



Quoi de neuf à l'AJFF ?

2019 est arrivé ; au revoir à l'ancienneté, bonjour au renouveau ! Avec nouvelle année rime résolutions. Combien de temps les tenez-vous, vos résolutions ? Une semaine ? Un mois ? Toute l'année ? Pour l'AJFF, cette nouvelle année est d'autant plus significative. Nous avons une belle résolution à prendre ensemble, mais aussi, et surtout, à garder ; accueillir la nouveauté. Mais qu'est-ce que cela implique ? Des nouvelles idées, des nouvelles relations, des nouveaux défis, de nouvelles opportunités, de nouveaux accomplissements. Comme un enfant qui fait et apprend de nouvelles choses et qui grandit, évolue, jour après jour, à travers toutes ces nouvelles expériences. La nouveauté, ce n'est pas abandonner nos façons de faire, ni changer nos bonnes vieilles habitudes. C'est se réinventer, pour continuer à apprendre et à grandir. Alors, si vous me demandez de quelle façon nous devons accueillir la nouveauté, voici ma réponse : l'ouverture. Soyons aujourd'hui, et non hier ! Rita Hajj

Frip' Boutique

La Frip'Boutique Au Jardin de la famille de fabreville inc.

Le 7 Décembre, Au Jardin de la famille de Fabreville a fêté Noël avec joie et solidarité. Nous étions tristes du départ de notre ancienne directrice Eve Lacoursière. Nous la remercions énormément pour son merveilleux travail et service à l'organisme.

De plus, nous tenons à remercier notre clientèle fidèle qui nous a donné de la joie. Nous remercions aussi les trois généreuses clientes qui nous ont donné une boîte de biscuits, une boîte de beignes, et une bouchée de Noël.

Le Jardin de la famille de Fabreville remercie énormément Mme.Fathia,



une magnifique bénévole qui a préparé un délicieux couscous.

À l'AJFF on aime gâter nos clients.

Fary Colindres et l'équipe du magasin.

Le rédacteur surprise

Défi science

Anticiper une anomalie génétique

La présence d'un enfant handicapé dans son propre foyer représente une rude épreuve pour chacun des membres d'une famille. Les anomalies génétiques peuvent provenir d'antécédents familiaux, de facteurs environnementaux et même de l'âge des parents. On peut anticiper une maladie génétique par l'analyse du liquide amniotique; et détecter ainsi certaines maladies.

Alice (nom fictif) est née avec une perte génétique du chromosome 4 non détectée pendant la grossesse. En plus de malformations cardiaques, intestinales et d'autres moins importantes, sa taille ne dépassera pas 1m35.

Née 2 mois avant terme, Alice ne pesait que 3.5lb. Elle fut opérée d'une atrésie duodénale au 'Montréal Children's', le jour de sa naissance, lors de la tempête du 14 juillet 1987, connue sous le nom de 'Déluge de Montréal'. Elle passa cinq semaines en couveuse, sous perfusion, car privée du réflexe de succion elle ne pouvait se nourrir. Elle sera opérée à l'âge adulte d'une communication intra ventriculaire (cœur) et à deux reprises, d'occlusions intestinales.

Stimuler la croissance

Alice a pu cependant progresser, car Maman a quitté son emploi pour s'occuper d'elle, pendant que Papa travaillait. Le retard de croissance d'Alice l'amena à marcher à quatre ans, à parler à cinq ans. Son premier mot ne fut ni 'Papa' ni 'Maman', mais

'nouilles', son aliment préféré...

Quelques années plus tard, Alice fut scolarisée; la commission scolaire enjoignait ses parents à mettre Alice dans une école adaptée. L'excellent centre spécialisé François Michelle de Montréal, pris Alice en charge au primaire puis au secondaire jusqu'à 21 ans, dans un groupe homogène de jeunes ayant des déficiences variées (de moyennes à légères). Le milieu était vivant et agréable; Alice s'y sentant bien progressa.

En parallèle, Alice suivit un cours d'éveil musical; depuis 9ans; elle travaille le piano 1hr par jour. Grâce à la musique, elle a appris à coordonner ses mains et à lire les partitions. Sa voix de soprano lui permet de chanter en chorale avec ses parents.

Cependant Alice a un second handicap lié à sa petite taille et un souffle au cœur. Elle ne peut s'impliquer dans un travail pour lequel il faut manipuler des objets lourds dans un environnement non ergonomique pour elle, ce qui limite la nature des activités disponibles, et puis, Alice est gauchère, ce qui n'arrange rien. Cependant, Alice passe beaucoup de temps dans des stages de formation; et espère un jour, avoir un véritable emploi.

Les résultats

À trente ans, Alice adore argumenter, elle est passionnée de tennis, de hockey, de lecture et de télévision. Assez autonome; elle peut rester seule à la maison pour de courtes périodes, préparer sa boîte à lunch, organiser son transport, faire son lit, prendre sa douche, préparer son petit déjeuner, faire quelques courses chez l'épicier, faire sa vaisselle, promener le chien.

Alice sait rechercher un mot dans le dictionnaire et classer des documents en ordre alphabétique. Elle connaît aussi sa

table de multiplication, sait réaliser quelques opérations élémentaires, sans savoir à quoi cela sert du point de vue pratique.

Son goût pour la musique classique et le chant ont certainement contribué à l'éveiller. L'activité en famille permet aussi de resserrer les liens. Un calendrier d'activités communes participe au développement de cette culture familiale.

Alice a fait aussi du scoutisme, cela lui a procuré un vaste répertoire de chants, et d'activités avec les jeunes

Avec beaucoup d'insistance, nous l'avons amenée à la lecture; elle lit beaucoup et elle écrit son journal au quotidien dans une orthographe acceptable; activité qui s'est produite conjointement avec son développement musical.

Stages et formations

Même si un emploi régulier ne peut s'ouvrir facilement à un handicapé, des stages variés (en pharmacie et en épicerie) apportent le développement des relations avec les adultes et donc de la valorisation.

En 2012, elle fut engagée comme stagiaire à la bibliothèque d'une école primaire et y resta trois ans, elle y a assuré le rangement des livres, l'entretien général, et a fait occasionnellement la lecture aux enfants.

Elle réalise actuellement un stage au service d'accueil d'une OSBL, travail bien encadré et très formateur.

Seul obstacle, sa résistance au changement entrave sa progression; quand un sujet ne l'intéresse pas, sa concentration et efficacité disparaissent comme par enchantement. Mais quand l'intérêt est là, un coup de canon n'arrive pas à la

distraire et sa mémoire devient alors imbattable.

Les activités combinatoires

Parlez-lui de hockey, de tennis, des mini-séries québécoises; elle suit tout, elle sait tout; une mémoire surprenante quand elle aime ce qu'elle fait. Elle aime les jeux combinatoires comme le Buggle, le Rami, Le Train Mexicain; elle apprécie un peu le Scrable; le Pictionary, dans lequel il faut dessiner (ou mimer) pour les partenaires. Faites aussi en famille ces activités car elles contribuent au développement intellectuel et à la culture.

Musique, chants, jeux, sont des activités combinatoires qui stimulent efficacement.

D'autres outils de formation sont : la télévision, les applications du téléphone cellulaire et l'ordinateur. Ils favorisent l'apprentissage de concepts abstraits et favorisent l'éveil.

La présence à la maison d'un animal (chien ou chat) est aussi un facteur d'éveil non négligeable.

Les relations garçons-filles ?

Les sentiments entre les garçons et les filles, existent chez ces jeunes, et font courir des risques de grossesses; mauvais cadeau à la société car un embryon peut cumuler les défauts génétiques des deux parents. La ligature des trompes, le port du stérilet chez les filles; la vasectomie chez les garçons peut-être envisagé pour protéger adéquatement les filles d'une grossesse non désirée.

Edgar Delagrance(nom fictif), parent d'un enfant ayant une déficience intellectuelle.

L'entrevue du mois

Marie-Eleine Goyette

Les participants du projet de journalisme ont ici interviewé Marie-Eleine Goyette, formatrice en francisation dans le cadre du projet ABC Couture au Jardin de la Famille de Fabreville.

«J'ai toujours été quelqu'un de sensible aux autres. Cela aurait pu être un défaut mais moi je l'ai utilisé pour donner du sens à mon travail. J'en ai fait une force! Souvent la sensibilité peut me permettre de sentir que quelqu'un a besoin d'aide».

Q- Comment avez-vous entendu parler du Jardin?

Marie-Eleine- J'ai entendu parler du jardin dans le contexte où je cherchais un emploi et quand j'ai vu le mandat du Jardin et la description du poste que je convoitais je trouvais cela super d'appliquer ici et j'espérais vraiment avoir l'emploi.

Q- Quelles études as-tu complétées?

Marie-Eleine- J'ai fait une technique en éducation spécialisée et un baccalauréat en intervention psychosociale à l'Université de Montréal qui s'est cumulé par 3 certificats : un en victimologie, un en toxicomanie, prévention et réadaptation et un en gérontologie.

Q- Où travaillais-tu avant d'arriver au Jardin de la Famille?

Marie-Eleine- Je travaillais en CHSLD avec des personnes qui sont en perte d'autonomie, qui peuvent souffrir d'Alzheimer ou de déficits cognitifs. À un certain âge les gens commencent à

perdre des habiletés et des fonctions cognitives et physiques. Ils pouvaient même oublier comment ils se nommaient. À cet endroit j'occupais le poste de technicienne en éducation spécialisée et je coordonnais les loisirs.

Q- Depuis combien de temps travailles-tu au Jardin?

Marie-Eleine- Je suis à ma deuxième année.



Q- Qu'est-ce que tu préfères dans ton travail?

Marie-Eleine- La clientèle au Jardin! Le mandat! J'aime bien aussi qu'on aide les gens à trouver des emplois, des amis. La clientèle immigrante avec laquelle je travaille m'apprend à connaître des gens qui sont différents de moi, ça m'apprend à avoir moins de jugements ou de préjugés.

Q- En quoi ton expérience de vie a-t-elle influencé ta façon de travailler?

Marie-Eleine- J'ai toujours été quelqu'un de sensible aux autres. Cela aurait pu être un défaut mais moi je l'ai utilisé pour donner du sens à mon travail. J'en ai fait une force! Souvent la sensibilité peut me permettre de sentir que quelqu'un a besoin d'aide. Durant mes études j'ai été confronté à des situations difficiles, à des victimes, où je me suis remise en question et je pense que cela a donné du sens à mon cheminement et à la façon que je vais effectuer mon travail.

Bobby Levesque et Sandra Bradford, participants alpha

La blague vedette

Quand on voit des gens qui fument, on pense souvent qu'ils s'enfument le corps! On pourrait même dire qu'ils deviennent de la viande fumée!

Alexandre Jodoin, participant d'alpha

Pendant ce temps en alpha

Action de mobilisation carte postale

Le Collectif pour un Québec sans pauvreté est un mouvement qui vise à générer avec les personnes en situation de pauvreté les conditions nécessaires pour établir les bases permanentes d'un Québec sans pauvreté.

LA REVENDICATION PRINCIPALE:

Que les élus et les gouvernements agissent pour transformer les politiques publiques et en adopter de nouvelles afin :

- D'éliminer la pauvreté,
- De réduire de façon continue les inégalités socioéconomiques,
- De contrer les préjugés envers les personnes en situation de pauvreté.

En décembre 2018, certains partici-

pants en alphabétisation de l'AJFF ont entrepris une action mobilisatrice pour lutter contre la pauvreté au Québec.

La campagne des cartes de Noël se faisait par la distribution de différents modèles de cartes réalisées par des artistes, porteuses de messages de solidarité et destinées aux députés, aux ministres et même au premier ministre. Monsieur Justin Trudeau a reçu une carte de notre part. Par exemple l'une des cartes qu'on a envoyé porte ce message : « Lotto pauvre 'o' max, 800 000 personnes n'ont même pas un revenu suffisant pour survenir à tous leurs besoins de base. » Espérons un grand changement!

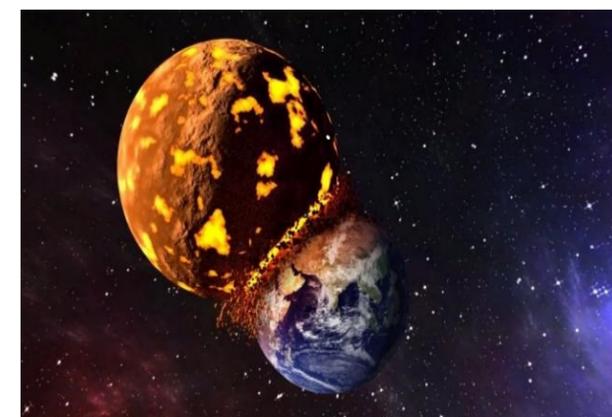
Maria Catsaranis, participante alpha

Recherche en alpha:

La planète Nibiru

Au fil des années, plusieurs planètes hypothétiques ont été trouvées. Elles sont situées au-delà de Neptune. Une de ces planètes est surnommée Nibiru. Elle serait la neuvième planète du système solaire. La question courante que nous nous sommes posée est : cette planète va-t-elle détruire notre terre? La NASA a informé le public que Nibiru augmente les volcans, les tremblements de terre et etc. Aussi, la pla-

nète est tellement grosse que l'Axe du soleil s'incline sur les autres planètes. Julie Trottier, participante alpha



Biographie: Ma vie en «Cinémascopie»

En 1982, je suis né à Montréal. Pendant 3 ans et demi j'ai fait une expérience de formation dans un institut de Philadelphie nommé *The institute for the achievement of human potential*.

Le programme durait 12 heures par jour, 7 jours par semaine et 365 jours par année. Mes parents suivaient différents cours de développement du cerveau, par exemple, deux des cours s'intitulaient *The brain injured child course* et *Child brain development course*. Ils devaient ensuite appliquer les exercices avec moi à la maison. Chaque exercice physique développait une partie du cerveau, ma mobilité et

ma vision. Un travail discipliné pour développer aussi ma respiration et les muscles entourant ma cage thoracique. Le but était de tenter d'être un enfant normal comme les autres. Pour commencer, mon père et ma mère voulaient que je sois un exemple en montrant mes capacités à tous les autres parents d'enfants à besoins spécifiques. J'ai été chanceux parce que toute une équipe de professionnels m'aidait. Ma mère s'appelle Yolande Lajoie et mon père le beau petit Michel Jodoin. Le livre qui a inspiré mon père et qui l'a intéressé au programme de Philadelphie est *Enfant de rêve, enfant d'espoir* écrit par Raymundo Veras et David Melton publié en 1982. Sur la page couverture du livre, l'auteur incite les personnes à ne plus utiliser le mot *mongol* pour parler des personnes ayant une trisomie. Je suis convaincu d'être devenu une personne normale. Voici quelques exploits que j'ai réalisés dans ma vie : J'ai parlé lors d'une conférence devant plein de parents d'enfants handicapés, j'ai parcouru Montréal sous caméra à quatre pattes afin de monter mes capacités motrices, j'ai souvent été classé dans des classes normales et alternatives et démontrais des capacités plus avancées que les enfants normaux! À 4 ans, je pouvais reconnaître du Rembrandt, du Miro et du Van Gogh et pouvais identi-

fier plusieurs noms d'oiseaux en regardant leur image. J'ai chanté avec Mario Pelchat, j'ai rencontré Mitsou et j'ai passé à *Caméra 87*. Je vais m'arrêter ici parce que sinon je vais occuper tout ce journal!

Alexandre Jodoin, participant d'alpha, en collaboration avec son père Michel Jodoin

Arts, lettres et culture

Coin poésie

À cœur du silence

*J'aperçois ta douleur qui me hante
Les oiseaux pleurent de ton absence
Ton cœur me cherche autour des cygnes
J'entends le bruit des colombes qui chantent le silence de ton cœur que j'observe avec tendresse
J'écoute le vent qui murmure à mon oreille les douces mélodies de la harpe
Tes pensées me font voir les étoiles filantes comme quand on écoute un concert spectaculaire
J'entends le silence des chouettes rê-*

veuses

Les plumes d'anges qui courent tes blessures qui sont profondes

La demi-lune reflète sur toi où je vois les phrases gravées sur ton torse

Ce qui m'indique les origines de ton passé

J'aperçois tes rêves qui me parlent de nos souvenirs lointains...

J'envoie des zones positives

Nos moments de tendresse me content ton amour que tu dégages pour moi

Que j'ai découvert par ce cœur du silence

Nia Guéye, participante alpha

Ma méditation

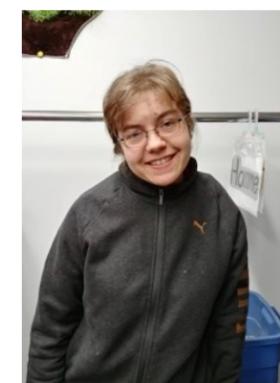
Des fois je me sens stressée pour certaines choses et je ne suis pas comme d'habitude. Ma sœur qui étudie en psychologie à l'université, m'a fait découvrir la méditation profonde pendant le temps des fêtes, elle m'a dit que ça se peut que je pense différemment après. Il faut mettre de la musique de méditation avec des écouteurs sur nos oreilles, s'asseoir et prendre des grandes respira-

tions. Il y a eu une musique de plage et ça m'a fait imaginer la plage à Cayo Largo à Cuba, où j'ai voyagé en janvier 2016. Ensuite il y a eu une musique d'oiseaux et j'ai eu une image dans ma tête de la forêt de Saint-Donat en été où est situé mon chalet. Quand ça a été fini, je me suis sentie calme et bien. On dirait que ce qui me stressait au début me dérangeait beaucoup moins. J'ai oublié ce qui me stressait et je suis allée jouer avec mon petit chien dehors.

Sophie et Kessel (mon chien mira)

L'entrepôt

Les étoiles du mois



Kéliane / Le clown

Kéliane a commencé à faire de nouvelles tâches à l'entrepôt depuis quelques semaines. Elle travaille principalement au local de jouets, livres et autres objets. Elle a commencé à faire la sélection qui consiste à étiqueter les prix sur le linge pour ensuite l'envoyer au magasin. On la félicite pour son initiative et pour son effort!



Sarah/ La Tan-nante

Sarah travaille au local de jouets depuis plusieurs mois. Elle s'est beaucoup amélioré à découper les étiquettes de prix.

Elle avait de la difficulté avant et elle a travaillé fort à chaque semaine pour mieux découper. On félicite Sarah pour sa persévérance!



Ziad/Monsieur Souriant

Ziad travaille à l'entrepôt dans le même local que Sarah et Kéliane. Il y a quelques semaines, il a commencé à nous aider à la vaisselle et au triage du

linge. Au besoin, Ziad offre toujours son aide aux autres. Nous sommes fiers de Ziad!

Rebeca M. Mejia, intervenante

Une personne, une culture...

Shahgul Sulaiman de l'Afghanistan

Au cours du mois de janvier, René

L'Arrivée et Sandra Bradford, participants du projet de journalisme ont conduit une entrevue avec une personne provenant d'une culture différente de la nôtre et cette fois-ci ils ont choisi Shahgul, participante du projet ABC couture.

Q- De quel pays venez-vous?

Shahgul- De l'Afghanistan.

Q- Quelle est votre langue d'origine?

Shahgul- Le dari

Q- Depuis combien de temps êtes-vous au Canada?

Shahgul- 3ans et demi.

Q- Avez-vous des enfants?

Shahgul- Oui, 3 filles et un garçon, tous dans la vingtaine maintenant.

Q- Comment est la température en Afghanistan?

Shahgul- Il y a quatre saisons et de la



neige, comme ici. L'hiver il n'y a pas de chauffage électrique donc nous chauffons au bois. Le bois est dispendieux et nous devons aussi acheter d'autres produits qui alimentent notre feu, comme le diesel. Nous nous dépêchons de nous en procurer avant que l'hiver arrive. Ce qui est bien, est que l'été les ventilateurs ne sont pas nécessaires, hihhi!

Q- La technologie est-elle vraiment différente de celle du Canada?

Shahgul- Non, maintenant ils ont même internet. Il y a moins de voitures par contre, plusieurs se promènent en chevaux!

Q- Que pouvez-vous nous dire sur la différence dans l'habillement?

Shahgul- Quand j'étais petite, les hommes et les femmes s'habillaient de la même façon ensuite les Talibans ont changé les choses, nous devons porter le hijab à l'extérieur de la maison. Pour l'intérieur de la demeure, cela appartient à la famille de décider.

Q- est-ce que les sports sont différents dans ce pays?

Shahgul- Il y a comme ici le soccer, le basketball et le volleyball. Il y a toutefois un jeu différent! Le *bouzkachi*! Le jeu peut regrouper des centaines de joueurs, généralement répartis en équipes de 10 joueurs, tous assis sur des chevaux. Une carcasse de chèvre

décapitée, est lancée sur le sol au milieu du cercle des cavaliers. Au signal, les joueurs doivent tenter de la ramasser. Il faut alors atteindre une zone déterminée. Il arrive parfois que deux joueurs s'arrachent la carcasse puisqu'ils l'ont ramassée en même temps.

Q- Si cela vous intéresse d'en parler, pourquoi avez-vous quitté votre pays natal?

Shahgul- La guerre.

Q- Avez-vous toujours de la famille en Afghanistan?

Shahgul- Oui ma sœur. Un jour j'y retournerai pour la voir...

Bobby Levesque et Sandra Bradford, participants d'alpha

Chronique culinaire



Côtes braisées à la sauce épicée

Ingrédients :

- 1 ½ c. à soupe d'huile végétale
- 4 lbs de bouts de côtes, dégraissées
- 2 oignons rouges, coupés en gros dés
- 2 gousses d'ail, écrasées et hachées
- 1 boîte de 796 ml de tomates en

conserve avec le jus
 ½ tasse de sauce brune chaude
 1 feuille de laurier
 ½ c. à thé de basilic
 ½ c. à thé d'origan
 ¼ c. à thé de graines de céleri
 3 carottes, pelées et coupées en
 gros morceaux.
 1 navet, pelé et coupé en gros mor-
 ceaux
 4 pommes de terre, pelées et cou-
 pées en gros morceaux
 sel et poivre

Préparation :

Préchauffer le four à 350 F.

Faire chauffer l'huile dans une grande
 casserole allant au four. Ajouter la

viande, saisir 6 à 7 minutes à feu
 moyen-vif.

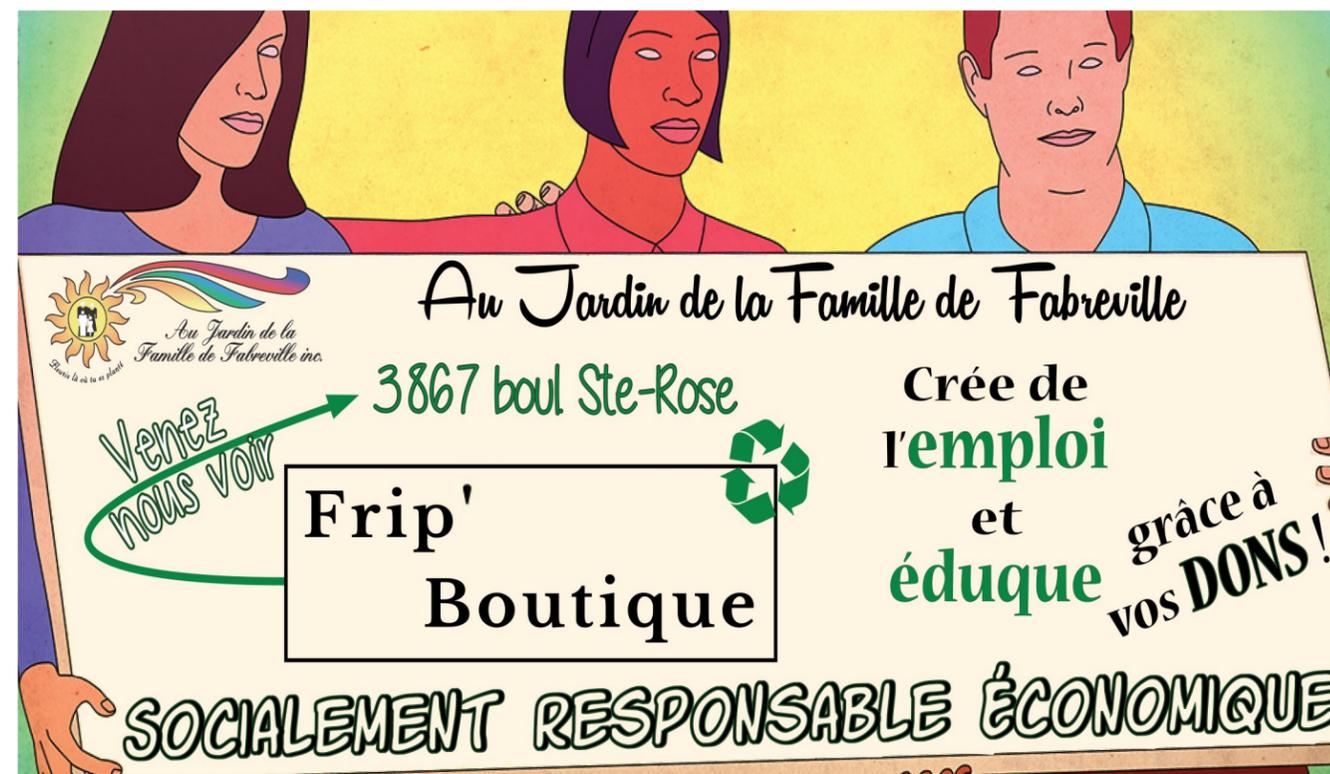
Retourner les morceaux de viande
 et bien assaisonner. Continuer la
 cuisson de 6 à 7 minutes.

Ajouter les oignons et l'ail. Bien
 mélanger. Continuer la cuisson 5
 à 6 minutes.

Incorporer les tomates et le jus, la
 sauce brune et les épices. Saler,
 poivrer. Amener à ébullition. Cou-
 vrir et cuire 2 heures au four.

Ajouter les légumes et continuer
 la cuisson au four pendant 1
 heure.

Caroline Bussière, Participante alpha



N'hésitez pas d'encourager les personnes qui ont contribué à l'écriture de ce journal puisque sans eux, il n'aurait pas existé. Gardez également à l'esprit qu'il est majoritairement écrit par notre clientèle ayant une déficience intellectuelle ou un TSA en démarche d'alphabétisation. Vous pouvez les féliciter ou simplement nous demander de vous ajouter à notre liste d'envoi électronique. Pour de plus amples informations communiquez avec moi par courriel ou par téléphone.

Merci de votre intérêt chers lecteurs!

Nina Salconi, formatrice en alphabétisation
formatrice_alpha1@jardindelifamille.org
450-622-9456 poste 223



Organisme communautaire

Programmes:
Alphabétisation
Intégration
Francisation

Votre friperie
 à Laval !



De nouvelles trouvailles
 chaque jour !



Friperie Au Jardin de la Famille de Fabreville

3867 boul. Ste-Rose
 Tél: 450-622-9456
 Suivez-nous