Le journal POUR et PAR des personnes ayant subi un traumatisme crânien - Juin 2019

Phoenix

3 Dossier Principal: Le Divertissement
11 Soirée reconnaissance et bénévolat
12 Article Spécial: La Sexualité
14 Les sorties de Francine

LE DIVERTISSEMENT

Crédit photo : Pixabay

Mot de la direction

Le divertissement et ses vertus

Par Pascal Brodeur, Directeur adjoint de l'AQTC

Prendre du temps pour faire des choses qui nous divertissent et qui nous font du bien est primordial pour chaque être humain. Elles permettent de libérer notre esprit du stress quotidien, favorisent les rencontres sociales, rendent heureux, permettent des apprentissages, donnent confiance, augmentent l'estime de soi, etc. Que ce soit sportif, passif, social, calme, énergique, seul, en groupe, à la maison, à l'extérieur, organisé, libre, etc., il y en a pour tous les goûts. Que ce soit d'aller au cinéma, aller voir un spectacle, faire de la course à pied, visiter un musée, suivre un cours de yoga, faire du bricolage, il est important de le faire pour soi et pour les bienfaits que ça nous apportent.

Afin de favoriser notre expérience de loisirs, il faut être en mesure d'avoir un environnement dans lequel on se sent bien (centre communautaire, gymnase, parc, café, bibliothèque, etc.), dans des endroits personnels (maison, la cour, salle de séjour ou de jeu, etc.) ou bien dans des milieux naturels (forêt) ou milieux aménagés, endroits tranquilles ou endroits animés, etc. L'environnement social est également très important, c'est-à-dire, les gens avec lesquels nous pratiquons l'activité : nos meilleurs amis, notre conjoint(e), nos enfants, notre réseau familial, nos partenaires d'activités, un groupe ayant des caractéristiques et des intérêts communs. Le choix de l'activité est également fort important, plusieurs éléments entrent en ligne de compte lorsqu'on choisit de faire une activité mais il faut la choisir de façon à ce qu'elle rejoigne nos besoins. Exemple : activités libres versus organisées et structurées, activités compétitives ou non, activités individuelles ou d'équipe.
L'AQTC s'avère un excellent milieu pour se divertir et vivre une expérience de loisirs sans préjugés où le rythme de chaque personne est respecté. À travers ces activités, les participants se retrouvent entre pairs ce qui leur permet de créer des amitiés et de partager des intérêts communs avec des gens ayant un parcours similaire au leur. On favorise ainsi l'implication ainsi que le développement de l'estime de soi, ce qui favorisera l'intégration dans un milieu autre que l'association, le but premier de l'AQTC.

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 et Marie-lou Boulanger

DOSSIER PRINCIPAL :

LE DIVERTISSEMENT

SANS DIVERTISSEMENT, IL N'Y A POINT DE JOIE ; AVEC LE DIVERTISSEMENT, IL N'Y A POINT DE TRISTESSE

– BLAISE PASCAL

Crédit photo : Pixabay

Je me divertis, tu te divertis, elle et lui se divertissent

Élianne Parent - Journaliste

Crédit photo :AQTC

Ce que j'ai appris de ces divertissements variés, c'est surtout de profiter de chaque opportunité que la vie nous offre afin de pouvoir continuer à vivre plein de beaux moments puis toujours s'en créer davantage jour après jour.

Réapprendre ce que je savais déjà

En mai 2007, j'ai dû, comme la grande majorité d'entre nous, recommencer à vivre et à réapprendre, à réapprendre, à réapprendre …
Donc, à refaire toutes les étapes normales du développement, mais avec les limitations causées par mon trauma. Tout ça, afin de travailler à diminuer les impacts de celui-ci mais aussi, afin de trouver certains avantages amenés par ce cher traumatisme cranio-cérébral ! (et oui !)
Sans vouloir être têteuse envers mes parents, lui et elle m'ont appris qu'il faut chercher le positif partout et dans tout, car il y en a toujours, par l'exemple de vivre un jour à la fois… puis de faire en sorte de garder les bons souvenirs et les bonnes actions en tête afin de se créer et d'entretenir notre bonheur qui se nourrit, en partie, des modes de divertissements que nous choisissons.
Moi, j'essayais et essaie encore de faire grandir ces souvenirs en pratiquant les mêmes affaires ou en me répétant les mêmes choses sans arrêt !
Avec cette habitude de «radotage», à moi-même seulement bien sûr, et après plusieurs années, j'ai acquis des capacités et donc de la confiance de plus en plus grande.

Ma confiance de faire de nouveaux apprentissages !

1. Théâtre et Impro
J'ai réalisé que j'étais capable de plusieurs choses, comme apprendre des textes de théâtre par cœur en participant aux ateliers de théâtre et faire de l'impro à l'AQTC avec Sophie Caron et les autres professeurs, etc. J'ai aussi eu l'occasion, il y a deux ou trois ans, de réapprendre à comprendre et à jouer théâtralement des émotions de base dans le but d'aider une de mes amies enseignante en art dramatique. Je l'ai aidé à donner des conseils à ses étudiants. Aussi, je lui ai composé un texte de remerciement que j'ai lu devant toute sa classe pour la remercier de m'avoir offert cette belle expérience. J'étais très fière et très émue ! Ces expériences et événements reliés au théâtre furent très exigeants mais aussi très divertissants et m'ont fait constater que j'ai toujours un grand intérêt pour le théâtre et l'impro même si ceci m'oblige à travailler fort, veut, veut pas, et à passer par-dessus certaines de mes difficultés comme ma mémoire et mon orientation, ainsi que ma diction, qui doit être la plus claire et forte possible. Ces activités m'amènent aussi à prendre les transports adaptés ce qui exige d'être organisée, orientée et ponctuelle. C'est compliqué mais possible maintenant.

Cette confiance, nouvellement acquise grâce à ces activités, continue d'augmenter, d'autant plus que j'ai eu la grande chance de monter sur la scène lors d'une soirée hommage de la LNI afin de remercier et rendre hommage à Sophie Caron pour son implication avec les membres de l'AQTC. Cela s'est super bien passé !
Alors la confiance en moi a encore une fois continué à grandir et de nouvelles portes se sont ouvertes puisque avec tous ces déplacements continuels, mon équilibre n'a fait que s'améliorer, même si cela restera fort probablement un travail continuel.

2. Spectacles

Toutes ces portes qui s'ouvrent me permettent d'aller plus loin dans mon désir et mes possibilités de sorties. L'été dernier, accompagnée de quelqu'un de confiance, j'ai pu assister à plusieurs spectacles et soirées très agréables, comme un hommage aux Colocs, le festival de Jazz, le spectacle de Damien Robitaille, hommage à Harmonium et plus récemment le spectacle de Brigitte St-Aubin. Elle est peu connue encore mais a beaucoup de talent en chant, humour, impro, théâtre, très bon show !
Tout se mélange, un peu, beaucoup, parfois, dans mes souvenirs, mais je me rappelle que ces sorties m'ont fait tripper ! Wow !

Crédit photo : Pixabay

3. Papillons en liberté

J'ai aussi eu la chance d'aller visiter, tout en marchant tranquillement à mon rythme, les «champignons», oups, papillons plutôt, en liberté. Tout était accessible et possible peu importe notre rythme de déplacement.

4. Humour

Une autre chose divertissante est, bien sûr, l'humour, indispensable dans la vie. Pourquoi ne pas mettre un peu de rires pour accompagner chacune de nos journées ? «C'est bon pour le moral» comme le dit la Compagnie Créole ! Tout en se respectant et en respectant les autres, sourire et rire le plus souvent qu'on en a envie.

IGA dit «Vive la bouffe», moi et nous et vous disons plutôt : «vive la musique, vive le théâtre, vive l'improvisation, vive tous les arts dramatiques, les expositions diversifiées, les beaux jardins et la nature comme tel» !
Tout ça, ça et bien plus, nous aide et nous permet d'entretenir notre santé et notre bonheur.
Amusons-nous- tigidou ! !

Les camps et voyages de l' AQTC

Marie-Lou Boulanger - Journaliste

Crédit photo :AQTC

Je ne manque jamais un camp de l'AQTC au centre de villégiature Jouvence en Estrie, pour lequel je suis tombée en amour avec son site naturel, son beau paysage et toutes les activités qui y sont offertes.

Centre de Villégiature Jouvence

Je trouve que nous y sommes très bien accueillis à l'heure de notre arrivée et l'horaire des journées me convient très bien. Nous avons droit à de gros buffets chauds et froids, qui nous font sentir comme des rois, autant que nous le désirons. Des rafraîchissements et différentes sortes de cafés à volonté ou nous pouvons nous servir nous-même dans une belle salle à manger dans laquelle nous pouvons tous nous retrouver.

Crédit photo :AQTC

Camp d'Été

Aux camps d'été, il n'y a pas de quoi s'ennuyer sur le beau site naturel et sur la plage où nous pouvons nous baigner et essayer plusieurs embarcations à condition qu' il y ait de la surveillance. Il y a de beaux sentiers de randonnées.

Il y a des jeux organisés par nos intervenants et aussi par les moniteurs du site. S'il ne fait pas beau à l'extérieur, il y a des jeux prévus pour l'intérieur. Les buffets chauds et froids sont plus gros, ça nous donne l'occasion de nous retrouver. Il y a toujours des périodes de repos pour ceux qui en ont besoin, des feux de camp dont celui avec Flag et son accordéon.

Pas mal tout le monde aimerait y passer une journée de plus tellement nous ne voyons pas le temps passer.

Camp d'Hiver

L'hiver il y a même un petit local dans lequel y accrocher nos manteaux.
Il y a un gros choix d'activités rassembleuses. À notre dernier camp d'hiver, il y a eu une randonnée pédestre, un rallye globetrotteur, de la raquette (circuit long ou court), jeux de cartes et jeux de société, un feu de camp avec Flag et son accordéon, ainsi qu'un défi à l'aveuglette en équipe. Le seul inconvénient qu'il y a eu c'était que les sentiers étaient glacés, ce qui nous a permis d'apprendre que d'excellents crampons peuvent nous être prêtés ! En plus, nous étions accompagnés de deux intervenants très motivants et dynamiques, Nicolas et Karine.

Crédit photo :AQTC

Voyages de l'AQTC

Les voyages de l'AQTC, ça permet de visiter différentes régions du Québec, de visiter de beaux endroits touristiques. Quand j'en ai l'occasion, j'aime beaucoup aller faire un tour dans les boutiques souvenirs. Je me sens privilégiée. Ce sont des voyages vraiment biens organisés. Ça peut arriver que nous visitions d'autres associations, avec qui nous dînons et faisons une activité ou une visite. Tout est bien organisé pour faciliter nos déplacements.

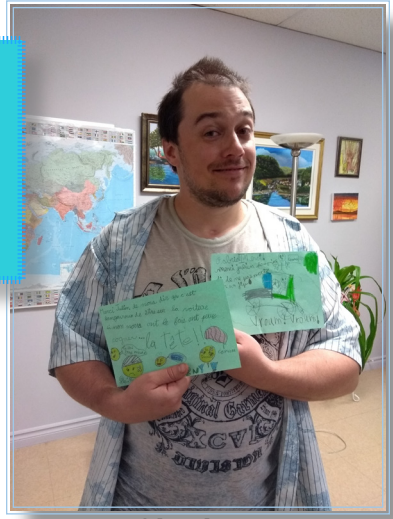
Crédit photo :AQTC

Je suis vraiment reconnaissante de vivre tous ces beaux camps et beaux voyages qui restent gravés dans ma mémoire. Ça me fait sortir, être en groupe et me rend plus active. Ça change les idées et fait de beaux souvenirs à raconter.

Un gros merci à l'AQTC !

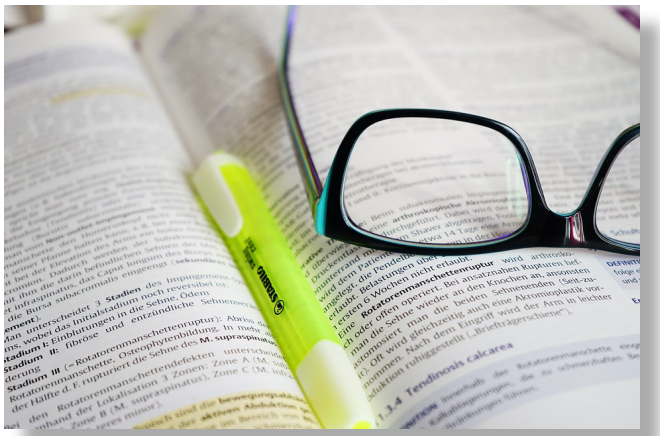
Apprentissage et Divertissement

Julien Duval - Journaliste



Crédit photo :AQTC

L'apprentissage et les classes de cours ! Voici une manière peu orthodoxe, mais très enrichissante de passer le temps. Il s'agit aussi d'un sérieux exercice mental, qui n'est pas à la portée de tous ...
Mais qui se révèle gratifiant à qui l'entreprend, peu importe vraiment sa conclusion, même s'il est certain que l'on préférera voir nos efforts porter fruits.



Crédit photo : Pixabay

L'apprentissage, le divertissement et l'équilibre de vie sont en effet ardus à faire rimer. Cependant, la fierté d'avoir rempli cet accomplissement d'apprentissage justifie le labeur ou le plaisir requis. De plus, libérée de la pression de l'obligation, la personne qui entreprend un ou plusieurs cours peut étaler le temps alloué à l'étude d'un sujet l'intéressant.

En plus de l'apprentissage et le divertissement qu'il procure, lorsqu'établie comme priorité de vie, la combinaison de l'étude à l'énergie matérielle; vos actifs financiers, sont des atouts intéressants. Me concernant, ceci allié à une concertation éclairée résulte en l'acquisition d'un condominium possédant de la valeur.

Placer ses efforts dans la connaissance est un placement aussi certain que rentable, car il forge la personnalité autant que la culture personnelle.

Maman, raconte-moi une histoire

Katerine Caron - Journaliste

Crédit photo :AQTC

Lire et écrire donnent un sens à ma vie. Cela crée de nouveaux réseaux neurologiques qui tracent un chemin apaisant dans mon cerveau.

Écrire

Quand on m'a donné un crayon et du papier, à l'hôpital de réadaptation, j'ai tout de suite écrit. L'écriture a établi une relation entre le monde et moi, a donné un sens à mon univers intérieur.
Lorsque j'écris, c'est comme si je donnais une caresse aux évènements difficiles et heureux. C'est une acceptation.
Et mon journal intime, que j'appelle «Gratitude», me permet de m'arrêter et de dire merci à ce qui m'est arrivé de beau durant la journée.

Crédit photo : Pixabay

Lire

Le livre que j'ai lu et qui m'a le plus touché les mois suivants mon accident, c'est *Le Petit Prince* d'Antoine de St-Exupéry. Les personnages de cette histoire vivent sur des planètes différentes. Le Petit Prince les accepte tous. Et il aime une seule fleur. Parmi les millions de roses, il en a apprivoisé et choisi une seule.

Crédit photo : Pixabay

Maman raconte-moi une histoire

Une fois chez moi, j'ai commencé à lire des contes à ma fille Marianne et à mon fils François, avant qu'ils s'endorment.
C'était un moment privilégié avec chacun de mes trésors. Je les écoutais, du mieux que je pouvais, avant de leur lire un conte.
Nous avons tous une histoire à raconter.

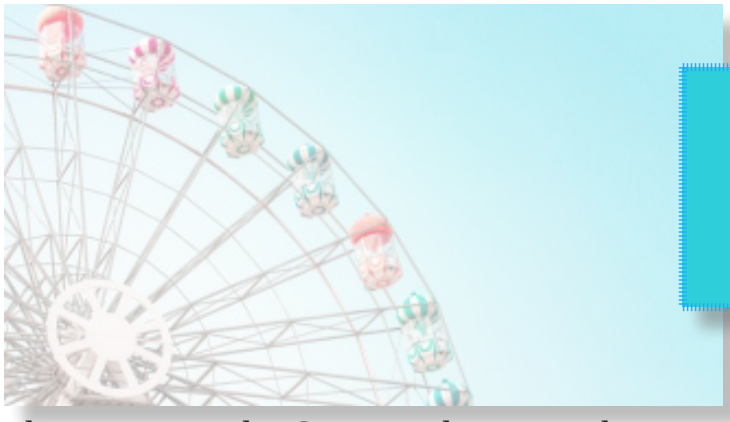
L'amour guérit tout.

Le temps et le bénévolat

Claude Dumont

Le temps qui passe est relatif, n'est-ce pas ? Ça, tout le monde s'en doutait même avant qu'Einstein nous le démontre. Mais relatif à quoi ?
Au retard de l'autobus, à la pluie qui n'arrête pas, ou à un rendez-vous manqué, ou quand l'autre arrive 15 ou 20 minutes plus tard que prévu. Toutes ces raisons sont bonnes même quand notre facture de téléphone arrive et quand il nous reste de l'argent juste assez pour l'épicerie.
Qu'on préférerait parfois être sur une plage au soleil, là où le TEMPS ne nous pèse pas, mais là où on le savoure. Mais cette autre dimension du temps, ne dépend-elle pas de NOUS ? Quand vous êtes occupés à faire quelque chose, le temps ne vous semble-t-il pas passer plus vite ? Ou disons, il ne vous pèse pas lourd !
Alors son poids ne dépendrait-il pas de la façon dont on l'occupe, ce temps, soit quand de façon dynamique, il ne nous pèse aucunement n'est-ce pas ? L'occuper à l'AQTC ou ailleurs en faisant du bénévolat, ou ailleurs dans un CLSC ou autre, serait une façon dynamique de l'occuper tout en se valorisant. Là, le temps ne nous pèsera plus, alors son poids ne dépend que de nous, que notre TEMPS ait de la valeur. N'est-ce pas ?

Vous avez raison, ce n'est pas toujours dans nos assiettes. Mais DIEU sait que ça nourrit. Juste le fait d'apporter son sourire à une autre personne nous libère en partie du poids de la Journée, OK, si c'est trop; disons du moment. Parce que le PRÉSENT parfois est tellement lourd, quand on est seul et qu'il s'allège avec un ami et/ou une connaissance.



Get-Togethers' Anglophone group

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

This summer, the Get-Togethers are planning some fun activities ! We encourage people that speak English to join our group, whether you are Anglophone, Bilingual, or trilingual !
Here are some of the activities planned for this summer :

Activity	Date and location	Price
Shakespeare in the Park	July 23rd, at the Girouard Park in NDG	FREE (suggested donation 5$)
Ghost Walking tour in Griffintown	August 2nd, to be determined	20$
Coffee and Chat at Café 92 degrees	August 20th, Café 92 degrees in NDG	At your own cost
Coffee and Chat at AQTC	September 10th, AQTC Montreal	FREE
Comedy Nest – Newbie Tuesday	September 24th, At Comedy Nest	5$

Soirée reconnaissance bénévole et le bénévolat dans la communauté

Pascale Monty, Org. Com. (Montréal)

Crédit photo : AQTC

Crédit photo : AQTC

Soirée reconnaissance bénévole

Le 9 avril dernier avait lieu la soirée de reconnaissance des bénévoles de l'AQTC. Pour cette soirée, nous avons fait un 5 à 7 au bar le Pourvoyeur sur la rue Jean-Talon à Montréal. C'était l'occasion idéale pour dire merci à tous les membres qui s'impliquent dans les différents projets et comités de l'AQTC. Ici, le bénévolat peut prendre plusieurs formes, on peut penser au comité loisir, au comité Phoenix et au comité vidéo. Il y a aussi l'aide aux activités, par exemple, l'animation d'atelier aux bons matins, l'aide à la préparation des repas pour les dîners réconfort, les envois postaux, etc. Il y a tellement de façon de s'impliquer à l'AQTC !

Le bénévolat dans la communauté

Voici des suggestions d'organismes qui sont toujours à la recherche de bénévoles. S'impliquer bénévolement c'est excellent pour rencontrer des gens de sa communauté et pour participer à de beaux projets.

Santropol Roulant : C'est un organisme qui utilise la nourriture comme véhicule pour renforcer l'inclusion sociale entre les générations. Ils sont constamment à la recherche de bénévoles pour la préparation des repas, pour du jardinage et autres tâches autour de la nourriture.
Voici leur site web : https://santropolroulant.org/fr/

Les petits frères : C'est un organisme qui vise à briser l'isolement des aînés. Il cherche des bénévoles pour participer à différents événements, pour tenir compagnie à des personnes âgées qui sont seules.
Voici leur site web : https://www.petitsfreres.ca/

Patro le Prévost : Un organisme bien connu à l'AQTC ! Le centre est situé tout près de nos bureaux à Montréal. Il offre de nombreuses opportunités de bénévolat dans le domaine du loisir, du communautaire, de la cuisine, de l'entretien ménager, etc. !
Voici leur site web : http://www.patroleprevost.qc.ca/

Il existe des centaines d'offres de bénévolat à Montréal et à Laval. Vous voulez un petit coup de pouce pour trouver un projet de bénévolat ?
N'hésitez pas à m'appeler ou à m'écrire je pourrai vous aider au poste 227.
Pascale Monty

Article Spécial : Sexualité, santé et plaisir mutuel

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

La sexualité fait partie intégrale de l'identité d'une personne et est propre à chaque individu. Il n'y a pas qu'une seule définition de la sexualité, vu la diversité, chaque personne fait sa propre définition de sa sexualité, qu'elle soit présente dans sa vie ou non. La sexualité chez les personnes ayant vécu un TCC peut avoir changé suite à l'accident et fait partie des aspects de la vie avec laquelle il doit y avoir une adaptation. Certaines personnes vont vivre une augmentation de libido, d'autres une absence de désir, et il n'y a pas une bonne ou mauvaise avenue.

Peu importe quel angle votre sexualité individuelle a pris, votre âge et votre orientation sexuelle, il est aussi important d'être conscient des risques possibles qui accompagnent les relations sexuelles.

Lors de relations sexuelles, il est très important de se protéger avec :

- Une barrière physique (ex : Condom) afin de protéger contre les infections transmises sexuellement et par le sang (ITSS).

ET

- Une barrière hormonale (ex : pilule, anneau, etc.) afin de protéger contre les grossesses non-désirée

Crédit photo : Google

La majeure partie des ITSS se transmettent par :
- Pénétration vaginale
- Pénétration anale
- ET par le sexe oral

Les maladies les plus transmises sont : La chlamydia, la gonorrhée, la syphilis, l'herpès, les morpions, le VPH, l'hépatite B, l'hépatite C et le VIH. Il est possible de contracter ses infections par sexe oral, vaginal et anal. Les données montrent que 40 000 Québécois(ses) par années reçoivent un diagnostic d'ITSS.

Si jamais il y a un bris de condom, il est important d'aller directement à la pharmacie pour demander une pilule de contraception d'urgence afin de prévenir une grossesse non-désirée ET de prendre rendez-vous dans une clinique de dépistage dans les semaines à suivre.
Par chance, il est possible pour autant les hommes et les femmes d'avoir accès à des tests de dépistages d'ITSS, GRATUITS, dans la majorité des CLSC de Laval et Montréal, et dans plusieurs cliniques spécialisées à Montréal. Lorsque vous êtes actifs sexuellement, avec un seul, ou plusieurs partenaires, il est crucial de passer des tests de dépistage fréquemment, même si vous avez utilisé des condoms. De plus, la majeure partie des maladies ont des traitements efficaces disponibles avec prescription, suite à un dépistage avec un médecin.

Afin de mieux se protéger soi-même et les autres, vous pouvez demander à votre/vos partenaires la date de leur dernier test de dépistage et leurs résultats. Ainsi, vous êtes au courant et pouvez prendre la décision d'avoir une relation ou non avec la personne/les personnes. Lorsque vous n'êtes pas certains, il est toujours mieux de se protéger avec un condom par mesure de sécurité, même si les sensations ne sont pas exactement les mêmes. Au moins vous aurez le cœur net !

Un autre aspect qui est nécessaire de considéré afin de pouvoir profiter au maximum d'un plaisir mutuel est le consentement !

Avec un TCC, il est souvent plus difficile de contrôler son impulsivité. Par contre, c'est quelque chose qui peut être discuté entre vous et votre/vos partenaires, afin qu'il y ait une meilleure communication au moment des rapprochements. Malgré l'impulsivité, il est important de bien écouter les besoins de l'autre personne, mais aussi les nôtres, afin que chaque personne se respecte.
C'est beaucoup plus simple qu'on le pense :

- Si nous avons envie (on doit bien dire de quoi on a envie), mais notre partenaire n'a pas envie : Pas de relation sexuelle. On doit respecter notre partenaire et accepter que ce soit un NON.
- Si notre partenaire à envie, mais nous n'avons pas envie (on doit bien dire que nous n'avons pas envie) : Pas de relation sexuelle. L'autre doit respecter que pour nous c'est NON.
- Si les deux disent OUI, alors c'est ce qu'on appelle un plaisir mutuel et du consentement !

Notez bien : Ça peut être OUI aujourd'hui, demain NON, vice versa et c'est correct. Il ne faut pas prendre pour acquis que si c'est OUI une fois, c'est toujours OUI. Les gens peuvent changer d'idée à n'importe quel moment et nous aussi ! Nous DEVONS respecter cela !

Il en va de même pour tout ce qui est : Attouchements, baisers, caresses, etc. Et aussi pour les relations hétérosexuelles et homosexuelles, monogames et polyamour.

Sachez que vous avez TOUJOURS le droit de refuser une relation sexuelle et que votre partenaire doit respecter votre choix.

Si vous essayez de le/la convaincre, arrêtez-vous, et respectez son choix de ne pas vouloir de relation sexuelle. Vous avez, vous aussi, tout autant le droit de refuser une relation sexuelle, et ce à tout moment.

La sexualité peut apporter beaucoup de plaisir, alors profitez-en de façon sécuritaire et respectueuse ! C'est vrai, vous aurez beaucoup plus de plaisir si vous avez tous deux envies et que vous n'avez pas à vous soucier de votre santé !

Si jamais vous avez besoin de parler de votre situation, vous avez des questionnements, ou vous aimeriez avoir des références vers d'autres ressources de soutien, sachez que Nathalie, Geneviève et Karine sont là pour vous offrir leur aide !

Pour plus d'information sur la sexualité, le consentement, etc. Vous pouvez visiter le site web : www.sexandu.ca/fr

Pour plus d'information sur les cliniques disponibles, vous pouvez téléphoner le 811, ou bien visiter les sites internets suivants:

MONTRÉAL : www.rezosante.org - Sous l'onglet "Botin de réfférences" - cliquez sur "dépistage vih et itss (cliniques médicales spécialisées et ciuss)"

LAVAL : http://www.lavalensante.com/sante-sexuelle/

LES SORTIES DE FRANCINE

PAR FRANCINE DORAIS

Voici la liste des activités Gratuites pour la saison estivale 2019. J'invite les membres à aller sur ***accesculture.com*** pour compléter leur programme de sorties estivales. Moi, tout ce que je sais, c'est que je ne m'ennuie jamais l'été !

Francine

Crédit photo :AQTC

Juin

Michel Louvain : Dans une classe à part :
Spectacle extérieur de Michel Louvain
26 juin à 19h00, Parc Gouin

Juillet

Vedettes et Cinéma avec le Tonique Big band :
Extraits de musique tirés de films cultes
8 juillet à 19h, Parc Gouin

Barokam-Djely Tapa :
Chansons dans les traditions saheliennes, blues et électroniques
10 juillet à 19h, au Parc-nature de la Visitation

Zoubida/Ayrad :
Musique style rock/pop et différents genres musicaux, allant du funk à l'afro-péruvien.
11 juillet à 19h00, Parc Molson

Vuela, Vuela :
4 femmes expriment leur passion démesurée pour le voyage. Elles dansent au rythme de la chanson Voyage, voyage (Vuela Vuela)
13 juillet à 19h00, Parc de Normanville (annulé en cas de pluie)

Jean-Marc chante du blues, du folk et du soft-jazz :
22 juillet à 19h, au Parc Gouin

Spectacle de Kattam et ses Tam-Tam :
22 juillet à 19h, au Parc Marcel-Léger

Charles Landry chante :
23 juillet à 19h, au Parc Médéric-Martin

Les Mariner'curse :
Un band qui s'sinpire de musique Celtique et Canadienne folklorique.
30 juillet à 19h, au Parc Médéric-Martin

Août

L'Histoire de Jean-Christophe :
Film dans le parc
2 août à 20h30, Parc Pilon

De la musique avec Kit Quatre :
5 août à 19h, au Parc Gouin

Samba sans frontières :
Musique de bossa-nova
12 août à 19h, au Parc Eusèbe-Ménard

Marc Angers et les Fils du diable :
Le Diable et deux de ses fils jouent d'un paquet d'instruments et présentent des légendes grâce à un répertoire musical endiablé
20 août à 19h, au Parc Médéric-Martin

Feux d'artifice Loto-Québec

- 29 juin à 22h : Feux d'ouverture
- 3 juillet à 22h : Corée du Sud
- 6 juillet à 22h : Italie
- 10 juillet à 22h : Portugal
- 17 juillet à 22h : États-Unies
- 20 juillet à 22h : Canada
- 24 juillet à 22h : Australie
- 27 juillet à 22h : Feux de fermeture (Finale)

Crédit photo : Google image

Festivals durant l'été :

Festival Ste-Ambroise FRINGE : Du 27 mai au 16 juin
Le Fringe, c'est une mine d'or de culture abordable et un must pour les amateurs de théâtre, de danse, de musique et d'humour. Il y aura une dizaine de lieux du Plateau-Mont-Royal et du Mile End.

Francofolies de Montréal : Du 14 au 22 juin
Pour l'occasion, plus de 70 spectacles en salle et de 180 concerts extérieurs gratuits.

Festival International de Jazz : Du 27 juin au 6 juillet
De midi à minuit, il fait vibrer le Quartier des spectacles avec du Jazz, du Blues, etc. , en plein centre-ville montréalais.

Montréal Complètement Cirque : Du 4 au 14 juillet
Du cirque époustouflant qui se déroulera à divers endroits de la ville, en plein air, sous chapiteau et en salle.

Festival Nuits d'Afrique : Du 9 au 21 juillet
Célébration musicale, culturelle et véritable village éphémère au cœur du centre-ville et de la Place des Arts.

Festival Juste Pour Rire : Du 10 au 28 juillet
Le plus grand festival d'humour au monde ! Sur le site extérieur du festival, dans le Quartier des spectacles et des spectacles en salles.

Fierté Montréal : Du 8 au 18 août
Fierté Montréal célèbre la diversité sexuelle et la pluralité des genres, avec des concerts extérieurs gratuits, des conférences, du sport, des projections, des soirées, une foire alimentaire et une journée communautaire sur la rue Sainte-Catherine. Cette année, le défilé aura lieu le dimanche 18 août.

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