



Défis 105

Printemps
2018

Un défi pour qui?

Développer sa curiosité

Par Catherine Déry, coordonnatrice

Voici le deuxième numéro du journal de Défis-logis Lanaudière. Après plusieurs semaines de travail, nous espérons que vous aurez autant de plaisir à le lire que le comité en a eu à l'écrire.

Gisèle et Éliane font un travail remarquable pour accompagner nos journalistes : recueillir les idées, les aider à structurer le tout et les soutenir pour rédiger des textes qui reflètent vraiment ce qu'elles veulent exprimer.

Je suis surprise par l'investissement des filles dans ce projet. Les idées ne manquent pas et elles cherchent toujours à vous surprendre par de nouveaux sujets. Certaines vont à la bibliothèque ou font des recherches sur internet pour approfondir leurs connaissances en plus des souvenirs qu'elles vous partagent.

Développer ainsi sa curiosité est un pas de plus dans le développement de l'autodétermination car comme disait le célèbre psychologue Jean Piaget : L'intelligence n'est pas ce que l'on sait, mais ce que l'on fait quand on ne sait pas!

Dans ce numéro :

- Développer sa curiosité p. 1
- La déficience intellectuelle p. 2
- Le Karaté p. 3
- La gymnastique rythmique p. 3
- Le stress p. 4
- Aqua forme p. 5
- La parole est au prof p. 5
- L'équithérapie p. 6
- Les olympiques spéciaux p. 7
- Les achats de groupe p. 8
- Coin recette p. 9
- L'épaulard p. 10
- Simba p. 10
- Mon idole p. 11
- Mon plus beau voyage p. 12

Qu'est-ce que la déficience intellectuelle?

Par Annik Jeannotte, Marylou Munoz, Mélissa Lafond et Audrey Perreault

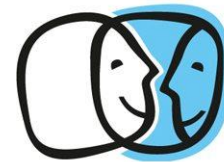
Souvent nous avons lu ou entendu des définitions de ce qu'est une déficience intellectuelle. L'équipe du journal vous offre une définition très humaine de ce qu'est une déficience intellectuelle et ce vu par ceux et celles qui la vivent au quotidien soit les personnes elles-mêmes.

Avoir une déficience c'est apprendre moins vite que la majorité des gens. Cela ne nous empêche pas de faire une vie heureuse quand même. Nous avons un grand cœur et nous sommes de bonnes personnes.

Souvent on n'est pas certain de comprendre alors des fois il faut prendre le temps de nous expliquer. Nous pouvons éprouver des difficultés à gérer un budget et des difficultés à obtenir un emploi régulier par exemple.

Nous avons les mêmes rêves que tout le monde : être en couple, avoir une maison etc. Le plus difficile dans notre situation c'est de faire rire de nous à l'occasion parce qu'on n'est pas assez vite, parce que on se promène avec un vélo à 3 roues pour adulte, parce qu'on est maladroit ou encore parce qu'on cherche des fois les bons mots pour nous exprimer.

Nous aimons beaucoup être aimés, encouragés et respectés. Nous sommes très conscientes que tant qu'il y aura de la « singeté » et de la « niaiseté » chez les êtres humains nous souffrirons de leur attitude, mais nous nous concentrons sur les gens qui nous aiment comme nous sommes.



SEMAINE QUÉBÉCOISE
DE LA **déficience**
intellectuelle

Nous sommes différents, mais

pas indifférents !

Le Karaté nous on connaît!

Par Mélina Gaudet, Annik Jeannotte et Marylou Munoz

Cette activité se tient au club d'arts martiaux Kanreikai sur la rue Visitation à Joliette et est organisée par L'Entraide de Joliette. Le professeur est Dominique Morin.

Comme équipement nous portons un "Dogui". Nous sommes environ 10 participants. Cette activité nous aide à se mettre en forme et à se faire des amis. De plus le karaté nous aide à développer la confiance en soi, et nous permet de se défouler et de baisser le niveau de stress. Le karaté nous permet de renforcer notre intérieur. Quand nous faisons du karaté nous apprenons à sortir notre colère de la bonne façon.

Dans le karaté il y a différentes couleurs de ceinture qui confirme à quel niveau nous sommes arrivés. Pour changer de niveau il faut réussir des "Katas" qui sont un ensemble de gestes et de cris faits dans un ordre préétabli.



La gymnastique rythmique

Par Mélina Gaudet

Moi je vais vous parler d'une activité que j'aime beaucoup soit la gymnastique rythmique. Il y a différents niveaux et moi je suis au niveau 1. Cette discipline fait partie des Jeux olympiques Spéciaux.

Pour m'entraîner je dois faire de la course, des exercices de réchauffement, et utiliser des engins comme des cordes, des cerceaux des ballons des rubans et des massues. Cette discipline se passe sur de la musique.

Au niveau habillement nous portons un legging noir, des ballerines noires (souliers), avec T-shirt et un dossard aux couleurs des Tournesol (nom du groupe).



Nous apprenons les techniques pour utiliser les engins. Nous nous exécutons sur des chorégraphies. Nous sommes jugées à chaque engin utilisé. Annie Pelletier est la marraine des Jeux. Cette discipline me permet d'augmenter mon estime personnelle et m'aide à me tenir en forme et à améliorer mon équilibre. Je pratique la gymnastique rythmique depuis quelques années.

Le stress c'est quoi?

Par Mélina Gaudet, Annik Jeannotte, Marylou Munoz, Mélissa Lafond et Audrey Perreault

Qu'est-ce qui fait que je me sens stressé. Lorsque je vis des conflits avec les autres, avant une compétition importante, à mon travail si j'ai de la pression, si on m'en demande trop, lorsque mes parents ne me permettent pas de m'affirmer, lorsque que je suis seule dans mon appartement, lorsqu'il y a de la chicane autour de moi. Ces situations sont des sources de stress qui font que différents signes dans mon corps se manifestent comme le cœur qui bat vite, des papillons dans le ventre, difficulté à respirer, etc.

Plusieurs raisons peuvent occasionner du stress, et chaque personne réagit différemment au stress. Par contre il y a des moyens de nous aider à mieux gérer notre stress : Faire des respirations profondes, faire des jeux sur une tablette ou à la TV, aller marcher prendre l'air, se changer les idées écouter de la musique, lire un livre. Nous vous proposons différentes techniques de relaxation qui nous ont été présentées lors d'une formation pour apprendre à se détendre

- ✓ Me retirer dans un endroit calme où je peux me retrouver seul
- ✓ Prendre 3 grandes respiration (inspirer en gonflant le ventre et expirer en dégonflant le ventre)
- ✓ Fermer mes yeux et prendre le temps de relâcher tout mon corps (je m'imagine mou comme un spaghetti cuit ou du jello)
- ✓ Prendre un bain
- ✓ Me faire une tisane
- ✓ Appeler un ami
- ✓ Et tout autre moyen qui me permet de me changer les idées de façon agréable



Rappelez-vous qu'il faut prendre du temps pour nous à chaque jour pour se détendre !

L'aqua forme nous on aime ça!

Par Mélina Gaudet, Marylou Munoz et Mélissa Lafond

Faire des exercices dans l'eau, ça nous tient en forme, on s'amuse et on rit beaucoup. De temps en temps on lance un appel à tous "shooter" afin de nous inviter à boire de notre bouteille d'eau, afin de ne pas se déshydrater. C'est une activité où on peut se faire des amis. Cette activité a lieu sur la rue Lavaltrie à Joliette avec l'organisme Natation en forme. Ça nous fait bouger et dépenser de l'énergie. C'est aussi un excellent moyen pour baisser le niveau de stress.



Line, le professeur, est très drôle, patiente et très souriante. Même si elle nous fait travailler fort, si nous avons besoin d'aide elle est là pour nous. De l'aqua forme il y en a pour tous les âges et à tous les jours.

**Si cela vous intéresse vous pouvez contacter
Natation en forme au 450-752-1380**

La parole est au prof!

Par Lyne Bourgeois

L'automne passé, une participante à mes cours, qui est aussi bénévole à Défis-logis m'a demandé si c'était possible d'intégrer des locataires de Défis-Logis à mes cours d'aqua forme. Après qu'elle, m'ait parlé de la mission de Défis Logis, j'ai été agréablement surprise par ce concept, et j'étais aussitôt partante d'accueillir trois gentilles demoiselles à mes cours d'aqua forme. Mon frère, ayant une condition semblable aux résidentes, aurait énormément apprécié le grand service que lui aurait rendu Défis-Logis. Leur donner accès au cours d'aqua forme allait les aider à faire de l'exercice, rencontrer de nouvelles personnes tout en s'amusant.

Pendant les différents cours, j'ai observé que les filles s'adaptaient très facilement au groupe, dont les membres étaient présents depuis un certain nombre d'années. Quelques dames présentes discutent avec les jeunes filles et s'informent sur leur vie, comme leur passe-temps, leur famille, leur travail, etc. De vraies discussions de femmes matures et à mes yeux, c'est ça l'inclusion dans la société. Chaque personne a une importance pour moi et de voir les filles s'intégrer et socialiser si facilement avec les autres me confirme qu'elles ne sont pas si différentes après tout !! J'aimerais ajouter qu'un rien leur fait plaisir et c'est ça la simplicité de la vie. Beaucoup de gens ont à apprendre de ces filles si raisonnables et attachantes.



L'équithérapie

Par Marylou Munoz



Bonjour,

Je m'appelle Marylou et je voulais partager avec vous mon expérience en Équithérapie. Au cas où cela ne vous dise rien, cette activité se fait avec un cheval! Pendant 14 ans j'ai suivi des cours avec Stéphanie de l'école L'Hyppocampe située au 400 Rang St-Paul Ste-Marceline.

J'ai amélioré beaucoup mon équilibre et ma stabilité, et par le fait même ma posture s'est grandement améliorée. J'étais très fière de moi et de mes progrès. J'ai passé mon examen de cavalier 1. J'ai aussi appris à prendre soin de mon cheval Zook (qui était une fille donc une jument) en la brossant et en nettoyant son box (endroit où mon cheval était pour manger et dormir).



J'ai appris à faire le pas, le trot et le galop :

- Le pas : on demeure assis sur la selle et le cheval ne va pas tellement vite.
- Le trot; on est debout dans l'étrier et le cheval trotte.
- Le galop : nous demeurons assis les pieds dans les étriers, les épaules vers l'arrière et le cheval va plus vite.

On peut apprendre à faire des sauts dépendant du niveau de cavalier qu'on est rendu. Des fois on peut se promener à deux cavaliers ensemble, faire des randonnées et c'est très agréable. Un carrousel (manège intérieur) nous permet de se promener lorsqu'il ne fait pas beau dehors.



Les Olympiques spéciaux

Par Marylou Munoz, Audrey Perreault et Annik Jeanotte



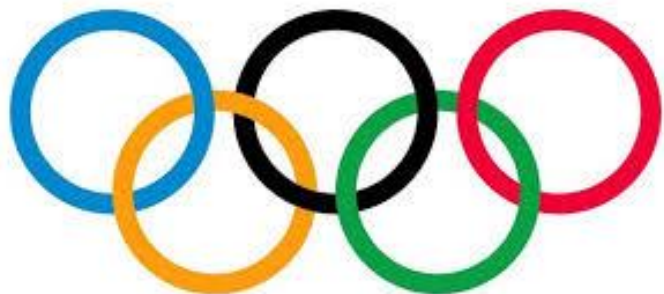
Pour ce deuxième numéro du journal nous avons le goût de vous parler des Olympiques Spéciaux qui sont spécialement conçues pour permettre à des personnes avec un handicap d'exercer et de s'entraîner dans une discipline sportive et de pouvoir gagner des médailles. Toutes sortes de moyens nous sont donnés pour nous permettre malgré un handicap de pouvoir pratiquer un sport, comme par exemple un ballon avec clochette pour les personnes non-voyantes. Et pour revenir aux médailles, ici à Défis-Logis il y a plusieurs athlètes qui participent aux jeux Olympiques Spéciaux. Il y a des résidents qui y sont depuis presque 20 ans !!!!! Que ce soit en natation, en ski de fond, en raquette, au lancer du poids au saut sans élan ou encore au mini javelot ou toutes autres disciplines sportives, des médailles on en a !!!!

À titre d'exemple Marylou, a rien qu'à elle ramassé à ce jour 74 médailles et rubans en natation !!!! Audrey, qui a 34 ans aujourd'hui, a remporté une médaille par année depuis ses 16 ans !!!!

Les participants aux entraînements soulignent l'excellent travail des entraîneurs comme Alain et Marie, et de tous les bénévoles qui soutiennent les athlètes.

Participer aux Olympiques et aux entraînements ça nous permet d'être plus en forme, d'avoir plus de concentration, moins de stress, et nous y apprenons aussi la persévérance. Ça nous apprend aussi l'esprit d'équipe. Cela nous permet aussi de voyager.

Même s'il n'y avait plus d'olympiques plusieurs d'entre nous continueraient à pratiquer un sport pour être en forme.



Les achats de groupe de fruits et légumes

Par Marylou Munoz, Audrey Perreault, Annik Jeannotte et Mélissa Lafond

Quand on vit seul en appartement, il faut garder nos bonnes habitudes alimentaires et continuer de manger une variété de fruits et de légumes. Par contre, comme nous sommes seul, il nous arrive de gaspiller certains aliments puisque nous n'avons pas le temps de les manger avant qu'ils dépérissent. Bien sûr à l'épicerie il y a des portions déjà préparées de fruits et de légumes dans des contenants individuels, mais c'est souvent beaucoup plus dispendieux.

Pour nous encourager à manger des fruits et des légumes frais, nous avons décidé de nous créer un groupe d'achat à chaque semaine. Nos achats de groupe se passent comme suit : il y a des gens qui regardent dans les circulaires, après on choisit les légumes et les fruits qu'on aimerait manger, on écrit ce dont on a besoin pour nos achats sur la liste d'épicerie et nous allons à l'épicerie avec une intervenante qui nous aide aussi à faire des bons choix. Après quand on revient de l'épicerie, on prépare en plus petites portions ce qu'on vient d'acheter et chacun repars avec la quantité qu'il désire. D'autres portions sont également laissées au frigo de la salle communautaire alors tout le monde peut venir se resservir durant la semaine. À chaque fois que l'on prend quelque chose, on inscrit notre nom sur un tableau et à la fin de chaque mois, on paie en fonction de ce qu'on a pris. Pour nous, c'est une belle façon d'économiser, mais surtout, ça nous permet d'avoir du plaisir ensemble tout en restant en santé!



Coin recette

Par Annik Jeannotte

Déjeuner aux Tacos



6 œufs

450 g (1lb) de saucisses

Un oignon haché

Fromage râpé

3 pommes de terre cuites au four

Une pincée d'ail en poudre

Tortillas

Dans une poêle à frire, brouiller les œufs. Réserver

Dans une autre poêle, faire cuire les saucisses après en avoir émietté la chair, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

Ajouter l'oignon et le fromage râpé; mélanger.

Ajouter ensuite les pommes de terre hachées (ou râpé) et l'ail en poudre. Faire cuire à feu doux pendant 5 à 9 minutes.

Verser les œufs brouillés dans la préparation et laisser cuire le tout encore une minute.

Faire chauffer les tortillas et y étendre la préparation chaude. Servir immédiatement.



Donne 6 portions

L'épaulard

Par Marylou Munoz



L'épaulard aussi appelé Orque est un mammifère marin habituellement noir tacheté de blanc. C'est un redoutable prédateur et il chasse plus souvent en groupe. Il mange des phoques, des calmars et des oiseaux. Les épaulards voyagent en groupe. Le mâle a beaucoup de femelles. La femelle mesure environ 7 mètres et le mâle 10 mètres de long. Ces mammifères peuvent aller jusqu'à 65 km heure.

Ils peuvent demeurer au même endroit jusqu'à 10 ans et d'autres demeurent au même endroit toute leur vie.

Lorsque la maman Épaulard a un bébé celui-ci, contrairement aux humains, arrive par la queue.

Si le sujet vous intéresse je vous suggère les films Willie qui nous parle de ces magnifiques mammifères.



Souvenirs de Simba

Par Mélissa Lafond

Simba c'était le nom de mon chien. Mon chien est décédé d'un cancer il y a quelques jours et cela me rend triste. Ma plus grande peine c'est de ne pas l'avoir vu avant qu'il meure.

Je me rappelle de la première fois où je l'ai vu, c'était au Marché aux puces de Ste-Eustache. Mon père avait croisé un homme qui avait des petits chiots dans les bras et il disait qu'il les abandonnerait si personne n'en voulait! Mon père a tout de suite eu un coup de cœur pour un des chiots et c'est comme cela que Simba est arrivé dans ma vie. Donc nous sommes revenus du Marché aux puces avec du linge et un chien.

C'était mon chien, je le nourrissais et quand je le lavais il aimait se rouler dans la terre tout de suite après à mon grand désespoir.



Souvenirs de Simba....suite

Par Mélissa Lafond

Il aimait aussi fouiller dans le sable sous le perron avec son nez et comme il savait que nous le chicanerions il allait de lui-même se mettre en pénitence sur le perron!

Autres particularités de mon chien il aimait choisir ce qu'on lui mettait sur sa rôtiel! Il aimait beaucoup le beurre de peanuts et le Cheeze Wiz. Il aimait aussi beaucoup les croûtes de pizza.

Simba n'aimait pas beaucoup l'eau mais si je criais dans la piscine il était prêt à sauter à l'eau pour me sauver !!!! Mon chien aimait aussi courir après les poules lorsque nous allions au chalet, et de retour à la maison si mon père lui disait : Simba où elles sont les poules (même si nous n'en avons pas à la maison) et bien Simba partait en courant chercher des poules, c'était très drôle.

~~Simba était aussi un chien très écoutant! Il reconnaissait aussi le nom des personnes, comme par exemple quand on lui disait il est ou Francis il regardait vers la rue. Simba surveillait aussi les enfants que ma mère gardait, s'il voyait un danger il se plaçait devant les enfants. Mon chien nous avertissait toujours s'il y avait quelqu'un sur le bord de la rue ou sur notre terrain.~~

Mon chien avait 6 ans lorsqu'il est mort, il me manque beaucoup mais le fait de vous en parler cela m'aide à faire mon deuil,

Merci à Annick, Marylou et Audrey d'avoir écouté et partagé avec moi vos souvenirs avec vos animaux.

Mon idole Marc Dupré

Par Audrey Perreault

Vendredi le 5 décembre 2017, fut une journée bien spéciale pour moi. Je suis allée avec ma mère souper au restaurant le Faste Fou au centre-ville de Joliette avant d'aller à un spectacle de Marc Dupré à la salle Rolland Brunelle. Et bien croyez-le ou non au restaurant nous étions assises à côté de Marc Dupré!!!!!! J'étais tellement contente ! Ma mère lui a demandé s'il n'aurait pas une photo de lui pour moi et très gentiment il a accepté tout de suite. Nous lui avons dit que nous allions voir son spectacle après notre repas et que nous étions assises dans la première rangée, donc il devrait nous voir.



Mon idole Marc Dupré...suite

Par Audrey Perreault

Quand le spectacle a commencé, malheureusement beaucoup de parents avec leurs enfants sont venus se placer debout sur le bord de la scène et nous cachait la vue. Bien croyez-le ou non malgré cet écran humain Marc Dupré m'a trouvé dans la salle et est venu me donner un pic de guitare ! De plus, après le spectacle, ma mère m'a acheté le porte clé et le cd du spectacle.

Ce fut un très beau moment malgré que je n'aie pas vu grand-chose avec toutes ces personnes debout devant nous. C'est quand même décevant que la direction de la salle ne soit pas intervenue pour inviter les gens à s'asseoir à leurs sièges.

Mon plus beau voyage à Disney

Par Audrey Perreault



J'aimerais vous raconter mon voyage à *Disney world* en 2007. J'ai visité différents lieux tel que *Magic Kingdom*, *Disney Cruise Line* et autres. J'y ai fait des découvertes qui ont changé ma vie. Plusieurs personnages m'ont marqué et comment ils l'ont fait c'est au travers de leurs films qui m'inspirent de la joie, une belle vie et des rêves qui peuvent se réaliser comme les miens en ayant du courage. Ce voyage pour moi était l'un de mes rêves et voir ces personnages m'amène à réaliser d'autres rêves.

L'un de mes premiers souvenirs de mon arrivé à l'hôtel était la présence d'un cadre photo à mon intention signé par Mickey Mouse et Minnie Mouse.

Au fil des jours, il m'était difficile de parler avec des personnes, car je ne parle pas l'anglais. J'ai aussi été marqué par le fait d'avoir mal aux pieds. Je vous conseille si vous y aller d'avoir de bons souliers, parce qu'il y a beaucoup de lieux à visiter et les activités sont nombreuses. Le soir j'étais fatigué car je voulais tout visiter, mais il m'a fallu plus d'un jour. Malgré que je voudrais y retourner un jour, je préfère maintenant m'occuper de mon appartement qui pour moi est un rêve qui se réalise depuis 2 ans !

