

TABLE DES MATIÈRES - TABLE OF CONTENT

p. 2.....Les histoires comiques d'Yvette, Un dessin vaut mille mots: par Yvette Maheux

p.3.....A sporting event called Bowling: By Cody Hiscock

p.4.....Mon amoureux est un comédien : par Jocelyne Hamel

p.5.....Spring cleaning came early for the Action Center: by Jefferey Boman

p.6.....La sculpture sur fruits: Par Angelina Sazeirat

p.7.....L'histoire d'une armoire à glace: par Yvette Maheux

p.8.....Volcanos, by Cody Hiscock

p.9.....My opinion about transportation: by Jennifer Leisk

p.10-11.....Bonne Boîte Bonne Bouffe: par Rébecca Paré

p.12.....La fois où j'ai fabriqué mon propre cadeau: par Yvette Maheux

p.12.....Le bruit me fait fermer les yeux: par Yvette Maheux

p.13.....Accepting change: by Jeffrey Allan Boman

p.14.....Mon nouveau camp de vacances: par Yves Beaudry

p.15.....Omegle social website : By Cody Hiscock

p.16.....La première fois ou j'ai pêché: par Yvette Maheux

p.17.....Le scrapbooking : par Jocelyne Hamel

p.18.....Anxiety attack, by Jennifer Leisk

p.19.....Le shampoing préféré de mon mari: par Yvette Maheux

p.20.....Le défi sportif: par Rébecca Paré



LES HISTOIRES COMIQUES D'YVETTE

Un dessin vaut mille mots !

Par Yvette Maheux

Un jour, j'étais fâchée contre mon médecin famille. J'attendais son appel pour mes pilules de diabète et il ne m'a jamais appelée.

Bien sûr, même si on en a envie, on ne peut pas dire ni écrire de gros mots à notre médecin. En me rappelant le proverbe "une image vaut mille mots", j'ai pensé lui dire ce que je ressentais avec un dessin.

Avant mon rendez-vous avec mon médecin, j'ai dessiné deux boxeurs : un étendu sur le sol (c'était le médecin) et l'autre debout (c'était moi), le bras en l'air comme si j'avais gagné.

Le jour de ma visite chez le médecin, il arriva en retard. Il était fâché contre lui-même d'être en retard. Il m'a appelée à son bureau où je l'ai rejoint. Je lui ai dit que j'étais fâchée contre lui parce qu'il ne m'avait pas appelée. Je lui ai expliqué que même si on ne peut pas dire ni écrire de gros mots à son médecin, on peut quand même lui faire un dessin. Alors, je lui ai montré mon dessin.

Le médecin a regardé le dessin un bon moment avant de partir à rire de bon cœur. Il m'a alors demandé s'il pouvait le garder. Il voulait le montrer à ses enfants et à ses patients. Surprise de sa réaction, je lui dis: "ok" ! Au moins je l'ai mis de bonne humeur pour ses prochains patients.

Parfois un dessin vaut mille mots et peut faire bien rire aussi !



A SPORTING EVENT CALLED BOWLING

By Cody Hiscock



Bowling tournaments can be played for a real trophy or just for prizes depending on who is giving out the stuff. I played my first tournament bowling session a two game match and I bowled a one hundred and forty-two the first game and a one hundred and twenty-eight in the second part of the tournament.

The reason why I got a one hundred and twenty-eight point game in the second part of the tournament is because I screwed up only once I pushed the bowling ball down the side of the ramp instead of straight down the middle of it. Biggest mistake made yet, I thought I would lose the tournament at that point but I managed to still win the whole entire tournament.

I owe it all to a volunteer who is also a great friend of mine. She also works at the Action Center from time-to-time named Jessica. She had confidence in me the whole entire time even when I discouraged myself when I made the mistake I explained above. I also want to give a big big thank you to my staff member Melissa at my Action Center, Melissa who was unexpectedly nice enough to let me come to this event.

I look forward to the next bowling event or bowling tournament it is really lots of fun and hope I get a lot more better than before I recommend you people to try this sport you might be as lucky as me.



MON AMOUREUX EST UN COMÉDIEN

Par Jocelyne Hamel



Aujourd'hui, j'aimerais vous parler de quelqu'un de très important dans ma vie: c'est mon chum. Je l'ai connu il y a plusieurs années dans une fête "foi et lumière". Nous sommes tombés amoureux. Je l'aime beaucoup. Il y a trois ou quatre ans, il a commencé à faire un nouveau métier très intéressant : celui de comédien. Oui oui, vous avez bien lu !

Il fait du théâtre et dernièrement du cinéma ! Vous pouvez voir une des ses performances dans le film «Gabrielle» sorti cette année. Il jouait un des choristes avec Robert Charlebois. Il a fait des voyages aussi pour jouer dans des pièces de théâtre. Il est allé, en outre, en Belgique. Il a beaucoup aimé parce que ça lui a permis de se faire connaître ailleurs qu'au Québec. Jusqu'au mois d'avril, il jouait dans une pièce de théâtre qui s'intitule «just fake it».

Voici une petite entrevue que j'ai réalisée pour le journal avec lui :

Q : As-tu aimé participer au film Gabrielle et pourquoi ?

R : Oui, j'étais très impressionné de chanter avec Robert Charlebois sur la grande scène à Laval. J'ai aussi beaucoup aimé jouer des personnages.

Q : Es-tu payé quand tu fais des films ou des pièces de théâtre ?

R : Ça dépend des projets. Pour le film Gabrielle, j'ai été très bien payé ! Des fois, c'est 100 \$, 200\$, même 8 000\$! Des fois, je ne suis pas payé et c'est juste pour le plaisir.

Q : Veux-tu faire une autre pièce de théâtre ou un film un jour ?

R : Oui, j'aimerais faire un autre film un jour. En ce moment, je participe à une pièce de théâtre qui s'appelle «Just fake it».

Q : Qu'est-ce que tu aimes dans le métier de comédien et qu'est-ce que tu trouves le plus difficile ?

R : Ce que j'aime le plus, c'est de porter toute sorte de costumes, et ce que je trouve difficile, c'est d'apprendre les textes par cœur. Des fois, même si on les a appris, ils les changent à la dernière minute et ce n'est pas évident !

Mickael est un très bon comédien et je suis fière d'être son amoureuse !





SPRING CLEANING CAME EARLY FOR THE ACTION CENTRE

By Jeffrey Bowman

Traditionally with spring comes cleaning, as people clear winter grime from their homes, trying to clear the gloom from their lives and make a fresh start

Spring cleaning was done at the Action Centre, only here it was done in December and early January.

In December the Centre was renovated. It's now been repainted brighter colors. Ever since I began to come here in 2002 the main walls were blue. Blue is my favorite color, but it is supposed to be a sad/depressing one (see Pablo Picasso's 'blue period' and the Blues music style). Brighter ones were needed!

We were on a vacation from the Centre while renovations were made. There were several more still to do, but the walls are now painted in a warmer and brighter tone.

Ultimately they were painted white. That's a neutral color, but it still is less depressing. Plus, as said by client Paul Donovan, the white makes the rooms at the Centre appear bigger.

They were not the only things that changed however: Claudette Reed, our director of member services, retired from the Centre at the end of 2013. Taking over was Ilham Bouzouma. Ilham has been at the Centre for more than a decade and has worked in almost every field at the Centre, so she's familiar with most of the things that we have to do.

As I said there are still things that need doing, but already we have a lot of change to adjust to.





LA SCULPTURE SUR FRUITS: pour le plaisir des yeux et de la bouche

Par Angelina Sazeirat

Cet art traditionnel vient des pays asiatiques et il est pratiqué depuis plusieurs siècles. On lui donne aussi plusieurs noms ; en Thaïlande cette technique se nomme “kae-sa-luk” et, au Japon, “Mukimono”.

Il y a plusieurs années, cet art a aussi été introduit dans les cuisines européennes. Lorsque l'on suit des cours de cuisine japonaise cette technique est obligatoire. Les fruits les plus utilisés sont les melons et les pastèques. Toutes les formes sont demandées, mais les fleurs et les animaux restent les plus populaires.

On sculpte généralement les fruits pour les fêtes. En Thaïlande, on les sculpte surtout pour la fête nommée le “Loy Kratong” (leur fête nationale). Cette fête est célébrée au mois de novembre. C'est une fête amusante et célébrée partout en Thaïlande.

C'est pour les grandes fêtes, les anniversaires, les mariages, et banquets. Pour que les fruits restent beaux, les traiteurs utilisent une solution à base de jus de citron et d'eau. Comme ça, on peut les conserver pendant au moins deux jours et ils ne jaunissent pas.

Je me souviens que mon père taillait des tomates en petits paniers pour ensuite les farcir d'œufs, de mayo, d'oignons verts, pour les servir en entrée aux convives gourmands.

Rappelez-vous qu'un fruit, ou même un légume, peut devenir une œuvre d'art et ouvrir l'appétit de vos enfants !





LES HISTOIRES COMIQUES D'YVETTE:
L'histoire d'une armoire à glace
Par Yvette Maheux

Il y a 6 ans, j'ai eu un A.V.C. et je me suis retrouvée à l'Hôpital Villa Médica pour une réadaptation. Un jour ma fille est venue me voir. Je lui parlais de Lucie, ma physio, je lui ai expliqué comment je la voyais.

Ma fille me demande: De quoi elle a à l'air Lucie ?
Moi: Elle a l'air d'une armoire à glace !
Ma fille :Oh!

Le lendemain, ma fille est revenue me voir pour m'accompagner avec l'ergo. Elle a alors vu une personne grande et bien bâtie qu'elle me montra du doigt en me demandant : «c'est elle l'armoire à glace» ?

J'aurais voulu entrer dans un trou de souris. J'étais gênée. Le lendemain matin, j'ai vu l'armoire à glace, mais je n'ai pas donné une explication; j'étais trop gênée.

Dans l'après-midi, j'ai raconté mon histoire à l'ergo Caroline et j'ai lui ai expliqué ce qui s'était passé la vieille. Je lui ai expliqué que l'expression «une armoire à glace» veut dire une personne grande et forte. Je présume que Caroline a parlé à Lucie parce que le lendemain la personne était très gentille et faisait des farces avec moi.



La morale de cette histoire c'est ne dites rien à vos enfants que vous ne voudriez pas qu'ils répètent, car ils peuvent le répéter qu'ils soient jeunes ou plus vieux.

VOLCANOS

By Cody Hiscock



I'm gonna talk to you about a subject that interest me. They are one of natures most powerful forces and one of a kind. They could be very beautiful but they could destroy life of thousands of people in a flash. Movies have been made about them and some of them are most famous than others. Welcome the world of amazing volcanos! Take caution!

There are many interesting questions about volcanoes. I will explain how they work, how they are formed, where they are found, what are the famous volcanoes, what are the movies about volcanoes and what a volcano really

means.

A volcano is an opening, or rupture in the surface or crust of the earth or even planetary mass objects as big as mountains which allows hot lava, volcanic ash and gasses to escape from the magma chamber below the surface, very SCARY!

Next thing I want to talk about is how volcanoes are formed, not how they work. Volcanoes start forming from the core of the volcano deep inside the earth where rocks is in liquid form, a place where, when it gets too hot, its starts exploding a.k.a erupting.

But where can we find them? Oh! Good question! As most people may ask. Here is the answer to that ladies and gentlemen: they are generally found where tectonic plates (its like the skin of the earth) are diverging or converging (diverging means going away and converging means attaching to each other.)

We're getting to the end I just have a few things to talk about and then I will get straight to the conclusion and point of why volcanoes are dangerous. Famous volcanoes, I had no idea that there where famous volcanoes and im sure most of you don't. So let me explain the most few famous volcanoes are Mount Vesuvius, Krakatoa, Mount St Helens, Tamboa, Mauna Loa, Eyjafjallajokull, Mount Pele'e, Thera, Nevado Del Ruiz and Mount Pinatubo.

Were getting close to the point why volcanoes are extremely dangerous people but before hand I would like to talk about the famous movies about volcanoes. Whats that movies about volcanoes (residents say)? Yep movies about volcanoes. And to prove it here they are: Stromboli Terra Di Dio, Joe Versus the Volcanoes, Dante's Peak.



What does a volcano MEAN? In simple terms, a volcano means a natural passage through which the hot magma from the earth's magma chamber is released on to the surface.

EXPLOSION CONCLUSION POINT: this is no joke, volcanoes are no laughing matter, absolutely no jokes! ha! ha! always, always keep away from volcanoes. if you go near or even plan on going near a volcano **you absolutely need to wear a volcano proof suit (if it exists) if it doesn't exist stay away from volcanoes or you will extremely disintegrate!**



MY OPINION ABOUT TRANSPORTATION

by Jennifer Leisk

Today I would like to talk about adapted Transportation. Because I can't walk and I'm in a wheelchair they are vital in order for me to be able to do my everyday activities. For example coming to the Action Center! With the transportation I could stay independent and active, which is very important. Unfortunately I have problems not with the transport in itself but sometimes with the driver themselves.

It is sometimes on time and sometimes it is late but they do show up and bring you where ever you need to go. A lot of the drivers are sweet: they talk to you in a polite way, they make jokes. A lot of them are friends of mine because I know them since quite a long time.

Unfortunately some are really mean and they should not work for transportation. They do not know how to treat people and respect people. They don't seem to know how to communicate with the clients. It's sad because sometimes I wake up in the morning in a good mood and when the drivers come to get me and they are in a bad mood they are ruining my mood .

I will admit sometimes I am not always on time but when I am not ready on time I should try to make things a lot better for everyone. I could also understand that the drivers are getting angry when people are late. The respect goes both ways.

I really do not understand how some people can work with Transportation and have no respect and like to make excuses they do not know how to work with Handicapped people. I wish the people who hire other people to work for special needs and the drivers need to be nice and have patience. They should ask if they have any experience with people in wheelchairs or with special needs before hiring them.



I know the conclusion is to always be ready when transportation shows up. I need to be at the door before they ring the bell. I should be sitting on a chair close by when they arrive. I can just walk out the door and life would be so much easier on the drivers and Myself. I should be respectful with them and they should be respectful with me so there will never be any complaints or I would not have anybody to tell me that I would not lose my transportation. It is really important for me to wake up a little bit early for me to focus on my routine properly and take my time. Transport is so important for me to be active.

BONNE BOÎTE BONNE BOUFFE Par Rébecca Paré



Pourquoi c'est avantageux pour vous

Depuis quelques années, le service de Bonne Boîte Bonne Bouffe est offert au Centre Action. Vous êtes-vous déjà demandé comment tout ça fonctionne ? BBBB (Bonne Boîte Bonne Bouffe) est un service de vente de fruits et légumes frais (provenant pour la plupart du Québec) et vendus à très bon prix. Au départ, ce programme était offert pour combler le manque d'épicerie dans les quartiers de Montréal et pour donner accès à des produits de qualité aux gens qui en ont moins les moyens.



Il y a trois formats de boîtes qui sont offerts aux clients qui sont intéressés. La petite boîte est offerte à 7\$ (pour 1 personne environ), la moyenne boîte est à 11\$ (pour 1 couple) et finalement la grande boîte qui est à 17\$ (idéale pour 1 famille).

Sauver de l'argent et aider une cause !

Le service est offert en partenariat avec Moisson Montréal qui est situé sur la rue Côte-de-Liesse et qui est un organisme à but non-lucratif. Les boîtes contiennent des fruits et des légumes de saison à très bon prix. Cet organisme distribue plus de 31 000 boîtes dans plus de 120 points de chute répartis dans les 28 arrondissements de la ville de Montréal. Il est certain qu'il y en a un près de chez vous !

BONNE BOÎTE BONNE BOUFFE (SUITE)

Par Rébecca Paré

Bonne Boîte Bonne Bouffe dessert environ 70 000 personnes dans la grande région métropolitaine. Il y a 150 bénévoles qui participent aux chaînes de montage par semaine. La livraison se fait à chaque deux semaines dans les points de chute comme celui du Centre Action.

Quels sont les avantages à acheter une boîte pour vous ?

C'est un style de vie qui permet aux gens d'avoir de saines habitudes alimentaires. Ce service permet d'économiser des sous. Les fruits et les légumes qui sont offerts coûtent moins cher qu'à l'épicerie et sont souvent plus beaux et plus frais. Vous n'êtes même pas obligés de vous déplacer à l'épicerie, c'est livré dans votre quartier, donc vous sauvez du temps en plus ! C'est aussi un excellent rapport qualité prix pour la quantité offerte.

Ce programme est une bonne façon d'encourager les producteurs locaux et de mettre en premier plan nos bons produits du Québec. Le service est offert à tous et ne demande pas d'être abonné pour y participer. Il faut juste donner son nom et la grandeur désirée au maximum une semaine avant la livraison.

Pas de chicane, chaque client a sa boîte et ne risque pas de vouloir un fruit ou un légume d'un autre client. Ce sont les mêmes produits dans chaque boîte et ceux-ci varient à chaque deux semaines. C'est une situation que vous risquez de vivre en allant à l'épicerie, mais en faisant affaire avec le programme ça ne vous arrivera jamais. Vous aidez des organismes.

Essayez-le ! 7\$ seulement et ça ne vous engage à rien. Ça vaut la peine de l'essayer ! Si vous voulez plus d'informations, venez me voir ou téléphonez au Centre Action. En espérant vous compter comme client !





LES HISTOIRES COMIQUES D'YVETTE:
La fois où j'ai fabriqué mon propre cadeau
Par Yvette Maheux

Une année avant Noël, ma fille m'a demandé de l'aide pour tricoter un foulard rouge pour son père avant les fêtes. Comme je trouvais que c'était une bonne idée de cadeau, je me suis dépêchée de le faire et j'ai réussi à le finir juste avant Noël.

J'ai l'ai mis dans une boîte, j'ai fait un bel emballage et j'y ai inscrit le nom de mon mari : Robert. J'ai mis le nom de ma fille comme celle qui lui donnait le cadeau.

Le jour de Noël, quand est venu le temps de déballer les cadeaux, mon mari m'a donné le cadeau que j'avais moi-même fait en me disant : « c'est pour toi ! »

-Tu es certain que tu ne te trompes pas Robert ? C'est ton nom qui est écrit !

-Non Yvette, c'est pour toi !



Je ne le savais pas, mais les deux étaient complices pour me faire une blague : me faire tricoter mon propre foulard rouge, la couleur que j'aime le moins ! Je me suis bien faite avoir par ces deux complices. Des fois je suis un peu naïve... Nous avons bien ri quand même.

LES HISTOIRES COMIQUES D'YVETTE:
Le bruit me fait fermer les yeux
Par Yvette Maheux

J'avais 9 ou 10 ans quand la chose est arrivée. Le moniteur voulait faire une expérience nouvelle : nous faire tirer avec un fusil à plomb. Il nous a montré comment charger le fusil et enlever le cran de sécurité. Moi, j'avais les yeux fermés, car j'avais un peu peur. Après, il nous a dit attendez mon signal avant de tirer!

J'ai compris qu'on pouvait tirer, car j'avais encore les deux yeux fermés. j'ai tiré! Aussitôt, j'ai entendu un cri qui venait du moniteur. J'ai ouvert les yeux et j'ai vu le moniteur s'essuyer le front avec un mouchoir. La balle venait de le frôler. Il a eu la peur de sa vie. Heureusement, je n'ai pas tiré sur personne !

Je ne sais pas pourquoi, mais nous n'avons jamais eu d'autres cours... Je pense que le moniteur a eu trop peur de moi. Les autres filles étaient contentes, car le fusil ça fait trop de bruit. C'est arrivé au Camp Papillon.



ACCEPTING CHANGE

by Jeffrey Allan Boman

In SPRING CLEANING CAME EARLY FOR THE ACTION CENTRE. I spoke about changes; I'm fine with the change, but changes can be difficult for other people.

They are often upset when situations that they are used to are different. Anything not familiar to them isn't right to them.

Multiple Sclerosis can be an illness both unpredictable and one where everything changes over time. I've had that happen since September 7, 2009: until then I was able to walk. After a major fall that day I no longer can. I've often had to learn to accept change like that - fast too. I came to realize that if I worried about these changes then I'd always be scared - so I don't worry.

One thing that some others have to realize is that change isn't automatically a bad thing. Before I had MS I was pretty arrogant, selfish and very prideful. After some time living with this I've learned to be more humble, thinking more of other people. These are not bad things!

So too are the changes in the Action Centre. New approaches to running things can be good, and a new paint scheme on the walls can also help to change moods.





MON NOUVEAU CAMP DE VACANCES

Par Yves Beaudry

Le camp de l'île Perrault

Chaque été, pendant trois semaines, moi et des amis, nous nous rendions au camp de vacances de l'île Perrault. Il y avait un grand lac avec des bateaux qui s'y promenaient. Sur le terrain, il y avait une grande maison avec des chambres en haut avec une grande cuisine en bas où on nous mangions tous ensemble. Il y avait aussi deux grandes télévisions où nous pouvions écouter des films ensemble le soir.

Ce que j'aimais le plus c'était les feux de camp le soir, se faire griller des guimauves et chanter des chansons en regardant les étoiles. Ah ! Comme c'était beau !

Le domaine des Prés d'Or: mon nouveau camp de vacances

Comme le camp de l'île Perreault est maintenant fermé, cet été je change et je m'en vais découvrir le camp du Domaine des Prés d'Or ! Ce camp est beaucoup plus loin, il est situé à Mont-Laurier, à plus de 4 heures de route !

C'est excitant, car c'est la première fois que j'irai dans ce camp.

Les activités qu'on peut y faire :

J'ai surtout hâte à la pêche, à la musique et au bingo ! Si je pêche des poissons, je vais les faire cuire là-bas et les manger, mmmm !!

J'ai bien hâte d'y aller pour avoir du fun, rencontrer de nouvelles personnes et découvrir de nouvelles activités. J'espère qu'il va faire beau pour pouvoir profiter du soleil. Même si je rencontre de nouvelles personnes, je vais essayer de ne pas oublier mes amis du Centre Action, et même leur envoyer une carte postale, pourquoi pas !

BON ÉTÉ !!





OMEGLE SOCIAL WEBSITE

by Cody Hiscock

What is omegle:

Omegle is a social network website that allows you to talk to people around the world in two different ways, the first way is blind chatting, its where u dont see the persons face but you are allowed to ask them for their age gender and location, the second way is video chating, its where you can actually see the persons face and you only need to ask for there age so you know how much of a difference the age is from your age.

What are the disadvantages and dangers of this site:

You must be careful of what your doing or saying on this website, because you can literally talk to anyone even though the site has an age limit. There are also alot of really older adults and they dont usually compare with each other. Be careful with the older men who try to seduce younger women or any bad things like that. Especially on non video chat you must be careful: **you could get banned or even the administrator could report you to the police.**

What is omegle good for:

Omegle is a really great social website, because it allows you to make new friends from around the world. It is hard to make new friends, because there are alot of underaged people on this site, but there is not only underaged people there are adults too.

EXPLOSION CONCLUSION POINT:

you will have fun on this site if your careful you will make new friends and get to know the person and who knows you might even end up actually getting the girl or guy to like you and want to date you ;)





LES HISTOIRES COMIQUES D'YVETTE

La première fois ou j'ai pêché

par Yvette Maheux

Un bon jours mon frère Guy me dit: Yvette viens pêcher en chaloupe avec moi ! Tu vas voir c'est pas pareil comme sur le bord de l'eau.

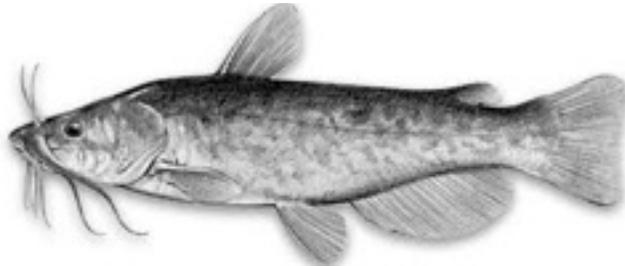
Moi: ok, je suis prête à relever le défi !

Nous avons donc pris notre chaloupe pour aller au milieu de la rivière Richelieu.

Guy: La première fois, les personnes ne sont pas vites pour tirer sur la ligne quand le poisson mord et elles perdent souvent leurs prises.

Après quelques minutes à attendre que le poisson morde...

Moi: j'ai senti quelque chose au bout de la ligne !



J'ai donc tiré la ligne de toutes mes forces pour ne pas perdre mon poisson. J'ai tiré tellement vite et fort que j'ai envoyé mon poisson par dessus nos têtes dans l'eau l'autre côté de la chaloupe. J'ai eu le temps de voir ma prise voler au dessus de la chaloupe: c'était une barbotte.

Guy : J'ai eu juste le temps de me pencher !

Moi: Pourquoi tu t'es penché ? J'aurais eu mon poisson.

Guy: Oui, mais il m'aurait probablement assommé.

On a rit de bon coeur avant de virer de bord pour reprendre le plancher des vaches.

Ce poisson là a été chanceux !!

LE SCRAPBOOKING

par Jocelyne Hamel

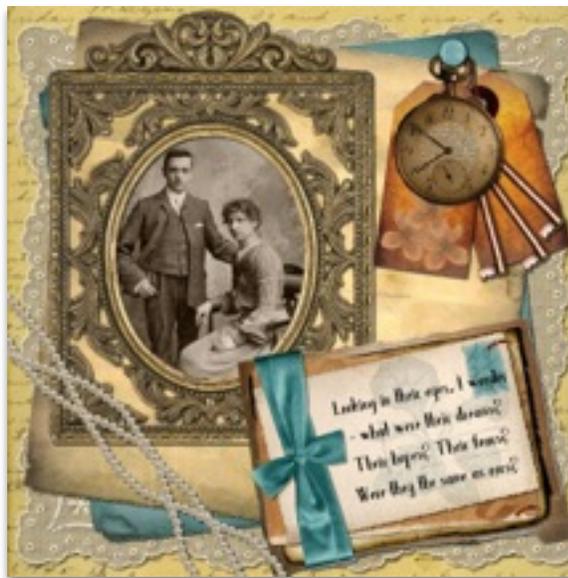


Le scrapbooking est un passe-temps bien populaire. J'ai commencé à en faire à l'atelier du Tremplin, là où je vais les mercredis matin. Le premier projet que j'ai fait est un cadre avec des photos de mes nièces et de mes neveux. La première fois où j'en ai entendu parler, c'était à la télévision à l'émission de Claudine Desrochers. J'ai trouvé ça intéressant et j'ai essayé par moi-même d'en faire.

Pour faire un scrapbooking, il faut d'abord avoir un album ou un cahier, des vieilles photos et des décorations (des collants, des beaux papiers). On découpe des photos qui nous plaisent et on les colle dans le cahier en y ajoutant les collants et les papiers pour faire un montage et pour que ça donne un résultat qui ressemble un peu à celui des magazines.

Pour mes scrapbooking à moi, j'utilise des photos de vedettes que j'aime bien que je trouve dans des magazines comme le 7 jours, l'Échos-vedette et un peu toutes les autres revues que je peux trouver. Quand je trouve une photo d'une vedette que j'aime bien, je la découpe et la colle dans mon cahier. J'en mets plusieurs ensembles et je fais un beau montage. Des fois après, j'ajoute des collants et de beaux papiers pour compléter.

Je garde mon cahier que je peux ensuite regarder quand j'ai du temps. C'est un beau passe-temps et je le recommande à tout le monde qui aime faire du bricolage.





ANXIETY ATTACKS

By Jennifer Leisk

What is anxiety in general and anxiety attack.

According to Wikipedia: Panic attacks are periods of intense fear or apprehension that are of sudden onset and of variable duration from minutes to hours. Panic attacks usually begin abruptly, may reach a peak within 10 to 20 minutes, but may continue for hours in some cases.



My personal experience:

I hate having Anxiety attacks. I have had this Symptom for a year but I know it happens to a lot of person in the world so I say don't stress your whole body go and talk to someone right away. In my Anxiety attacks sometimes it happens when I meet new people or when I am in traffic, I often have a sharp pain on my right side and it will go numb. Sometimes it happens for a few minutes and other times it lasts an hour. It could be exhausting, overwhelming and stressful.

I would like to tell people that Anxiety attacks are very common !

It just means that you have a lot of stuff happened in your past does not mean you need to keep everything inside and there are so many people that are there that you can go to talk too with, you can also write a journal. Just remember that you are never alone, it will go away in time and you will have ways to have strategies to help make your life a bit easier to have more confidence. Sometimes all you need is to take normal deep breathes very slowly. Also try to think about something that makes you happy.

This is my conclusion:



I will admit it was scary at first but I was able to accept it & I am able to deal with Anxiety attacks. I have a lot of support and I am happy to tell everyone that it is very important to know that you are always normal and it does not mean you are weak or a different person, do not let other people try to change you or to make you a different person. I am feeling really good about this Article, I am happy to share my experience with the world I want to Help other people deal with their pain if you have any important discomfort know that there is natural way to get better like: breathing, talking to someone, meditate, herbals and maybe if natural thing doesn't work don't hesitate to talk to your doctor, there is things he can do.



LES HISTOIRES COMIQUES D'YVETTE:

Le shampoing préféré de mon mari

A l'époque, je faisais souvent de la meringue pour mettre sur ma fameuse tarte aux citrons.

Je testais souvent au dessus de la tête de mon mari pour voir si ma meringue était bien prise et pour le taquiner. Une meringue, pour être bonne, doit être assez ferme et rester collée au fond du bol.

Cette fois-ci, j'utilisais un nouveau batteur pour monter ma meringue. Je n'étais pas certaine que le résultat allait être bon...

J'ai donc essayé, encore une fois, de tester ma meringue en tenant le bol à l'envers au dessus de la tête de mon mari qui était au téléphone. Malheureusement, elle n'était pas assez ferme...Devinez-vous le résultat ? Il a reçu toute la meringue directement sur la tête !!

Je pleurais d'avoir gâché ma meringue et j'avais bien peur que mon mari me chicane. Heureusement, il riait et riait de bon coeur pendant que la meringue faisait son chemin sur son visage et tout son corps. Mmmm... un bon bain de meringue !

« Gertrude il faut que je te quitte, je dois prendre ma douche, car j'ai eu un shampoing à la meringue. », dit-il au téléphone.

Il a pris une douche, avec de l'eau et du savon cette fois-ci. Il n'a jamais eu les cheveux aussi doux et brillants, peut être à cause de ma meringue ?!



LE DÉFI SPORTIF

Par Rébecca Paré



Défi Sportif des personnes différentes avec un esprit identique de compétition olympique.

Le défi sportif est un rassemblement annuel pour personnes handicapées pratiquant un sport. Cet événement est présenté par Hydro-Québec en collaboration avec Alter Go.

Cette année, l'événement avait lieu à Montréal du 28 avril au 4 mai. Il y a 5 200 athlètes qui ont participé à cette édition. C'est 1100 athlètes de plus cette année par rapport à l'édition de l'an dernier. Ce grand rassemblement des athlètes est divisé en 14 sports et permet aux personnes handicapées de s'épanouir et d'avoir une chance de participer aux jeux paralympiques.

Voici les sports qui font partie du Défi Sportif: Athlétisme, Basketball, Boccia, Curling, Escrime, Flag Football, Goalball, Gymnastique rythmique, Hockey-balle, Natation, Paracyclisme, Rugby, Soccer, Volleyball. Il y a des athlètes handicapés de partout dans le monde qui pratiquent un de ces 14 sports. Il y a sept sites à Montréal, Longueuil et Boucherville pour l'événement. Tous les types de déficiences (motrices, intellectuelles, etc.) sont acceptés. Il y a 92 écoles et centre de réadaptation qui participent au Défi Sportif.

Il ne faut pas oublier que pour assurer le bon fonctionnement de ce grand rassemblement, il faut compter sur plus de 1250 bénévoles. Qu'est-ce qu'Alter Go? Alter Go, l'organisme qui organise le défi sportif, a été créé en 1975. AlterGo rassemble presque 85 organismes ou services de divertissement municipal dans les environs de l'île de Montréal. Cet organisme est pour ceux qui ont une préoccupation commune envers les loisirs et les sports pratiqués par les personnes handicapées. Je vous invite à aller regarder leur site internet au : altergo.net pour plus d'informations.



J'ai participé à cet événement pendant deux ans. J'ai été bénévole pour la remise des médailles et j'ai bien aimé mon expérience que j'ai trouvée très enrichissante. Je connaissais seulement le ski alpin adapté parce que j'en ai fait pendant plusieurs années. Par le fait même, cette expérience m'a permis de découvrir plusieurs sports que je ne connaissais pas et qui auraient pu m'intéresser.

NOS JOURNALISTES VOUS SOUHAITENT UN BEL ÉTÉ !!

Retrouvez-nous à l'automne pour la prochaine édition



OUR JOURNALIST WISH YOU A BEAUTIFUL SUMMER
Joint us for our next autumn issue



