



Phoenix

Dossier principal: 12

Dossier artistique

Dossier cuisine

English section

LE CONFINEMENT ÉDITION SPÉCIALE



Mot de la direction

Des gens EXTRAordinaires

Par Pierre Mitchell, Directeur général

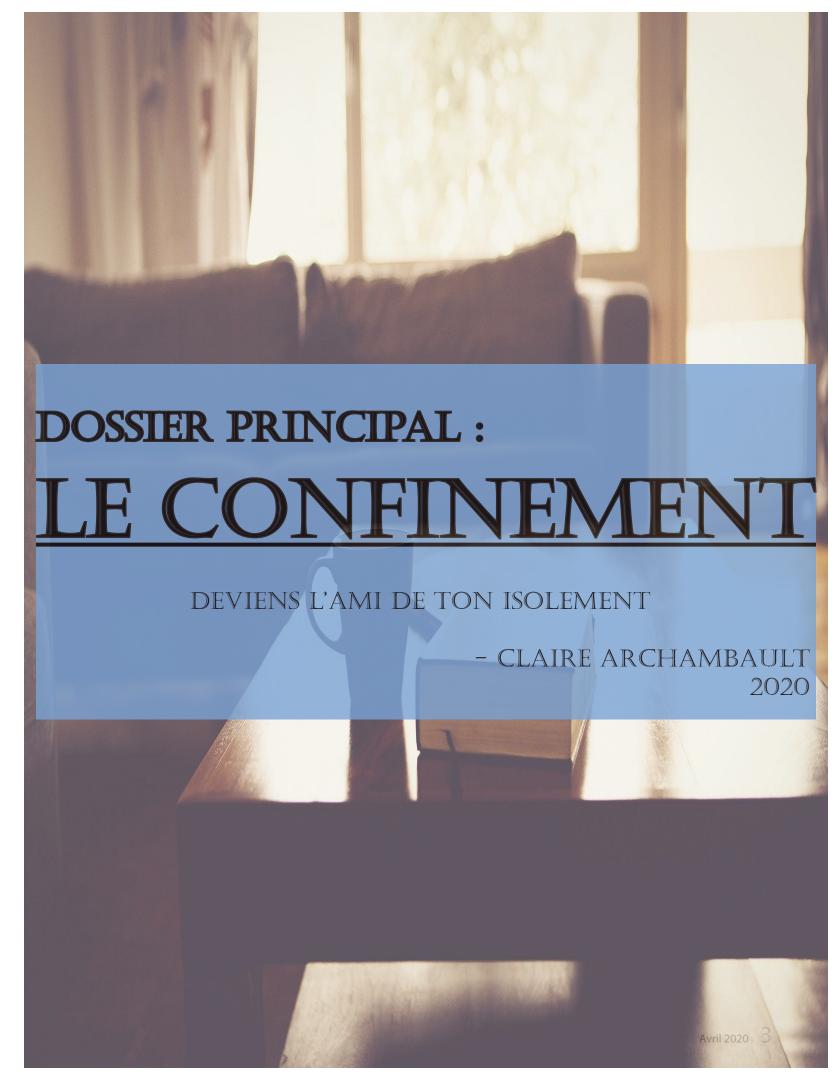
En ces temps de crise, nous entendons souvent parler de résilience, d'ennemi invisible, de patience, etc. Moi, je vous l'ai souvent manifesté. Mais aujourd'hui, c'est toute l'équipe de travail et les membres du conseil d'administration qui se joignent à moi pour vous dire merci pour votre participation au combat.

À la guerre que la planète entière tente de maîtriser. Nous vous consultons, vous suivons depuis les débuts de la pandémie par toutes sortes de moyens de communication. Nous nous adaptons à vos modes de communication, qu'il soit par téléphone, par Messenger, par Facebook, ou par courriel. Nous constatons que la majorité de vous réussissez à bien maîtriser la situation.

Vous qui avez combattu et qui combattez encore avec un handicap invisible, vous savez que ce n'est pas facile de se battre contre ce type d'ennemi, l'invisibilité. Vous qui avez dû réapprendre à marcher, à manger, à parler. Vous qui avez dû être patient, qui avez maîtrisé en partie cet ennemi invisible, qui encore aujourd'hui, vous fait subir le jugement des uns et des autres. Vous avez dû faire usage d'une grande patience. Vous êtes des résilients que nous ne pouvons qu'admirer. Encore aujourd'hui nous vous demandons d'être patients. Votre rigueur est la meilleure arme dont vous disposez pour unir vos voix à ceux qui sont sur la ligne de front.

Votre grand respect des consignes est la plus grande utilité que vous pouvez apporter pour ce combat que nous vaincrons en unissant nos forces. Dans un avenir prochain, nous nous réunirons autour d'une grande table et nous pourrons enfin lever notre verre à l'humanité qui s'est unie pour que les plus vulnérables continuent de profiter des beautés de la terre.







Poème

Katerine Caron - Journaliste



Mes poumons sont sereins. Propagée dans mon sang, La vie me réchauffe.

Immensité immobile

Mon cœur amoureux chante La vie, l'amour et la solidarité Microbe, reste calme, ne nous hante pas.

Je me protège du virus en vous aimant Respirons le privilège d'aimer et d'être vivant.

Nos vols vers l'ailleurs sont remplacés par l'ici Marchons lentement dans notre jardin Les bulbes de dahlia sont sous la terre Braves, ils attendent la fin de l'hiver. Voilà l'éclosion des fleurs bleues! Dahlia, fidèle manifestation de la vie Pour les familles et les amoureux.

> Je retiens mes larmes Familles endeuillées Mes pensées les plus douces Sont pour vous une chaude écharpe.

Réchauffons les cellules menacées.

Microbe, reste calme. Virus, tu es peut-être vigoureux en moi. Je reste seule et enfermée afin de sauver des vies.





Rester à la maison pour le coronavirus

Marie-Lou Boulanger - Journaliste



Ces derniers mois, je commençais à être plus active, au point de me sentir fatiguée plus souvent. J'avais une activité de plus par semaine à l'AQTC de Laval (milieu de vie).

Je prenais alors plus souvent le transport en commun pour m'y rendre, ou pour rentrer chez moi. Au début, ça ne faisait pas mon affaire parce que je trouvais ça plus long. Mais après quelques fois, je commençais à voir des points positifs. Surtout les après-midi, quand l'autobus qui se rendait au terminus de Terrebonne passait plus souvent au terminus de Montmorency. Je me disais aussi que la petite marche entre l'AQTC et le terminus ne pouvait pas me nuire.

À la maison, j'avais commencé à faire 1 à 2 recettes par semaine pour m'habituer à cuisiner et pour aider. Je devais aussi aller acheter ce qui me manquait pour la recette que je choisissais. C'était des recettes sans viande et les plus simples possible que je trouvais sur internet. J'allais marcher tous les matins, ou presque, quand je n'avais rien de prévu. Ce que je faisais depuis une dizaine d'années, tout était sous contrôle! Tout allait bien!

Puis du jour au lendemain, tout a changé. Le coronavirus est apparu au début en Chine et a commencé à se propager partout sur la planète, même au Canada et au Québec! Les points de presses des gouvernements ont commencé et leur message était clair : il faut éviter la propagation du virus pour que le moins de personnes l'attrapent. Par prévention, ils ont fermé le plus de lieux publics possible. À la suite de ces recommandations, l'AQTC n'y a pas fait exception. Toutes les activités intérieures et extérieures et les rendez-vous ont cessé. J'ai même décidé d'arrêter mes marches du matin. Ça a créé un vide de plus, bien que je sais qu'en cette période, c'est même recommandé de marcher. J'ai décidé de m'isoler dans la maison.

Puis, j'ai commencé à faire 3 recettes par semaine. Maintenant, c'est rendu une habitude. Je fais du ménage, je m'avance dans ma lecture, parce que j'ai plusieurs nouveaux livres à lire, j'ai un article à faire pour le prochain Phoenix. Ça me permet aussi de me reposer, sans être toujours à la course. Personne ne sait encore combien de temps nous devons nous isoler et rester à la maison. Quand j'écoute les nouvelles, c'est décourageant. Tout le monde a hâte que ce soit fini. Nous ne savons pas encore ce que les prochaines semaines et même prochains mois nous réservent. Parce que nous ne sommes pas encore rendus au pic de ce virus qui ne semble épargner personne. Ça prend un remède. Il semble encore y avoir des gens qui ne font pas attention et qui se réunissent encore. Je ne sais pas quand je vais revoir mes nièces, mes sœurs et mes beaux-frères.

Donc c'est à suivre!



Isolement oui, mais voyons les bons côtés

Stéphanie Longpré - Journaliste



Le confinement est quelque chose qui peut sembler épouvantable. En effet, quand tout cela a débuté, j'avais peur de m'ennuyer et de ne pas savoir quoi faire de mon temps. Je craignais de perdre mes amis, puisque je ne pouvais plus rien faire avec eux.

Mais, après quelques jours d'angoisse, j'ai repris ma vie en mains. Bien sûr, je suis d'accord que de ne plus pouvoir sortir comme on veut, aller à des loisirs ou voir nos amis n'est pas génial. Mais, j'ai réalisé, puisqu'on ne pouvait plus sortir sauf pour marcher seul et aller à l'épicerie, que j'avais la chance d'accomplir plusieurs activités uniquement pour moi.

En effet, il faut simplement changer notre façon de penser. Si, à la place, on prenait cette occasion de l'autre côté en se permettant de faire une tonne de loisirs en solitaire qu'on n'avait plus le temps d'accomplir?

Exemple

Donc, pour vous donner une idée de tout ce que vous pourriez faire seul pendant une journée, voici un exemple concret de mon emploi du temps depuis le Coronavirus.

MATIN

- Dès que je me réveille, je prends un fruit, je me verse un verre d'eau et je pars courir dehors durant trente minutes. Quand je reviens, je suis plus motivée à passer une excellente journée.





- Après ma course, je me prépare un déjeuner et je mange tranquillement en écoutant la radio. Pour moi, c'est Paul Arcand au 98,5 FM.
- Ensuite, je fais une activité qui me plaît. Que ce soit peinturer, dessiner, tricoter, jouer du piano, écouter des chansons en essayant de chanter ou même faire un gros ménage.

MIDI

- Je me permets de dîner devant mon ordinateur. Soit en écoutant quelque chose sur le site «lafabriqueculturelle.ca», ou des vidéos sur YouTube ou simplement aller sur Facebook.



APRÈS-MIDI

- Je retourne dehors pour prendre un peu l'air. Ça aide mon esprit à réaliser que la vie est belle. En ce moment, c'est uniquement une petite période plus compliquée, mais ça va s'arranger. En marchant, mon esprit se libère et je me sens plus libre.
- Souvent, je parle en vidéo avec mes amies via Messenger. On peut ainsi se voir et se raconter ce qu'on a fait aujourd'hui. On peut donc réaliser que nous ne sommes pas seuls à être enfermées.

SOIR

- Je prépare un souper en essayant une recette que j'ai trouvée dans un livre, ou sur les sites internet de Ricardo ou de Trois fois par jour. C'est satisfaisant de voir qu'on peut simplement arrêter de penser à la situation actuelle.
- Enfin, pour me tenir au courant de la situation, j'écoute les nouvelles du soir à la télé. Puis, je lis dans ma chambre avant de dormir.





En gros, je crois qu'on peut très bien survivre à notre isolement forcé. Il suffit de le voir d'une autre façon. Par exemple, quand nous allons pouvoir nous retrouver et recevoir notre famille ou nos amis chez soi, je vais simplement pouvoir leur prêter toutes les pantoufles que j'ai eu le temps de tricoter! Hihihi



Le confinement et ses travers

Edmond Batacka - Journaliste

En cette période de crise sanitaire et de confinement, où l'on a l'impression que tout est fermé, que tout est interdit. Que notre corps est sous pression, envahis par certains maux : fatigue, stress, anxiété, et même, dirais-je une petite déprime ! Nous sommes envahis par des idées diverses, des plus simples aux plus compliquées, elles sont souvent pernicieuses, discrètes, mais bien présentes !



Au fil des jours et des informations qui nous parviennent, le confinement risque de durer plus longtemps que prévu. On ne sait pas combien de temps il faudra pour vaincre cette terrible pandémie.

Des semaines, des mois... Personne ne sait. En revanche, on sait que l'ennemi est plus fort et se propage plus vite que nous l'imaginions. Si nous n'avons pas été contaminés et que nous respectons bien les mesures de distanciation, le risque que nous contractions le virus est faible. D'où la répétition des consignes de lutte contre le Covid-19, données par les autorités.

Une autre menace nous guette, celle d'être affaiblis par l'inactivité et notre alimentation dégradée par le confinement et les éventuelles pénuries. Les contraintes sont nombreuses et puisqu'il faut survivre, comment s'y prendre ? Pensons à ceci :

- ·Nous avons sans doute plus de temps qu'avant à cause de toutes les activités que nous ne pouvons plus faire;
- ·Nous faisons, il me semble, des économies, à cause de toutes ces activités que nous ne pouvons plus faire;

·Et enfin, je pense qu'on a besoin de nous lancer dans quelque chose de nouveau, c'est l'occasion, pour ne pas tourner en rond chez nous, ne pas tomber dans la déprime ou de laisser dépérir notre corps

Il me semble que la vie peut se poser sur certains piliers, par exemple le pilier de la santé qui harmonise l'être que nous sommes sous différents aspects : physique, mental, émotionnel, que sais-je encore! Avec la santé, nous pouvons transcender nos aigreurs et cela pourrait nous faire gagner des années de vie en santé! Alors, arrosons le petit arbre qui est en nous, cela le maintient en vie, et lui permet de jaillir de ses feuilles. Quelle beauté en devenir, car l'arbre d'une forêt a toujours son écosystème subtilement équilibré, Katerine et son amour des arbres serait du même avis!

En résumé : je pense que malgré les ressentiments, la période que nous vivons est idéale pour nous faire du bien. C'est peut-être le moment de faire ce qui nous plaît, par exemple améliorer notre condition physique, se mettre à la lecture, faire de la cuisine comme à Master Chef, mais sans aucune pression. Aussi chercher à comprendre ce qui nous a toujours intrigués, taraudé ...

Prenons une longueur d'avance sur notre temps, lentement mais sûrement!

Le bon côté des choses

Edmond Batacka - Journaliste

Ce titre n'est pas celui d'un film, d'un clip ou encore d'une chanson, mais ça tout l'air! Il faut toujours voir le bon côté des choses malgré la vicissitude.

De mon côté, j'avoue que j'essaye. N'avez-vous pas remarqué quelque chose depuis un moment ?

On n'entend quasiment plus le bruit des avions, les routes sont plus calmes. Il y a moins de voitures ce qui signifie moins d'accidents, moins de personnes dans les rues. Le constat est le même partout dans le monde, je suppose! Même s'il y a ici et là de la résistance, la tendance est là.

Les parents redécouvrent leurs enfants, et peuvent à la fois apprécier leurs qualités, mais aussi, parfois, s'apercevoir que ce n'est finalement pas facile le travail des profs.

Semble-t-il que l'eau saumâtre et trouble de la lagune de Venise est devenue limpide, et que les poissons sont revenus.

Chaque jour, des millions de barils de pétrole ne sont plus brûlés.

Des milliards d'objets en plastiques inutiles ne sont plus fabriqués et jetés dans la nature. À l'occasion de cette crise, j'avoue que j'aie renoué avec plusieurs amis perdus de vue depuis longtemps, et ma grande famille, j'ai ainsi pris des nouvelles.

Cette crise contrarie enfin le tourisme dévastateur, qui était en train de détruire les plus beaux endroits du monde (Venise par exemple).

C'est la chance! La chance de réduire notre consommation d'objets jetables. Savez-vous que la pénurie de gel hydroalcoolique en France ne tient pas à un manque de gel, mais à un manque de flacons en plastiques, produits en Chine! La chance de s'apercevoir que c'est à côté de chez nous que le tourisme est le plus intéressant, car on contribue au développement autocentré. Découvrir l'histoire de son quartier, de sa région, les intérêts, les savoir-faire des terroirs, découvrir les gens, les traditions, contribuer à restaurer les lieux d'intérêts, tisser le lien social... à sa façon.

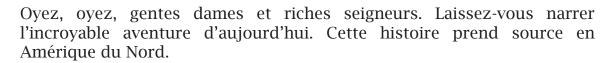
La chance de comprendre ou alors de se souvenir que c'est près de chez soi, auprès des personnes qui nous entourent, notre voisinage, que l'on peut vivre les plus belles aventures et non le contraire c'est à dire en fuyant l'autre! La chance d'assimiler le temps, enfin, faire ce que l'on aime ou ce que l'on veut de toutes les façons.

Incontestablement, tout cela ne consolera pas les drames amenés par le Covid 19, et je pense à tous ceux qui sont en deuil, ou qui sont eux-mêmes touchés par la maladie.



Récit Ludique inspiré du Chant de Gilgamesh

Julien Duval - Journaliste



Dans de riches contrées gouvernées par paliers, d'apparence si lointaine, mais aux mœurs si proches. Le bon Kanada de Troudo 2e le farfelu et sa royale démocratie, chevauche l'aigle de la dure droiture que proclame Trompet 1er l'omnipotent, dirigeant de la Tamarie. Mais riez bonnes gens! Le climat certes changeant est toutefois propice aux bonnes affaires et rabais aussi alléchants qu'uniques! Tout ceci malgré le discours critique de quelques éclairés fanatiques, esprits égarés aux voix paniques.

Malgré ces appels au gros bon sens écologique; les habitudes de la plèbe changent peu. On adopte des modes, des slogans et des gestes qu'on veut rassurants sans changer le fond du problème. Personne ne le connaît exactement, en réalité. Alors que Troudo est apaisant et joue les clowns pour distraire son peuple, Trumpet est pragmatique et il grimace. Dans un espoir de faire fructifier les sous de ses gens, Troudo poursuit les traditions paternelles. Puis il innove en rendant accessible certains jeux jugés d'abord immoraux. À l'égard de son avisé et proche voisin, il multiplie les ententes lucratives dans divers pays, en se costumant allègrement. Au travers de ses paroles, le monde sent en lui une réelle volonté de changement. Les mauvaises langues le jugent impuissant à changer l'ordre des choses, mais il démontre la justesse de son raisonnement.

Chacun chez soi, les dirigeants ruminent solution.

Troudo : «La liberté de vivre doit s'accompagner d'un esprit qui pense à ses proches poches. Le gain se doit de devenir une manière de nous la remplir honnêtement en nous souciant de l'environnement.»

Trompet : «La paix forte est un symbole de tranquillité pour l'esprit aiguisé. Nous aurons la terre de notre côté.»

Chacun cogite solution à une crise sur le point d'éclater.

(La suite, dans le prochain Phoenix)



Écrits Divers

Marcos Ardztia Collaborateur

Comment un virus nous a changé, pas seulement vous ou moi, mais le monde entier, où les présidents et les premiers ministres se sont moqués du virus, où ils l'ont traité comme un petit rhume, personne ne l'a vu venir.

Nous aurons probablement de la chance de ne pas subir une telle épreuve.

Que se passera-t-il demain alors que le virus fait déjà partie du passé, nous continuerons à nous comporter comme il ne s'est jamais produit ? Nous remercierons Dieu de rester en vie.

SOCRAM 2020

Si nous étions rapides comme la tortue, nous verrions la vie passer lentement et nous apprendrions à apprécier le moment présent. Vivez votre moment présent, oubliez le passé et demain les erreurs du passé ne peuvent plus être résolues. C'est pourquoi vous vivez dans le moment présent, en essayant de ne pas faire les erreurs du passé. L'avenir se vit à chaque seconde, par exemple je suis heureux, je suis furieux, ce n'était qu'en 3 secondes.

SOCRAM 2017

Regardons ces dernières semaines, regardons ce que nous avons traversé, combien de personnes sont mortes. Nous avons appris quelque chose, pas depuis que nous continuons à faire des erreurs. Nous sommes mis en quarantaine, mais il y a des gens qui n'ont pas compris ce qu'est la quarantaine. Comment sera la vie après cette pandémie, nous continuerons d'être cette personne qui ne se soucie pas de ce qui se passe autour?

SOCRAM 2020



Dossier artisitque

Collage et texte Création par Claire Archambault

Devins l'ami de ton isolement La forêt c'est la purete du silence. La profondeur de ton imagination. Quand le vent souffle dans ses branches, c'est le sol qui respire. Quand la pluie tombe, tu vois son sourire. Et la magie de la lumière lui parle. La beauté est partout si tu la cherches à chaque jour, ta vie est un cadeau. Marche dans la nature. Prends un temps pour écouter. Prends un temps pour partager. Va vers devant. Taujours. Suis le fil.

Claire Orcham baue H 5-04-20



Collage entièrement créé à partir de coupures de journaux et/ou de revues.

Dossier cuisine

Propositons de recettes par Hafiba Sahli et Stéphanie Longpré

Proposition de recette de Hajiba Sahli : voici ma recette de gratins au légumes

Gratins aux légumes

Ingrédients :
Pommes de terre
Carottes
Navets
Pommes de terre sucrées
Fromage

Étapes:

- 1. On coupe les pommes de terre en forme de cubes;
- 2. Les carottes en petites rondelles;
- 3. Les navets en petits morceaux;
- 4. Les pommes de terre sucrées en forme de cubes;
- 5. Dans un chaudron, portez l'eau à ébullition.

Lorsque l'eau bout, on ajoute nos légumes. Laisser bouillir le tout pendant dix minutes.

Après, on égoutte les légumes et on les met dans un chaudron allant au four, qui est déjà préchauffé à 350 degrés.

On les garnit avec du fromage râpé et on les met au four pendant 20 minutes.

Et on déguste avec appétit nos efforts ☺



Proposition de recette de **Stéphanie Longpré** : voici une recette d'un petit dessert simple à faire. Il est délicieux et on a le temps de le préparer en ce moment.

> Sorbet aux fruits (fraises, framboises, bleuets, mûres) (Journal de Montréal)

Ingrédients

1 ½ tasse de fruits congelés (fraises, framboises, bleuets, mûres) (tous les mêmes, ou non)

*il est possible de prendre des fruits du frigo et de les placer dans le congélateur pendant 3 heures avant de préparer le sorbet.

2 cuillères à thé jus de citron (si vous n'en avez pas, ce n'est pas si grave)

½ tasse yogourt (n'importe quelle saveur)

1 tasse de lait (normal, soya, amande, ce que vous avez)

Préparation

- 1. Dans un mélangeur, broyer tous les ingrédients.
- 2. Il faut souvent arrêter le broyage et brasser les ingrédients avec une spatule.
- 3. Mettre le mélange dans 1 à 2 petits verres à boire (exemple verre d'eau ou de jus)
- 4. Placer les verres dans le congélateur pour 3 heures.

Ensuite, dégustation!

* Attention si vous ne voulez pas essayer de casser des morceaux du sorbet quand vous allez le prendre, il est recommandé de le mettre au micro-ondes entre 20 à 30 secondes avant de le déguster. Cela permettra au sorbet d'être plus sorbet et non de la glace fruitée. Vous pouvez diviser ou multiplier les ingrédients selon le nombre de verres que vous désirez faire.

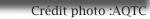




Les sorties de Francine (à faire chez soi !)

Par Francine Dorais

Voici les suggestions de Francine, version confinement:



Pour les personnes de 50 ans et +

La FADOQ propose plusieurs activités que l'on peut faire à la maison. Il propose plusieurs thématiques : mises en forme, divertissement, voyage, etc. Toutes ces propositions sont disponibles gratuitement sur leur site web.

Visiter le fadoq.ca.

Pour les amateurs de culture

La majorité des musées offrent des visites virtuelles. Il suffit de chercher sur internet le musée qui vous intéresse. C'est gratuit ! Voici des exemples :

- -Le musée d'art contemporain de Montréal, visiter le https://macm.org/
- -Le musée des beaux-arts de Montréal, visiter le www.mbam.qc.ca/
- -Le Musée du Louvre à Paris, visiter le https://www.louvre.fr/

Les opéras sont aussi disponibles en ligne. Par exemple, sur le site de l'Opéra Garnier à Paris, il est possible de voir des opéras en entier.

Pour les amoureux de théâtre

(Suggestions de Pascale, organisatrice communautaire)

Deux pièces québécoises ont été entièrement enregistrées version sonore (style balados). Sur le site web de Radio-Canada, dans la section Balados, vous pouvez écouter la pièce «Mademoiselle Julie» et «encore une fois, si vous permettez». Tout ça, gratuitement!



Crédit photo :Pixabay

Infection due au coronavirus

Claude Dumont -Collaborateur

Cette dernière infection, dont on cherche la source précise, nous fait omettre la pollution de l'air par le gaz d'échappement, dirais-je carbonique? Et sans considérer l'eau qui s'avère nécessaire à la vie, dont on se sert comme d'un dépotoir tant pour nos déchets quotidiens que pour notre pétrole souillé dans nos mers.

Vous avez raison.

Cette mer qui s'évapore pour alimenter nos terres lorsqu'il pleut serait-elle plus propre qu'originalement ?

Et cherche-t-on à s'immuniser contre cette pollution qu'on génère aveuglément ?

On pense même devoir porter des masques pour pouvoir respirer notre air qu'on pollue de la main gauche. Est-ce brillant ? Pourtant, ce ne sont pas tous des traumatismes qui nous infectent comme ça.

Et dire que je le crains. Et ce, avant que nos métabolismes s'en immunisent des désinfectants qu'on s'inflige. Sans mentionner les engrais que nous gavons dans nos terres afin de leur soutirer davantage que ce qu'elles peuvent naturellement produire, sans s'essouffler ou mourir. Et dire que nous en sommes surpris!

- Les évidences sont parfois les plus difficiles à voir, surtout lorsqu'on ne veut pas les voir. Donc, nous en serions indirectement, la source.

Ce qui en ressort de positifs, c'est que socialement on s'entraide davantage. On mange plus souvent chez soi. On en reparlera prochainement. Et ce même si on devait apporter nos lunchs quand on ira à l'AQTC.

Claude Dumont



Crédit photo :Pixabay



Anglophone Section

Caffeine Consumption by Leora Bimbaum

Caffeine is a central nervous system stimulant. It is the world's most widely consumed psychoactive drug. Unlike many other psychoactive substances, it is legal and unregulated in nearly all parts of the world.

Approximately 90 percent of all adults in the world consume caffeine daily. Caffeine is found naturally in some leaves, seeds and fruits. It is a natural part of coffee, tea and chocolate. Caffeine is included in energy drinks and may be added to carbonated soft drinks. Caffeine can also be found in certain ice cream and yoghourts.

There are several known mechanisms of action to explain the effects of caffeine. In the short-term caffeine can increase mental alertness; improve certain aspects of cognitive performance, especially vigilance and reaction time; and improve athletic performance. Caffeine, in moderate doses, mitigates many of the adverse effects of sleep deprivation and jet lag. Consumption of high levels of caffeine can be associated with some short-term adverse effects, including headache, anxiety, tremors, and insomnia. In the long term, caffeine is also associated with generalized anxiety disorder and substance abuse disorders, although causality has not been established.

Based on available data, there is insufficient evidence for promoting or discouraging coffee and/or tea consumption in the daily diet. Health Canada recommends the maximum daily caffeine intake for children under 12 should not exceed 2.5 mg/kg of body weight. Health Canada has not developed definitive advice for those older than 13 but suggests that daily caffeine intake for this age group be no more than 2.5 mg/kg body weight. For most adults, consumption of up to 400 mg of caffeine a day appears to be safe. 400 mg of caffeine is roughly the amount in 3-4 cups of brewed coffee, 10 cans if cola or two energy drinks.

Regards, Leora



Anglophone Section

Poem by Heidi Michaeli

My poem, my way of dealing with it

A Snail Moment A Snail Moment Tired lazy state of mind Stormy winds are roaring

Time to stop Snail went inside her house

Prompted to Listen
To the
Quiet
Stillness
Peaceful
Encouraged
Resting
Finding Peace and calm within
Being at Home
Focus on The Blessings
Unknowingly
Knowing
She can not achieve it if she doesn't try

Sense of Energy is restored
The Power of Love returns to the heart
Bubbling over
Ready to be shared

God
Softly whisper in your heart
Time to finish the assignments
Time to come out of your shell
Smile
Enjoy life
Move forward You are never alone
Dance with a Smile

Heidi Michaeli Also known as Hurry Slowly Heidi

Conseil Administratif

Manon Beaudoin, présidente Céline Martel, vice-présidente Diane Chevalier, secrétaire Nicolas Steresco, trésorier Sylvie Bélisle, administratrice 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

Pascale Monty

Organisatrice communautaire Montréal poste 227

Nicolas B. Desormeaux

Organisateur communautaire Montréal poste 228

Megan Lauzière-Dorais

Organisatrice communautaire Laval poste 232

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

