

Votre journal Alpar

Volume 9 - Numéro 1

Automne 2019



Toujours jeunes et naïfs



TABLE DES MATIÈRES

Page 1	Table des matières
Page 2	Ouverture
Page 3-4-5	Retour sur les activités
Page 6-7	Tout sur vous
Page 8	Créativité libre
Page 9	Photo Roman
Page 10	Accessibilité
Page 11	Ressources et agenda

Comité du journal

Françoise Tremblay, Jean-René Voltaire, Roger Barry, Louis Lemonde Trudeau, Annie Dufour, Catherine Forant et Josée Lambert

Coordination, mise en page et graphisme

Catherine Forant

Photographies et révision

Josée Lambert

Distribution

Raymond Houle



OUVERTURE

LE COMITÉ JOURNAL

À travers votre lecture du journal, vous constaterez l'implication de plusieurs membres au sein de cette édition. Nous en sommes fiers et vous encourageons à vous approprier **Votre Journal Alpar**. Merci au comité Journal pour cette réussite!

17 ANS, TOUJOURS JEUNES ET NAÏFS

17 ans... le passage entre les folies de l'adolescence et les responsabilités de la vie adulte. Mais veut-on vraiment devenir adulte ? Certains le sont devenus trop rapidement malgré eux, alors que certains n'ont jamais grandi. Malgré les différents parcours, nos membres sont tous proches de leur cœur d'enfant. Et vous ?

MERCI À LA VIE

Merci à la vie pour les nuits qui sont devenues des matins et pour les ami.e.s qui sont devenus ma famille. À vous qui êtes à la maison à attendre des services du CLSC, à attendre pour une opération, vous qui ne vous sentez pas en forme aujourd'hui ou qui n'arrivez pas à mettre les pieds dehors... ce n'est pas parce que vous êtes à la maison que nous vous oublions. Au contraire !

On pense beaucoup à vous!

Courage et amour !

Un petit mot de Louis: *Ça fait maintenant près de 1 mois que je suis parti, quelle tristesse! Je suis retourné à Ottawa pour terminer mes études en criminologie. Je tenais toutefois à vous dire à quel point j'ai apprécié mon été à l'Alpar. J'ai fait tellement de rencontres intéressantes et je suis très heureux d'avoir pu faire la connaissance de chacun et chacune d'entre vous. L'Alpar est une grande famille et je me compte extrêmement chanceux d'en faire partie. Je vous promets que je viendrai de temps en temps pour vous dire bonjour et m'assurer que Catherine et Josée ne font pas trop de bêtises! À bientôt! P.S. Jean-Paul! Je te promets d'apprendre à jouer au dame cette année pour qu'on puisse jouer ensemble!*



RETOUR SUR LES ACTIVITÉS

L'ALPAR OFFRE UNE GAMME D'ACTIVITÉS ADAPTÉES!



LA FÊTE DE LA SAINT-VALENTIN



L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

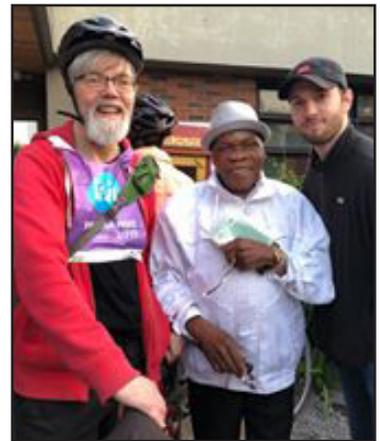


LA CABANE À SUCRE



LA SORTIE AU VIEUX-DULUTH

RETOUR SUR LES ACTIVITÉS



LE CYCLOTHON DE L'ALPAR JOANNE-SOUCY



LA FÊTE DU QUÉBEC ET LA MAGIE DU FEU DE CAMP, CONÇU PAR ROGER BARRY INGÉNÉRIE

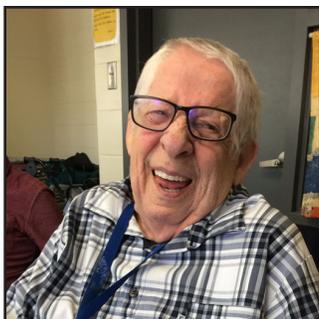


L'ÉPLUCHETTE DE BLÉ D'INDE

RETOUR SUR LES ACTIVITÉS



LA ZOTHÉRAPIE AVEC ANNIE DUFOUR



ET TOUTES CES ACTIVITÉS QUI NOUS RASSEMBLENT

TOUT SUR VOUS

CONNAISSEZ-VOUS BIEN LES MEMBRES DE L'ALPAR ?
IL ÉTAIT UNE FOIS LORS DE MON ADOLESCENCE...



Saviez-vous que Francine Rochon en a passé une p'tite vite à la Sœur Antoine-de-Sacré-Cœur ? Alors que j'avais 14 ans, la Sœur de l'école St-Bernadin-de-Sienne voulait me faire couler mon année à 59,8%! Elle avait une dent contre moi et je n'ai jamais compris pour quelle raison. Mais je ne me suis pas laissée faire! J'ai demandé à la Mère Supérieure de repasser les examens. Eh bien, croyez le ou non, j'ai passé mon année à 72,2%. Une belle victoire contre l'injustice!

Saviez-vous que Jean Ilunga a déjà fait fuir les loups ? Un jour, alors que j'avais 16 ans et que j'accompagnais mon père dans la forêt Congolaise, nous avons fait un face à face avec un loup. Saviez-vous que généralement, les loups



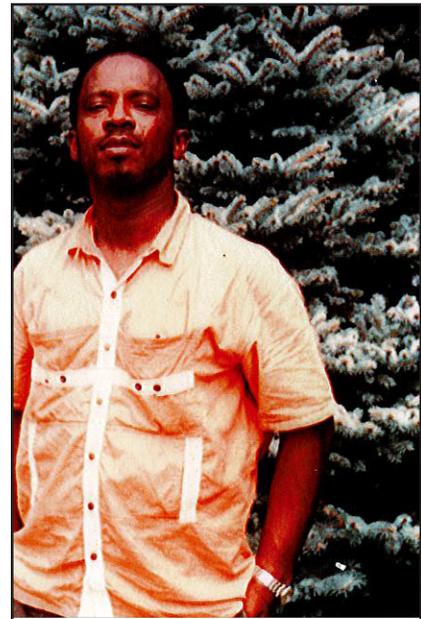
n'attaquent pas les humains? Mais! Ils ne sont pas inoffensifs pour autant! Ne supposez pas qu'un loup décide de fuir sans attaquer. S'il vous arrive d'en croiser un dans la nature, le meilleur conseil est de ne pas bouger. Faites attention de ne pas fixer le loup, évitez aussi de tourner le dos à l'animal pour vous enfuir car sinon, il vous poursuivra. Restez face à lui, criez et agitez les bras: vous pouvez aussi lui jeter une pierre ou une branche dans le but de l'effrayer. C'est ce que nous avons fait mon père et moi. Le loup a reculé et il a fui ! D'ailleurs, le nom Ilunga signifie Vainqueur ; Héros.

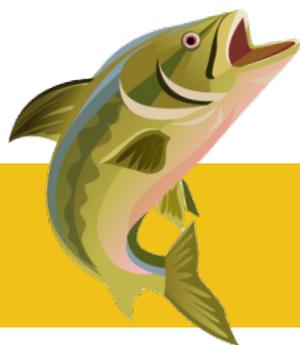
TOUT SUR VOUS

CONNAISSEZ-VOUS BIEN LES MEMBRES DE L'ALPAR ?

TRANCHE DE VIE...

Connaissez-vous le parcours de M. Voltaire ? Par un après-midi du mois de mai, je suis débarqué dans mon nouveau pays d'adoption qu'est le Québec. Trois jours après mon arrivée, j'ai commencé à travailler dans une manufacture de sofa et de chaise sur la rue Creusot à St-Leonard. Pendant mes heures de pause, on parlait toujours d'Haïti et du Québec. Ainsi, j'ai pu apprendre qu'on avait ici un grand parc d'amusement qu'on appelait la Ronde. Ainsi, je suis allé pour la première fois à la Ronde, un endroit magnifique pour faire des rencontres. C'est par un après-midi du mois de juillet, à 18h15, traversant le tourniquet de la ronde, alors que je marchais d'un pas alerte pour aller à la toilette, que soudain j'entendis des pas, comme pour me rattraper. Des petits pas. Les pas d'un enfant. Soudain, j'ai trouvé à côté de moi une petite filette de 6-7 ans. J'ai tourné ma tête la regardant et sans dire un mot, elle a passé son doigt sur mon bras, se retournant vers l'arrière pour dire à son papa : «regarde papa, il n'est pas sale le Monsieur». Moi, avec ma philosophie que c'était mon pays d'adoption, je devais réagir calmement. Je lui répondis: «regarde on va faire une expérience ensemble». Je pris mon doigt et je le mis dans ma bouche. Elle a fait de même. Je l'invita à le frotter sur mon bras. «Tu vois, il n'y a pas de décoloration». Les parents observaient ma réaction. Ils se sont approché pour me dire bonjour. Ils étaient tous les deux gênés. Finalement on a passé la soirée ensemble à manger de la pizza et de la crème glacée. Vers 23h30, alors qu'on avait échangé nos numéros de téléphone, on se quitta par une grosse accolade. Lundi matin, arrivé au travail, j'ai expliqué ça à mes collègues. Tous étaient prêts à me dire en chœur que c'était un cas de racisme. Moi, témoin de ma propre histoire, j'ai répondu que ce n'était pas du racisme. Je leur ai dit «Mon ami tu ne comprends pas; on vient habiter ici. Il faut prendre le temps de connaître les gens d'ici, de les apprécier pour ce qu'ils sont. C'est pas du racisme». Cette famille là ne venait pas de Montréal; mais plutôt de l'extérieur. C'était leur type de langage. Quand on vient habiter un pays, on doit prendre le temps d'analyser, de comprendre les mœurs et les coutumes des gens d'ici. Le Québec est au nord des États-Unis. Alors, quelqu'un qui vit loin et qui regarde la télévision américaine, peut avoir un langage différent. Quand cette personne te voit, elle est stupéfaite, certes, mais ce n'est pas raciste. Pour terminer, j'oserais dire, à tous mes frères qui viennent d'arriver au Québec, prenez le temps de bien analyser le peuple québécois, le meilleur d'Amérique. Parole de Jean-René Voltaire! Merci.





CRÉATIVITÉ LIBRE



PAR ROGER BARRY

ZOLA est très curieuse :

J'ai joué avec mes amis, j'ai beaucoup observé, je suis allée à l'école primaire, secondaire et à l'université.

Maintenant que je suis instruite, je fais saliver bien des gourmands!

Truite au four

- 1 truite de 2 à 4 livres non pelée
- Sel, poivre, sauce piquante ou chuntney
- 3 tranches de bacon
- 2 tasses de laitue coupée
- 4 tranches de citron
- 1 cuillère à soupe de sherry ou cognac

Laver et assécher la truite. À l'intérieur de la truite, mettre 2 tranches de citron non pelées et ajouter le sel, le poivre et la sauce. Recouvrir la truite avec les tranches de bacon. Dans une lèchefrite, mettre la laitue coupée et les tranches de citron restantes. Placer la truite sur ce lit de verdure. Cuire au four à 425 F (5 min. par livre). Verser le sherry ou le cognac sur la truite 5 minutes avant la fin de la cuisson! Bon appétit!

Recette de Jehane Benoit,

Gastronome, cuisinière, écrivaine et animatrice de radio et de télévision québécoise

PHOTO ROMAN

Pierre a 17 ans. La transition vers la vie adulte... enfin il pourra goûter au plaisir des responsabilités! Mais, Pierre connecte beaucoup avec son cœur d'enfant. Pierre n'arrive pas à se décider. De quel côté décidera-t-il de pencher ?



Et toi? As-tu gardé ton cœur d'enfant?

LA LOI CANADIENNE SUR L'ACCESSIBILITÉ

VISION

ÉLIMINER ET PRÉVENIR LES OBSTACLES DE MANIÈRE PROACTIVE ET OFFRIR DE MEILLEURES PERSPECTIVES AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP.



SAVIEZ-VOUS qu'environ 1 Canadien sur 5, soit environ **6,2 millions de personnes** de 15 ans ou plus, déclare avoir une incapacité qui **limite** ses activités quotidiennes?

Le projet de **loi C-81**, la **Loi canadienne sur l'accessibilité**, a été **adopté** par le Sénat en mai 2019 et a reçu **la sanction royale en juin 2019**. Cette loi s'applique au **secteur fédéral**: Le parlement, le gouvernement du Canada et le secteur privé sous réglementation fédérale.

Source: Gouvernement du Canada

QUELQUES LIEUX ACCESSIBLES À PROXIMITÉ DE L'ALPAR :

Centre Lapalme (Rue Lafond)
Première Moisson (Rue Masson)
Pharmaprix (Rue Masson)
Renaissance (Rue Masson)
Caisse populaire (Rue Masson)
Banque Laurentienne (Rue Masson)
Maxi (Rue Masson)
Métro (Rue St-Joseph)
Provigo (Rue Rachel)
Canadian Tire (Rue Rachel)

Jean Coutu (Rue Masson)
Jean Coutu (Rue Beaubien/31e)
IGA (Rue Beaubien)
Centre d'achat Le Boulevard
Tim Horton (Rue Masson/7e)
Tim Horton (Rue Iberville/Dandurand)
Mc Donald's (Rue Masson/Iberville)
Pizza (Rue Masson)
Bibliothèque Marc-Favreau (Blv Rosemont)
Bibliothèque Petite-Patrie (Ave DeLorimier)

VOS
RESSOURCES

Ligne d'écoute Tel Aînés
514 353-2463 (7 jours / 9h à 22h)

Centre de crise Résolution
514 351-9592 (7 jours / 24h)

311 Ville de Montréal

211 Info social

811 Info santé

À METTRE À VOTRE AGENDA

AlpaRanch: 6 novembre 2019

Clinique de vaccination: en novembre

Sortie au musée: 4 décembre 2019

Fête de Noël: 11 décembre 2019



ALPAR 

Association d'aide et de loisirs pour personnes à autonomie réduite

5350 Lafond, Montréal (Québec) H1X 2X2 / 514 524 7328

www.alpar.ca / alpar@cdcrosemont.org / Suivez-nous ! 