



Défis 105

Automne
2017

Un défi pour qui?

Pourquoi Défis 105 ?

Par Catherine Déry, coordonnatrice

Au printemps dernier, quelques résidants-participants de Défis-logis Lanaudière m'ont parlé de leur désir de créer un journal à Défis-logis. Ils avaient envie de faire connaître leur milieu et de s'exprimer sur une panoplie de sujets qui les animent. Pour certains, s'exprimer par écrit était quelque chose d'assez facile, mais pour la majorité, cela représentait un énorme défi qu'ils avaient envie de relever.

C'est dans cette optique que deux généreuses bénévoles se sont jointes à nous dans cette aventure. Patientes et dévouées, Éliane et Gisèle

ont accompagné et supporté les résidants-participants dans leur projet.

Pour l'instant, deux parutions par année sont prévues. Voici donc le premier numéro de ce journal qui je l'espère, saura vous étonner, vous faire rire et vous émouvoir.

Bienvenue à ceux qui aimeraient se joindre à nous dans ce beau projet. Bénévole, apprenti-journaliste ou autre, nous sommes ouverts à vous accueillir parmi nous!

Bonne lecture!



Dans ce numéro :

- Un défi pour qui? p.2
- Le zumba p.2
- Coin jardinage p.3
- Coin lecture p.4
- La mode p.4
- L'amour p.5
- Coin blague p.6
- Cinéma p.7
- Poème p.7
- L'appartement p.8
- Coin recette p.9
- Entrevue p.10
- Connaissez-vous? p.11

Un Défi pour qui?

Par Gisèle Legault



C'est le slogan que les résidants-participants ont choisi pour traduire ce que Défis-logis nous lance à tous et à toutes. De notre côté à Éliane et moi, notre défi consiste à accompagner bénévolement cette belle gang à travers la réalisation de leur premier journal.

Le défi à relever est agréable et stimulant. Nous devons mettre à profit nos notions d'écriture et d'écoute, afin de rendre le plus fidèlement et justement possible, ce que les personnes de Défis-logis veulent vous partager.

Pour Éliane et moi c'est un privilège de côtoyer Méлина, Mélissa, Marylou, Annick, et Audrey. Nous croyons que si vous relevez le Défi d'ouvrir vos cœurs aux personnes qui vivent à Défis-logis, votre monde n'en sera que meilleur!

Bonne lecture!

Éliane et Gisèle

Zumba! Connaissez-vous?

Par Marylou Munoz

La Zumba a été inventée en Colombie par le danseur et chorégraphe Alberto Beto Perez en 1990. C'est une façon de se remettre en forme tout en dansant. Cette danse comporte plusieurs mouvements et quelqu'un nous apprend comment faire les mouvements sur une musique rythmée.

Cela fait plusieurs semaines que je fais de la

Zumba avec mes amies au Centre Alain-Pagé à Saint-Charles-Borromée.

Je vais faire cette activité une fois par semaine. J'aime beaucoup, parce que je peux bouger et je rencontre d'autres personnes. Je suis plus en forme maintenant. Quand je termine mon cours de Zumba, je me sens plus relaxée. Je vous suggère de l'essayer!



Le jardinage!

Par Annik Jeannotte

J'aimerais vous parler d'un sujet qui me passionne : le jardinage. J'aime m'occuper des plantes et des fleurs et ça donne de la vie à mon appartement. En plus, quand j'étais petite, mon grand-père avait une haie de lilas et c'est là que ma passion pour le jardinage a commencé.

Ici, à Défis-logis, à l'été 2016, on a **fait** notre premier jardin. Certains résidents, dont moi, trouvons que c'était un bon moment pour se rencontrer et partager notre passion pour le jardinage. À l'été 2017, on en a refait un où on a planté des concombres, des piments, des fèves, des tomates, du basilic, de l'aneth, des zucchini, des radis, des laitues et du brocoli. On a fait un horaire où on devait « cocher » quand on arrosait le jardin, pour ne pas que le jardin ne manque d'eau. Pour planter les légumes comme il faut, il faut faire un trou et laisser de l'espace entre les différents légumes pour ne pas que certains envahissent l'espace des autres. On a récolté plusieurs légumes au fil de l'été donc on pouvait aller s'en chercher dans la salle commune quand on en avait besoin. Pour le prochain jardin, il faudrait qu'il soit à notre hauteur, pour ne pas toujours être à genou et être vigilants pour que les légumes aient plus d'espace.

Cet été nous avons aussi planté des lilas sur le terrain. Les lilas peuvent être de n'importe quelle couleur : blanc, mauve foncé, lavande, bleu ou rose. Mon grand-père en rapportait dans la maison pour le dîner. Quand on a déménagé, mon grand-père avait amené un arbuste de lilas chez nous pour que ça sente bon! Les lilas sont très beaux, ils fleurissent dès le début du printemps et parfument partout, ce qui en fait l'un des plus beaux arbustes à fleurs!

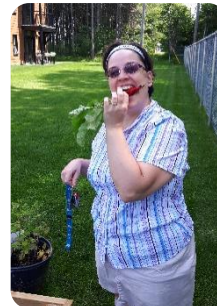
Voici maintenant quelques conseils pour l'entretien des lilas :

Exposition : ensoleillé et mi- ombre

Sol : assez riche

Vous pourrez voir les fleurs de Lilas d'avril à juin

À bientôt, Annik



Aimez-vous lire?

Par Annik Jeannotte



J'aimerais partager avec vous une lecture que j'ai fait et que j'ai beaucoup aimée soit le livre **Gaïg**, livre de l'auteure Dynah Psyché.

Voici un résumé de l'histoire : C'est Zoclette, une naine, qui trouve sur le bord de la mer un bébé, qui se nomme Gaïg. Elle l'amène dans sa grotte pour prendre soin d'elle. Par la suite, des parents humains l'adoptent. Ils lui font faire des tâches ménagères extrêmes. Quand la fillette devient plus vieille, elle part en quête pour aider Zoclette qui s'est blessée. Elle rencontre le père de la naine, et cela bouleverse le reste de l'histoire.

À un moment donné, elle tombe face à face avec des sirènes qui la piquent, et cette piqûre lui donne un certain pouvoir qui lui permet d'affronter les méchants. Gaïg va rencontrer au cours de l'histoire des salamandars et des licornes.

J'ai beaucoup aimé ce livre puisque c'est un livre de type fantastique. Ça me sort de mon quotidien parce que ce ne sont pas des choses qui pourraient m'arriver. Il y a une suite au livre de Gaïg, qui se nomme **Gaïg livre 2**.

Bonne lecture!!!



La mode...qu'est-ce que c'est?

Par Annik Jeannotte, Audrey Perreault et Marylou Munoz

Souvent on entend : Es-tu à la mode? Suis-tu la mode?

Pour nous la mode c'est avant tout être bien dans sa peau, se trouver beau et belle. Il y a la mode qui nous montre les mannequins sur qui tout se porte car leur corps est bien taillé et bien balancé, ce qui n'est pas le cas pour tout le monde. Heureusement de plus en plus on voit des mannequins un peu plus enveloppés ou juste différents ! Il y a aussi la mode de ce qui se danse ou se chante!!

Nous sommes d'accord pour savoir ce qui est à la mode mais la mode c'est aussi une question de goût et de bien-être. Donc si je me sens bien avec ce que je porte ou avec ce que je danse ou chante je ne serai peut-être pas toujours à la dernière mode, mais je serai en mode de bien-être!!!!

L'amour...toujours l'amour!

Par Annik Jeannotte



Bonjour, j'aimerais vous parler de l'amour. L'amour comment ça fonctionne? Il faut commencer par se sentir bien dans sa peau si on veut se sentir bien avec les autres. Après il faut aller doucement vers les autres personnes, dire bonjour et se présenter. S'ils ne veulent pas faire un contact avec toi, ce n'est pas grave. Tu essaieras un autre jour peut être que ça va être la bonne journée. Après avoir été en contact avec un garçon ou une fille, laisse lui le temps de devenir ton ami(e) pour apprendre à mieux le connaître, et peut être qu'un beau jour vous serez un couple.

Lorsque l'on devient un couple d'amoureux, il faut que les deux personnes se respectent en tout temps, s'aiment, s'entraident et se soutiennent.

Quand l'amour se manifeste, souvent la personne est surprise sur le coup et se sent comme sur un nuage dont elle ne descend pas. On dit qu'on a des papillons dans le ventre.

Il y a encore des filles et des garçons qui aiment le romantisme et la galanterie comme: Ouvrir une porte pour elle ou lui ou le servir en premier(ère), tirer sa chaise, l'aider à remplir son assiette, etc.

La relation de couple

Quand tu es en amour, c'est le grand bonheur et tu veux que ça continue.

Dès le départ, vous devez vous entendre sur des sujets importants comme : C'est quoi la fidélité? Quels sont vos besoins de liberté? Cela vous permettra d'éviter des disputes et de connaître davantage l'autre personne.

Il faut protéger cet amour. Vous devez en prendre bien soin. L'amour, que tu donnes tu le reçois en cadeau après. C'est l'échange entre deux êtres humains. Si toi, tu penses à ton amour et que l'autre pense à toi vous avez de grandes chances d'être heureux.

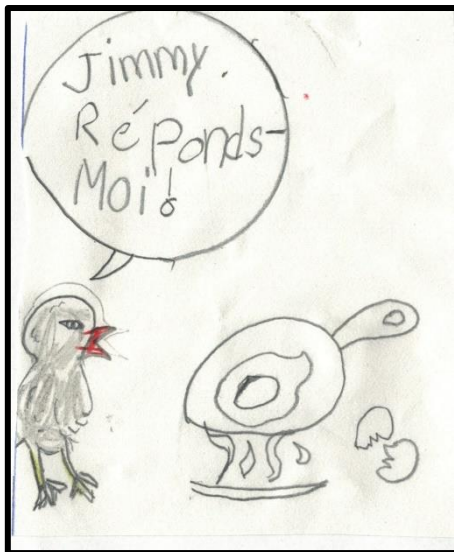
Il est important de se parler souvent. Il faut savoir ce qui fait plaisir à son amour et exprimer clairement nos émotions et besoins. Il est important de vous réserver du temps pour faire ensemble des loisirs. Choisissez des loisirs qui plairont à tous les deux. On peut faire des choix pour faire plaisir à l'autre mais il faut se respecter, il faut qu'on ait le goût.



Une petite blague?

Par Marylou Munoz

Marylou s'est amusée à dessiner quelques blagues! Serez-vous assez observateurs pour bien les comprendre?



Cinéma

Par Audrey Perreault

Cette année, j'ai vu au cinéma le film *La Belle et la Bête* avec ma mère. L'actrice qui incarnait la Belle est la même qui incarnait Erminionne (Emma Watson) dans *Harry Potter*. C'est l'histoire de la Belle qui tombe amoureuse de la Bête. Cet amour permettra à la Bête d'être délivrée d'un mauvais sort qu'une sorcière lui avait jeté. C'est la Belle qui la délivre de ce sort par un baiser qu'elle lui donnera et qui la transformera en beau jeune homme! J'ai aimé mieux ce film que l'ancien parce que les personnages sont des vrais humains et non des dessins animés. J'ai beaucoup aimé les chansons et le décor était très beau. En plus, leur histoire d'amour éternel m'a beaucoup touchée.

C'est un film pour tout l'monde du plus jeune au plus vieux!!!!

Merci de m'avoir lue et à la prochaine.



Poème

Par Mélissa Lafond

Je t'aime

*Je t'ai aimé depuis le premier jour
Où mes yeux ont su voir ton visage tout doux
Gravé dans mon cœur pour toujours
Tu es le soleil de mes jours
Pour toi, je suis prêt à tout
Je ne sais pas si c'est le grand amour
Mais il demeurera en moi pour toujours*



Celle qui t'aime pour la vie

Déménager en appartement

Par Audrey Perreault, Annik Jennotte, Mélina Gaudet et Marylou Munoz

Quand j'ai su que j'étais acceptée à Défis-logis j'étais très surprise et très heureuse. Ce qui me préoccupait beaucoup c'était le déménagement de mes affaires.

Les premiers jours en logement me rendait un peu anxieuse, car je dormais toute seule. Je m'assurais que les portes étaient bien barrées. Vu qu'il y a un accompagnateur qui dort en haut cela m'a rassuré.

Cela a été difficile de laisser mes parents car ils m'ont appris tellement de choses, comme cuisiner. J'ai trouvé aussi très difficile de laisser mon animal de compagnie, car à Défis-logis nous n'avons pas d'animaux.

Pour venir vivre à Défis-logis il fallait passer une entrevue pour savoir si on était assez autonome pour vivre en logement. C'était difficile de passer cette entrevue.

Aujourd'hui, je ne regrette pas d'être partie de la maison de mes parents pour vivre à Défis-logis. Je peux voir mon chum plus souvent, j'ai plus de liberté, j'ai plus d'amis, bref, je me suis fait comme une 2^{ème} famille.

J'aime quand on fait des activités entre résidents-participants, comme regarder un film, faire de la cuisine ensemble, se faire des BBQ, souper avec de mes amis, jouer aux cartes, jouer à la WII. Nous avons des soirées de filles et des soirées de gars. Il y a des fois où on regarde le hockey les gars et les filles ensemble.

Nous sommes heureuses d'avoir la visite de nos familles et d'aller les voir à l'occasion. Ce qui me manque le plus ce sont les câlins de mes parents, la présence de mon frère et mes animaux.





Salade en pot aux épinards et aux framboises

Recette illustrée par : Annik Jennotte



1 portion (1 Personne)
Préparation: 5 minutes



Préparation:

1- Au fond d'un pot Masson de 500 ml (2 tasses) ou de tout autre récipient hermétique et cylindrique, déposez 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive



2- Déposez 15 ml (1 c. à soupe) de tartina de framboises sans sucre ajouté



3- Déposez 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre balsamique



4- Déposez 5 ml (1 c. à thé) de sirop d'érable



5- Ajoutez du poivre et du sel



6- Mélangez le tout.

7- Dans l'ordre, sans mélanger, ajoutez :

-125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de poulet cuit en petits dés (environ $\frac{1}{2}$ poitrine de poulet)



-1 petite branche de céleri en petits dés



-125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de riz brun cuit



-Framboises fraîches (environ une dizaine)



-125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de jeunes épinards



8- Pressez légèrement puis fermer le pot.

Pour servir, versez la salade dans un bol et bien mélanger.

Se conserve 4 jours au réfrigérateur et ne se congèle pas.

Entrevue

Par Audrey Perreault et Édith Maillé



En vous promenant dans le corridor de Défis-logis, il se peut que vous entendiez une douce mélodie de piano provenant de l'appartement d'Édith. Aujourd'hui on reconnaît une chanson de Céline Dion. Elle doit être en train de pratiquer! Impressionnée, fascinée et touchée par ce talent et cette persévérance, Audrey a voulu en apprendre plus sur la passion de son amie et voisine.

Bonjour Édith. De quel instrument joues-tu?

« Je joue du piano depuis que je suis très petite. Ma sœur a joué du violon et j'ai déjà essayé, mais j'aimais mieux le piano. »

Qu'est-ce que tu aimes de la musique?

« J'écoute de la musique des fois. Jouer du piano me fait relaxer même si des fois c'est difficile. Je suis fière de moi. »

Quelle est ta chanson préférée?

« J'aime beaucoup de chansons, mais ma préférée est une chanson de Ginette Reno : *C'est beaucoup mieux comme ça.* »

À quel âge as-tu commencé à jouer du piano?

« Je pense que j'avais 9 ans. Ça fait plus de 20 ans que je joue. »

Comment as-tu appris à jouer?

« Je suis des cours une fois par semaine. Ma professeure s'appelle Ginette et elle est gentille avec moi. J'ai déjà fait un spectacle. »

Combien de fois par semaine joues-tu du piano?

« En plus de mon cours, je me pratique deux ou trois fois par semaine. »

Est-ce que ça a été difficile d'apprendre les notes et les touches?

« Au début oui. C'était nouveau et je ne savais pas, mais avec les cours et beaucoup de pratique, j'y suis arrivée! »

Comment fais-tu pour jouer et regarder ton livre de partition en même temps?

« C'est une habitude. Je regarde mon clavier et mes doigts. Ça demande beaucoup de concentration. »



Merci Édith!

Connaissez-vous?

Par Marylou Munoz et Annik Jeannotte

Dans le cadre de ce journal, nous avons pensé vous présenter à l'occasion des organismes communautaires pour vous les faire connaître. En voici deux 😊

L'Entraide connaissez-vous?

Comme membre de cette association, qui vient en aide aux personnes vivant avec une déficience intellectuelle, il nous est possible de profiter de sorties très intéressantes telles que : le biodôme, la ronde, la courgerie, l'équitation et beaucoup d'autres. Nous avons aussi des tournois de Skip Bo, de la danse et plusieurs autres activités. Il est aussi possible pour les personnes vivant avec une déficience intellectuelle de participer à des activités de jour et des activités de créations artistiques comme par exemple : fabrication de carte de Noël, de pots de fleurs, de bijoux et de beaucoup d'autres objets.

L'entraide a ses locaux à Joliette. Pour en savoir davantage sur cette association vous pouvez contacter le 450-759-9621

l'Entraide
pour la déficience
intellectuelle
du Joliette Métropolitain inc.

Dysphasie Lanaudière connaissez-vous?

Mon fiancé reçoit des services de cet organisme parce qu'il est dysphasique. La dysphasie est occasionnée par une connexion neurologique qui ne s'est pas fait quand il était petit. Cela ne l'empêche pas d'avoir un emploi, d'avoir une blonde ou encore d'avoir une auto et une maison.



Les personnes dysphasiques éprouvent surtout des difficultés au niveau de la communication. Elles peuvent avoir des problèmes à s'orienter dans le temps et à s'organiser. Elles peuvent éprouver des difficultés sur le plan de la mémoire et du langage.

Dysphasie Lanaudière offre entre autre des ateliers aux membres afin de briser l'isolement et de développer leurs habilités sociales. Il est aussi possible d'avoir accès à du soutien pour l'intégration au travail.

Vous pouvez contacter cet organisme au : 450-474-8870 ou au 1-877-753-9003