec laisser-passer



Trio Hochelaga

Suivez le Trio H sur les rives de fleuves et de rivières sillonnant des contrées tchèques, allemandes, françaises et russes.

Où : Conservatoire de musique

Quand : 8 février 2019

Heure : 19h30

Coût : \$20



Finale du concours de l'Orchestre symphonique

C'est à cette occasion que se fait la sélection des solistes qui participeront à l'un des concerts de l'OSM 2019-2020

Où : Conservatoire de musique

Quand : 27 février

Heure : 19h

Coût : Entrée libre



L'Ensemble Kamaan

Présentation des musiques inspirées de la Perse. On y explore la notion d'ouverture à la musique des autres contrées et d'ouverture aux autres cultures.

Où : Centre Culturel et Communautaire Henri-Lemieux

Quand : 2 mars

Heure : 20h

Coût : Entrée libre



Schulick en Concert

Celui-ci fait le pont entre l'Orient et l'Occident par sa musique

Où : Pavillon Strathcona de l'université McGill

Quand : samedi 16 mars

Heure : 19h30

Coût : Entre 12\$ et 18\$



Autres

Les Vitrines de Noël de la boutique Ogilvy au musée McCord

À l'extérieur du musée McCord vous pourrez observer les vitrines de l'Univers Enchanté gratuitement, comme le faisait la boutique Ogilvy depuis 1947.

Où : Musée McCord

Quand : Jusqu'au 6 janvier 2019

Heure : Toute la journée

• Des chorales d'enfants et d'adultes chanteront des airs des Fêtes les samedis à 11 h jusqu'au 15 décembre.

• Boissons chaudes offertes les samedis 1er et 15 décembre de 11 h à 11 h 30.



Conseil Administratif

Manon Beaudoin, présidente
Céline Martel, vice-présidente
Guy Rivet, trésorier
Denyse Rousselet, secrétaire
Nicolas Steresco, administrateur
Sophie Thériault, administratrice
Marie St-Amour, administratrice

Administration Gestion

Pierre Mitchell
Directeur Général
poste 224

Pascal Brodeur
Directeur Adjoint
poste 233

Dominique Saint-Charles
Adjointe Administrative
poste 221

Claude Ducharme
Comptable
poste 226

Organisation communautaire

Anne-Julie Lozeau
Organisatrice communautaire
Laval
poste 232

Pascale Monty
Organisatrice communautaire
Montréal
poste 227

Nicolas B. Desormeaux
Organisateur communautaire
Montréal
poste 228

Téléphone: 514-274-7447

Intervention psychosociale

Geneviève Bibeau
Intervenante à l'intégration
Montréal
poste 225

Karine Sylvain
Intervenante à l'intégration
Montréal
poste 222

Nathalie Lamothe
Intervenante à l'intégration
Laval
poste 231

Suggestions et commentaires composer le poste 411
Support auditif pour le calendrier d'activités faites l'option 4

Pour nous joindre : 911 rue Jean-Talon est, bureau 106
514-274-7447 / www.aqtc.ca