

L'INFOLETTRE DU CENTRE ACTION

Nous croyons en une vie au-delà des
limites !



RESTEZ EN
CONTACT!
www.centreaction.org



Un message du directrice générale

Ces pages reflètent la vie quotidienne au Centre : des personnes qui apprennent, créent, débattent, rient, se produisent, explorent, tissent des liens d'amitié et s'entraident, qu'il s'agisse de membres du personnel ou de membres du Centre Action.

Au Centre Action, nous ne croyons pas en la création d'une communauté séparée pour les adultes vivant avec un handicap physique. Nous croyons que l'accessibilité et l'inclusion sont des droits fondamentaux, et que nos membres doivent pouvoir participer pleinement à la société, y contribuer et être reconnus comme des membres à part entière et valorisés de la communauté élargie. Ce cheminement se construit jour après jour, activité après activité, et nos membres ont choisi de partager avec vous une partie de ce parcours à travers ces pages.

Merci de faire partie de cette aventure avec nous, et bonne lecture !

Mojgan Yazdani
Directrice générale

Au Centre Action, notre mission va au-delà de l'offre de programmes : il s'agit de créer un espace où chaque personne se sent accueillie, valorisée et soutenue.

C'est une communauté fondée sur le respect, l'inclusion et des liens authentiques, où chacun peut se sentir à l'aise d'être soi-même et savoir qu'il a sa place. Ce qui

rend ce travail si significatif pour nous, en tant que membres du personnel, ce sont les personnes : nos précieux membres. Chacun et chacune apporte sa propre histoire et son énergie, contribuant à façonner le milieu dynamique dont nous sommes si fiers. Nous avons profondément à cœur chaque individu et nous nous efforçons de faire en sorte que tout le monde se sente vu, écouté, encouragé et accompagné.

Au Centre, nous évoluons également ensemble, que ce soit à travers des sorties, des échanges ou des activités animées par les membres. L'apprentissage est quelque chose que nous construisons en communauté, jour après jour. Ensemble, nous continuons à apprendre, à grandir et à bâtir quelque chose de véritablement unique. Together, we continue to learn, grow, and build something truly special.

À nos membres, merci de nous faire confiance et de nous permettre de faire partie de votre parcours !



BONNE LECTURE !
L'équipe du Centre Action

NOUS GRANDISSONS ENSEMBLE

La curiosité en action : le club « Unite & Ignite » pour les jeunes adultes

Le Club des jeunes adultes Unite&Ignite est un programme dirigé par les membres, où les jeunes adultes se réunissent pour explorer une variété de sujets selon leurs intérêts. Chaque bloc de sessions est façonné par leurs suggestions, créant un espace dynamique où la curiosité, les discussions et l'apprentissage partagé orientent la programmation.

Au cours des sessions du lundi des quatre derniers mois, le groupe a exploré le thème de la cosmologie et a découvert des concepts fascinants, non seulement au sein de notre système solaire, mais aussi au-delà.

L'apprentissage a été soutenu par une variété d'activités interactives, incluant des jeux et des quiz qui ont permis de renforcer les nouvelles connaissances de façon stimulante et engageante. Le groupe a également eu l'occasion d'explorer certains concepts de manière plus concrète et pratique. Une activité consistait à créer des moulinets représentant des galaxies afin de mieux comprendre la structure et le mouvement des galaxies spirales à une échelle réduite et plus accessible. Dans une autre activité, les membres ont conçu et testé leurs propres « météores », en expérimentant comment différentes vitesses, angles d'impact, formes et poids influencent les cratères qu'ils produisent.

Ces expériences ludiques et pratiques ont permis de rendre des notions théoriques complexes plus visuelles, tangibles et faciles

à comprendre. Les jeudis, les jeunes adultes participent à un atelier de cuisine. Cette activité pratique permet non seulement de développer des compétences culinaires concrètes et de renforcer leur autonomie, mais elle offre également l'occasion d'explorer des traditions culturelles du monde entier, ainsi que d'en apprendre davantage sur la santé et la nutrition.

Au cours des trois derniers mois, le groupe a voyagé à travers les saveurs en découvrant des plats traditionnels issus de nombreux pays différents, notamment le Zimbabwe, le Sénégal, Saint-Marin, la Géorgie, l'Équateur, Chypre, Brunei, la Grèce, la Tunisie, Trinité-et-Tobago, la Finlande, la Croatie et l'Indonésie. Chaque séance a permis de se familiariser avec différentes traditions culinaires tout en développant la confiance en cuisine.

Pour la suite, les possibilités d'exploration culinaire restent ouvertes, avec encore de nombreux pays et saveurs à découvrir !



ON RESTE CONNECTÉS

Our Virtual Program - Connexions

Reconnaissant que l'accessibilité va au-delà des espaces physiques, Connexions crée un espace où les membres peuvent se connecter, partager et apprendre, peu importe où ils se trouvent. Cette communauté en ligne favorise l'amitié, le développement personnel et la participation au rythme de chacun, grâce à une variété d'activités qui soutiennent l'éducation, l'engagement et le divertissement.

Au sein de cet espace, les séminaires Connexions mettent en lumière des sujets significatifs et offrent aux participants des informations et des outils utiles. La séance de février, dans le cadre du Mois de l'histoire des Noirs, a rendu hommage aux figures marquantes de l'histoire noire et à leur impact durable. En mars, « Des communautés aux salles de classe : l'écoute pour tous » a souligné la Journée mondiale de l'audition, suivie de « Donner pour gagner » à l'occasion de la Journée internationale des droits des femmes, mettant l'accent sur l'autonomisation et la communauté. En avril, des séances ont été consacrées au Mois de sensibilisation à l'autisme ainsi qu'au Jour de la Terre, mettant en avant l'inclusion et l'action collective.

Les séances animées par les membres permettent aux participants de partager leurs intérêts et leurs connaissances. L'un des moments forts est L'histoire avec Christophe, qui explore des moments clés de l'histoire, avec un récent accent sur l'histoire du Québec, notamment la Révolution tranquille et la Grande Noirceur. Notre membre inspirant a également lancé Psychologie avec Christophe, une série visant à sensibiliser à la santé mentale de façon accessible.

En ce début d'année, Connexions a aussi introduit des séances mensuelles avec des conférenciers invités. Mamadou, écrivain et défenseur des personnes en situation de handicap, a parlé d'inclusion et d'inégalités sociales. Isabella, étudiante aux cycles supérieurs en neurosciences, a exploré les liens entre le fonctionnement du cerveau et la maladie mentale. Enfin, la sexologue Rozanne a animé une séance sur les relations saines et la reconnaissance des dynamiques nocives, en mettant l'accent sur l'éducation et la sensibilisation à des relations sûres et respectueuses. Les célébrations saisonnières ont enrichi l'expérience Connexions, notamment avec des activités de la Saint-Valentin et de la Saint-Patrick, remplies de jeux festifs et de quiz.

Dans l'ensemble, Connexions continue de se développer comme un espace inclusif et stimulant, fondé sur l'apprentissage partagé et la créativité, en brisant les barrières physiques et en rendant la connexion possible depuis le confort du domicile.



Connexions douces

Connexions a également lancé Connexions douces, notre première rencontre en personne en février, au cours de laquelle les membres ont préparé et décoré des biscuits, ensuite partagés à travers le Centre Action. Ces rencontres auront désormais lieu sur une base trimestrielle, offrant des occasions de connexion en personne lorsque cela est possible.



ENSEMBLE, EN ACTION

Sports adaptés au Centre Action



NATATION ADAPTÉE

La natation adaptée est une activité physique organisée par le Centre Action au Complexe sportif de Ville Saint-Laurent. Lors de ces séances, un groupe d'environ sept membres passe la matinée dans l'eau, accompagné par notre personnel dans un environnement sécuritaire et encourageant. Le groupe continue d'apprécier énormément cette activité de natation, qui est devenue une partie importante et appréciée de la routine hebdomadaire.

Les activités aquatiques ont démontré des bienfaits notables pour les participants au cours des derniers mois, particulièrement en ce qui concerne la mobilité et le bien-être physique général. Le personnel a observé, chez certains membres, des améliorations de la force ainsi qu'une augmentation de la mobilité des membres au fil du temps.

Plus important encore, ces séances demeurent amusantes et constituent une façon agréable pour les membres de rester actifs tout en développant leur confiance dans un environnement bienveillant.

QUILLES ADAPTÉES

Nous adoptons une approche globale du bien-être de nos membres, dans laquelle l'activité physique joue un rôle important. Nos séances de quilles adaptées, organisées chaque jeudi, offrent aux membres l'occasion de rester actifs, de socialiser et de profiter d'une compétition amicale.

Au cours des derniers mois, les quilles ont occupé une place particulièrement dynamique dans la programmation. Nous avons organisé deux tournois, qui ont tous deux permis aux membres de mettre en valeur leurs habiletés dans une ambiance amusante et encourageante. Le plus récent a été particulièrement mémorable, puisque nous avons accueilli un groupe du Centre Champagnat, ajoutant une nouvelle dimension sociale et encore plus d'énergie à l'événement.

Le niveau de jeu a été impressionnant tout au long de cette période. Lors du tournoi de janvier, qui comptait environ 35 membres participants, le meilleur score individuel a atteint 184 points, tandis que le meilleur score d'équipe s'élevait à 1202 points répartis entre cinq joueurs. En avril, avec la participation de 55 membres, ces résultats ont encore progressé, avec un meilleur score individuel de 192 points et un total d'équipe de 1655 points sur deux parties entre six joueurs. Cette progression reflète la confiance grandissante des membres, le développement de leurs compétences et leur enthousiasme constant envers l'activité.

Ces séances et tournois mettent en valeur non seulement l'importance de l'activité physique, mais aussi le fort esprit de communauté et d'équipe qui caractérise le programme.



ENSEMBLE, EN ACTION

Sports adaptés au Centre Action

Boccia adaptée

La boccia adaptée demeure une véritable activité favorite au Centre Action. Chaque jeudi après-midi, environ 30 membres se réunissent pour participer à un jeu d'équipe à la fois amical et compétitif, dans une ambiance dynamique et agréable. En jouant, les participants continuent de développer leurs habiletés physiques, ainsi que leurs capacités d'analyse et de réflexion stratégique.



Les séances de boccia adaptée continuent de rassembler compétition amicale, esprit d'équipe et beaucoup d'enthousiasme. Les participants demeurent très engagés chaque semaine, créant une ambiance dynamique et accueillante, remplie d'encouragements, de rires et du plaisir de jouer ensemble.

Mini-golf

À certaines occasions, le Centre Action se transforme en véritable parcours de mini-golf, offrant aux membres une expérience unique et mémorable. Lors de ces événements spéciaux, le personnel aménage un parcours intérieur personnalisé, permettant aux participants d'essayer un sport qui n'est pas toujours facilement accessible.

En mars, nous avons organisé un tournoi de mini-golf, qui a apporté un niveau d'énergie supplémentaire à l'activité. L'un des moments forts de l'événement a été un impressionnant trou d'un coup (« hole-in-one ») réalisé par un participant — un exploit célébré par tout le groupe. Le tournoi a créé une ambiance dynamique remplie d'encouragements, de rires et d'enthousiasme partagé.

Le mini-golf demeure une activité spéciale très appréciée, offrant un parfait équilibre entre le développement des habiletés, les interactions sociales et le plaisir de jouer.



NOUS EXPLORONS

Les sorties du Centre Action



Les sorties sont un moment fort de la vie au Centre Action, offrant aux membres l'occasion de sortir, d'explorer Montréal et de vivre de nouvelles expériences ensemble, tout en étant accompagnés et soutenus par notre personnel expérimenté. Qu'il s'agisse de découvrir des lieux culturels ou simplement de passer du temps dans la communauté, ces sorties apportent un sentiment d'aventure et de connexion au quotidien.

Au cours des quatre derniers mois, le groupe a pleinement profité de tout ce que la ville a à offrir. Les membres ont plongé dans l'univers du design et des idées urbaines au Centre Canadien d'Architecture et ont exploré la magie du cinéma à la Cinémathèque québécoise. Les amateurs d'art ont également apprécié des visites inspirantes au Musée des beaux-arts de Montréal, ainsi qu'une exposition spéciale à la Bibliothèque du Boisé.

Le groupe a aussi profité de sorties plus détendues et conviviales, notamment au

Place Vertu et au Carrefour Angrignon, où les membres ont pu magasiner, discuter et passer du temps ensemble à leur propre rythme.

L'un des plus grands moments forts de la saison a été la visite d'une cabane à sucre traditionnelle — une véritable expérience québécoise ! Les membres y ont partagé un délicieux repas, des rires et beaucoup d'esprit festif dans une ambiance chaleureuse et accueillante.

De la culture à la vie communautaire, chaque sortie apporte de nouveaux moments de découverte, de plaisir et de rapprochement, tout en créant de précieux souvenirs.

À l'approche des mois plus chauds, nous sommes ravis de déplacer davantage de nos activités à l'extérieur et de profiter pleinement de la saison. Les membres pourront s'attendre à une variété de sorties, incluant la voile adaptée, des visites de parcs, des excursions dans des marchés extérieurs, ainsi qu'une croisière sur le fleuve Saint-Laurent !



NOUS PRENONS LA PAROLE

De la simple discussion des problèmes à la mise en place de solutions : un nouveau chapitre pour Speak Up / Speak Out



Que faisons-nous ?

L'année commence par la communication. Les membres apprennent à mieux exprimer leurs sentiments, à comprendre que les autres peuvent percevoir une situation différemment, et à reconnaître la différence entre se dévouer et défendre ses droits. L'accent est mis sur un dialogue clair, respectueux et orienté vers les solutions — un type de communication qui ouvre des portes plutôt que de les fermer.

Le groupe s'intéresse également à des enjeux sociaux plus larges, en étudiant la façon dont d'autres communautés ont fait face à l'injustice et travaillé à apporter des changements. Ces discussions aident les membres à comprendre que la défense des droits ne consiste pas seulement à souligner ce qui ne va pas, mais aussi à développer des stratégies qui permettent d'avancer et de faire évoluer les choses.

Tout au long de l'année, les participants s'exercent à débattre d'idées, à faire des recherches sur les ressources communautaires, à rédiger des lettres réfléchies et à explorer les personnes à contacter lorsqu'un changement est nécessaire. L'objectif est simple, mais puissant : passer de « Qu'est-ce qui ne fonctionne pas ? » à « Que pouvons-nous faire à ce sujet ? »

Au Centre Action, Speak Up / Speak Out a pris une nouvelle dimension cette année. Ce qui était autrefois principalement un espace pour parler des défis rencontrés par les personnes vivant avec un handicap est devenu quelque chose de plus actif, porteur d'espoir et d'autonomisation.

Par le passé, le groupe offrait un espace important permettant aux membres de partager leurs frustrations et de nommer les injustices qu'ils vivent. Ces discussions étaient essentielles. Elles créaient de la validation et de la solidarité. Mais avec le temps, il est devenu évident que le simple fait de parler des problèmes ne suffisait pas. Les membres souhaitaient des outils. Ils voulaient une direction. Ils voulaient savoir ce qui pouvait réellement être fait.

Avec l'introduction du nouveau programme de participation sociale de l'EMSB en éducation des adultes, Speak Up / Speak Out a été repensé avec une nouvelle mission. Le cours allie désormais la mission du Centre Action à un développement de compétences concrètes qui soutient l'autonomie, la confiance et l'engagement dans la vie réelle.

En vue de l'avenir, le cours prévoit de mettre ces compétences en pratique à travers des projets tels que des audits d'accessibilité, des propositions de solutions et la création de trousseaux d'outils en matière de défense des droits. En parallèle, le programme demeure flexible et s'adapte aux besoins et aux intérêts de ses membres. Speak Up / Speak Out n'est plus seulement un espace pour exprimer des frustrations. C'est un lieu pour grandir, apprendre et renforcer la confiance en soi. Il s'agit d'aider les membres non seulement à prendre la parole, mais aussi à l'utiliser de manière intentionnelle et porteuse de sens.

WE LEARN

Le Bingo mathématique: Learning Through Play

Au Centre Action, l'éducation demeure une priorité. L'une des façons engageantes dont les participants ont récemment développé leurs compétences en numératie est le Bingo mathématique, une activité ludique et interactive.

Loin d'un jeu traditionnel, le Bingo mathématique est conçu pour aider les participants à s'exercer à reconnaître et manipuler les nombres, à résoudre de simples problèmes et à développer leurs habiletés de calcul mental. L'activité est adaptée au niveau de chaque participant, avec des supports visuels au besoin, tandis que les participants plus avancés peuvent assumer un rôle de leadership en aidant à animer le jeu.

Grâce à cette séance hebdomadaire, les participants renforcent leurs compétences en mathématiques dans un environnement positif, soutenant et motivant, rendant l'apprentissage à la fois efficace et agréable.



Qui a dit que le bingo ne pouvait pas être polyvalent ? Découvrez le Bingo musical !

Alors que le Bingo fait travailler les participants avec les nombres, le Music Bingo propose une approche créative du jeu classique. Lors de ces séances, les membres explorent une variété de genres musicaux tout en découvrant l'évolution de la musique au fil du temps.

Les participants jouent un rôle actif dans la création de l'expérience en proposant des thèmes qui sont ensuite transformés en listes de lecture soigneusement sélectionnées que tout le monde peut apprécier. Les séances récentes ont présenté une grande diversité de styles, notamment de la musique francophone du monde francophone, de la musique indienne, du rock'n'roll des années 1950, des succès acoustiques des années 1970 et 1980, du R&B des années 1990, de la musique hispanophone ainsi que des classiques de danse de salon.

Le Music Bingo offre ainsi une façon ludique et interactive pour les membres de se connecter et de célébrer la musique ensemble.



Séminaires mensuels

Nos séminaires mensuels sont conçus pour sensibiliser et encourager la discussion autour de sujets significatifs, souvent en lien avec le thème du mois. Au cours des derniers mois, les membres ont eu l'occasion d'explorer une variété de thèmes importants, notamment la sensibilisation à la maladie d'Alzheimer, le Mois de l'histoire des Noirs, les droits des femmes, la sensibilisation à l'autisme et le Jour de la Terre. Ces séminaires offrent un espace d'apprentissage, de réflexion et de discussion ouverte, aidant les membres à rester informés tout en s'engageant dans des sujets qui comptent à la fois pour eux et pour la communauté au sens large.



L'ESPACE CRÉATIVITÉ

Les initiatives artistiques du Centre Action



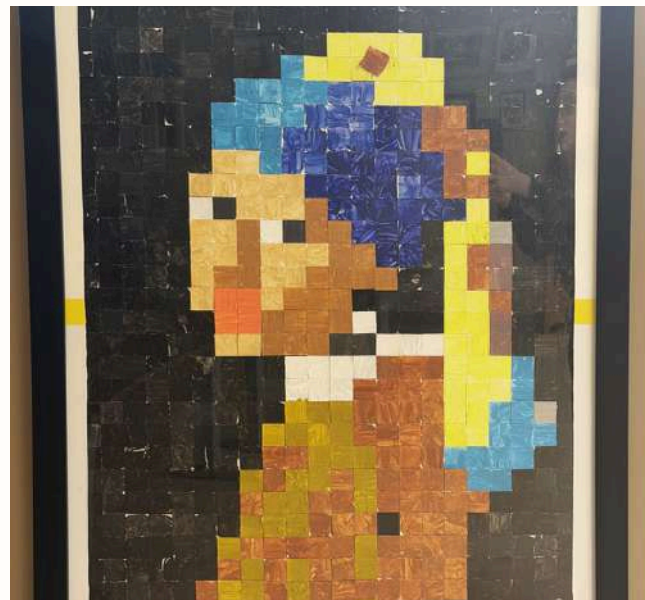
Entrez dans la salle d'art du Centre Action et vous remarquerez rapidement qu'il s'y passe quelque chose de spécial. Peinture, argile, papier, musique et rires semblent s'y mêler pour former un espace créatif où chacun joue un rôle.

Cette année a commencé sous l'inspiration d'artistes ayant créé malgré un handicap, notamment la remarquable Yayoi Kusama. Son histoire nous a rappelé que l'art ne se limite pas aux contraintes, mais qu'il repose sur l'imagination et l'expression. Cet esprit s'est poursuivi dans notre travail, alors que nous avons commencé à expérimenter différentes façons de créer. Parfois, nous construisions des images en ajoutant des formes, des couleurs et des textures. D'autres fois, nous découvrons la beauté de l'inverse, en retirant des éléments pour faire apparaître quelque chose de nouveau. Un exercice a même invité les participants à dessiner en effaçant sur une page noire, laissant l'image émerger progressivement de l'obscurité.

La créativité a rapidement dépassé les œuvres individuelles. Des sculptures en argile ont rempli la salle lors d'un mois d'exploration consacré au modelage, à la construction et à la sculpture. Nos idées se sont ensuite étendues aux fenêtres, où des murales colorées ont pris forme, et, à un moment donné, la salle a même été transformée en pièce festive grandeur nature, avec cheminée et foyer lumineux.

L'esprit de travail d'équipe a atteint un nouveau niveau lors d'un projet collaboratif avec les étudiants de français pour l'exposition CREP. Ensemble, près de 30 étudiants ont passé cinq jours à assembler une grande œuvre en pixel art représentant *La Jeune Fille à la perle* de Vermeer. Chaque personne a créé une petite section et, comme les pièces d'un immense casse-tête, l'image s'est progressivement formée pour devenir une œuvre d'art saisissante.

Ce qui rend la salle d'art si spéciale, ce ne sont pas seulement les projets affichés aux murs, mais aussi le sentiment de créativité partagée qui les sous-tend. Pièce par pièce, idée par idée, la classe continue de grandir ensemble — et le parcours artistique est encore en pleine évolution.



L'ESPACE CRÉATIVITÉ

Les initiatives artistiques du Centre Action

Unis par la musique - Unis par les mots

La chorale du Centre Action se réunit une fois par semaine et accueille des adultes de toutes capacités. Animée par Ella Wilhelm, qui dirige les échauffements, choisit les chansons, joue des instruments et dirige les prestations, la chorale repose sur une conviction simple mais forte : la musique appartient à tout le monde. L'objectif de ce groupe est large : nourrir l'expression créative, renforcer la confiance en soi, soutenir le bien-être, favoriser les liens sociaux et développer les compétences en langue et en communication, le tout dans un espace chaleureux et inclusif.

Les membres participent de la manière qui leur convient le mieux. Certains chantent, d'autres écoutent et participent autrement, et chacun fait pleinement partie de l'expérience. Aucun participant ne se ressemble, et c'est précisément ce qui fait la richesse de la chorale.

En tant qu'activité bilingue, le chant en anglais et en français a toujours été au cœur du programme. La chorale a commencé son parcours en interprétant des chants folkloriques traditionnels, établissant ainsi une base commune de musique partagée et d'harmonie de groupe. Plus récemment, toutefois, Ella a pris une décision audacieuse et inspirée : orienter entièrement le



« L'Art des mots » est un événement bimensuel dédié à l'exploration de l'écriture créative en français. Plus qu'un simple atelier, cet espace offre aux membres du Centre Action l'occasion de maîtriser les outils de la narration et de perfectionner leurs compétences en écriture en apprenant différentes techniques.

Notre objectif est de donner à chaque participant les moyens de transformer ses aspirations en histoires, en donnant vie aux récits qui habitent en eux et qui leur tiennent à cœur.

répertoire vers des chansons que les membres connaissent, aiment et dans lesquelles ils se reconnaissent. Les résultats ont été remarquables. La participation a fortement augmenté, l'énergie dans la salle s'est intensifiée, et de nouveaux membres ont rejoint le groupe spontanément.

La chorale a également porté sa musique au-delà de la salle de classe, en se produisant fièrement au centre commercial local, lors de la célébration des fêtes du Centre, ainsi qu'à l'événement dédié Rêves de printemps, partageant ainsi cette joie avec la communauté élargie.

Semaine après semaine, la chorale du Centre Action continue de grandir — en nombre, en confiance, et en énergie pure et indéniable qui remplit la salle à chaque début de musique.



ESCAPADES CRÉATIVES

Par la troupe ACCESS Stage

Notre bande de marginaux de littérature anglaise s'est réunie en septembre 2025 avec l'ambition de remporter le prochain *prix Pulitzer*. Pour faire court, nous l'avons gagné... mais nous avons décidé de le rendre.

Nos objectifs dans ACCESS Stage sont de développer des techniques, du vocabulaire, des styles, une appréciation et une confiance dans notre approche artistique et créative de la communication.

Nous nous sommes plongés dans l'écriture de scénarios : interprétation et adaptation de textes, révision de scripts, critique, et surtout (grâce à une large reconnaissance critique) — l'improvisation.

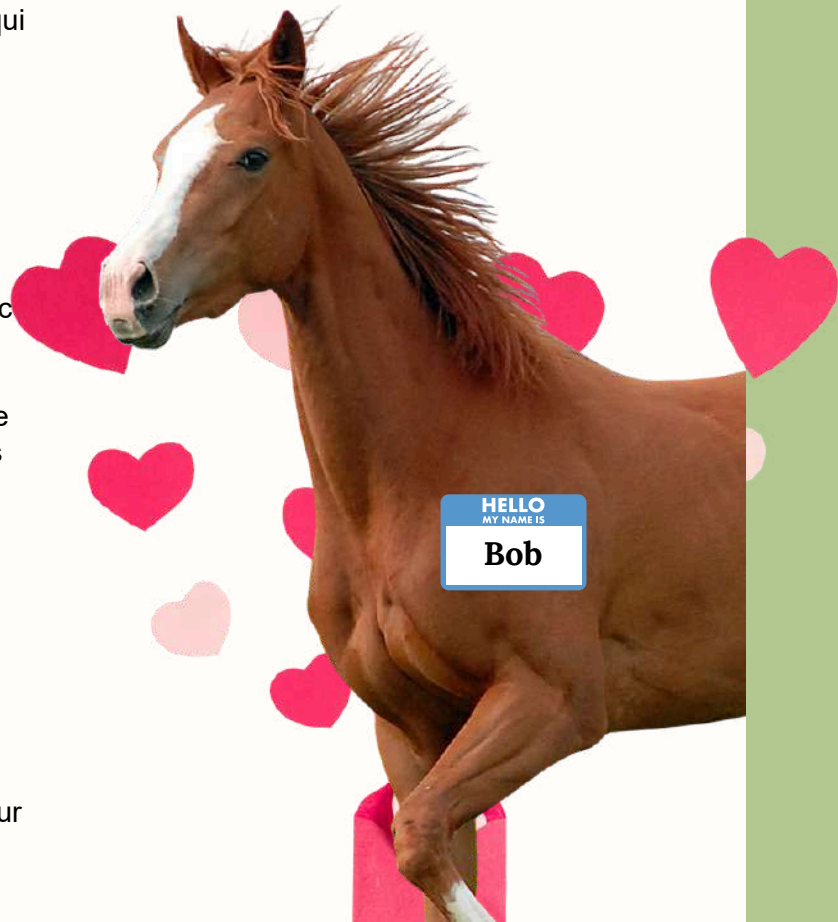
Bien que nous passions beaucoup de temps à réfléchir, créer, réviser et produire, lorsqu'il est temps de monter sur scène, notre classe rivalise avec Saturday Night Live de Lorne Michaels en matière d'improvisation. Il existe une véritable magie dans l'improvisation qui permet de maintenir le flux du spectacle... et bien souvent, notre groupe créatif finit au sol, secoué de rires qui semblent venir du plus profond de notre âme.

Notre classe a également accueilli des invités spéciaux, notamment : les Muppets ; Mariia ; les Trois Petits Cochons ; et Alysa Lansbury, de Habilitas.

Alysa Lansbury est venue nous rendre visite avec son fils et nous a lu un livre spécial intitulé Inclusion. C'est une histoire sur l'inclusion, sur le fait que parfois notre corps ne fait pas toujours ce que nous voulons, mais que nous avons toujours des rêves et des espoirs.

Notre avenir est prometteur, rempli de nombreuses idées créatives. Nous allons bientôt publier une courte adaptation filmée d'une pièce que nous avons écrite pendant les vacances de Noël. Nous allons également nous lancer dans l'écriture de pièces de théâtre que nous présenterons en direct. Restez à l'écoute pour découvrir davantage de nos créations... mais pour l'instant, nous vous laissons avec un poème :

Je travaillais sur des toits,
Le Centre Action est mon travail,
Mais j'ai peur des hauteurs,
Et je m'appelle Bob.
Certains m'appellent un cheval,
J'ai quitté la race humaine,
Je suis entré dans un bar,
On m'a demandé pourquoi cette longue mine.
Je ne comprends pas ça,
J'ai simplement levé le poing,
Quelque chose de fou s'est produit,
Et tout s'est terminé par un baiser.
Je voulais être médecin,
Juste pour faire plaisir à ma mère,
J'ai une fille qui est écrivaine,
Et un fils qui ne s'en soucie guère.



Nos voix



Quand j'ai commencé à venir au Centre Action, je ne connaissais personne. Mais j'ai peu à peu commencé à créer des liens avec tout le monde, et finalement, j'ai adoré ça ! J'ai appris à connaître les autres progressivement, et pour quelqu'un qui n'aime pas parler de ses difficultés personnelles, je me suis surprise à m'ouvrir aux personnes ici. Je peux vivre des expériences que je n'avais jamais vécues auparavant. J'ai l'impression d'être enfin moi-même pour une fois dans ma vie !

De plus, le personnel est très accueillant. Il n'hésite pas à socialiser avec les membres et il est toujours présent lorsqu'une personne a besoin de soutien, peu importe à quel point il est occupé. J'ai l'impression que nous formons maintenant une véritable famille.

Pasquale I.

Le pouvoir est entre vos mains !

L'année est 2026.

Moi, Leo, prince de Pierrefonds, je me bats pour les droits des femmes depuis presque 34 ans maintenant, depuis 1992.

Toutes les femmes doivent être traitées avec amour et respect,

et les femmes sont fortes et peuvent accomplir tout ce que leur cœur désire !

Du cinéma à Samus de Metroid, les femmes sont les véritables championnes de la planète !

Particulièrement ma fiancée, la princesse Diane, que j'aime de tout mon cœur.

Je veillerai toujours à protéger toutes les femmes sur Terre !

Il est temps de corriger les injustices du passé. Le pouvoir est entre vos mains !

Prince Leo

ANNIVERSAIRES



Joyeux anniversaire à tous ceux qui l'ont fêté ces quatre derniers mois !

Janvier

Lana
Nigel
Stephen
Peter
Tyler

Marie-Josée
Frances
Domenic
Claude
Natasha

Février

Karen
Nathalie
Robert
Manon
Gabrielle

Maria
Kevin
Sylvain
Charlie
Berlita

Mars

Janet
Joan
Stephane
Normand
Rejean
Shirley
Yvan
Annabel

Avril

Erika
Sarah
Ronald
Melanie
Pasquale
Marie-Claude
Sylvie
Pamela
Oonagh
Debra
Ada