

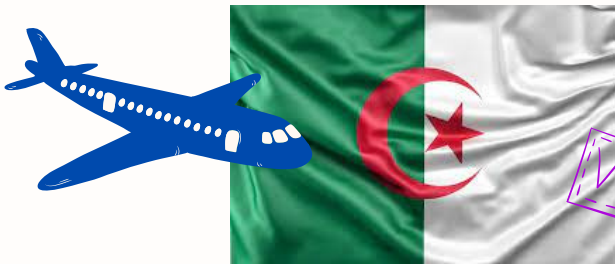
JOURNAL DES MEMBRES DE L'AQPA

Chers amis, membres de l'AQPA, nous vous présentons notre **nouveau Journal des membres de l'AQPA.**

Nous vous souhaitons une très bonne lecture. ***Les membres participants au cours Discussion sur l'actualité du CREP.***

Les voyages de monsieur Abdelkader Ledjar...L'Algérie.

L'Algérie, la magnifique! Sous ton chaud soleil, tu m'as vu naître. La beauté de tes paysages exotiques m'a vue devenir un homme. Toi, ma bien-aimée, tu seras éternellement dans mon cœur...



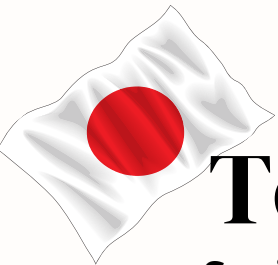
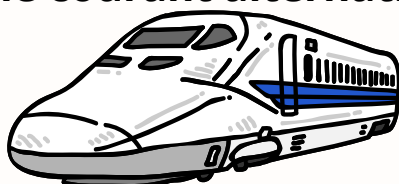
Le saviez-vous...Le train Shinkansen... par madame Hélène Fortier.



Tokyo, 1964

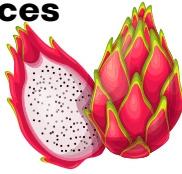
Saviez-vous que le premier TGV (train à grande vitesse) a été mis en fonction au Japon, en 1964. Il fut inauguré pour les Jeux Olympiques de Tokyo. Ce train circule sur des rames automotrices électriques fonctionnant sous le courant alternatif.

Le courant alternatif est un courant électrique où les électrons circulent dans un mouvement de va-et-vient. Les japonais ont baptisé ce train «Shinkasen», qui signifie «nouvelle ligne principale». En 1964, «Shinkasen» pouvait atteindre une vitesse maximale de 210 km/heure. Aujourd'hui, plusieurs «Shinkasen» parcourent le Japon. En 2023, ces TGV peuvent atteindre une vitesse de pointe de 320 km/heure. De quoi vous décoiffer en un instant...



La recette de Marie-Michèle...

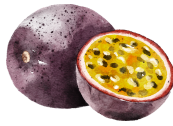
Smoothie aux épices Masala Chai



Portions : 2

Temps de préparation : 15 minutes

Le smoothie est une façon d'absorber une portion de produit laitier et de fruit rapidement avant l'entraînement.



Ingrédients :

1 c. à thé gingembre frais pelé et haché

1 c. à thé noir indien

½ c. à thé poivre noir

½ c. à thé noix de muscade

½ c. à thé cannelle

½ c. à thé fenouil

½ c. à thé racine de réglisse

½ c. à thé de clous de girofle

½ c. à thé cardamome verte

½ c. à thé extrait de vanille

1 tasse ou 250 ml lait écrémé

¾ tasse ou 175 g yogourt grec nature

½ tasse grenadille (fruit de la passion)

½ tasse fraise

½ tasse ananas

½ tasse kaki

½ tasse papaye

½ tasse pitaya ou fruit du dragon



Préparation :

Mettez tous les ingrédients dans un mélangeur et pulsez jusqu'à ce que le smoothie soit lisse et mousseux.

Versez dans un grand verre.

Bon appétit!



Les difficultés de l'immigration... par Zouheir Akoum

Mes enfants et moi sommes canadiens, mais mon épouse non.

Depuis mai 2021, nous avons commencé les démarches afin que mon épouse, et mère de mes enfants, puisse venir me rejoindre ici, au Québec. Nous avons consulté le site internet de Services Canada pour obtenir de l'information et nous avons fait une demande de visa afin de permettre à mon épouse de me rejoindre avec les enfants. Deux mois après notre demande, Services Canada a demandé des informations supplémentaires. Trois mois plus tard, ils nous demandent d'autres informations.

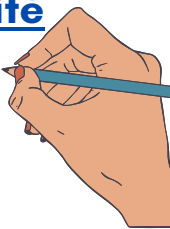


Depuis mai 2021, nous sommes dans l'incertitude.

Quand pourrons-nous obtenir un visa de séjour pour mon épouse... Quand pourrais-je revoir mes enfants... Quand pourrons-nous vivre en famille...



Toutes les membres désirant participer au Journal des membres de l'AQPA peuvent transmettre leurs textes, leurs dessins, leurs jeux, leurs annonces, etc. à Julie, enseignante CREP au local 516 ou au caron.julie@csgm.qc.ca. Les membres du cours Discussion sur l'actualité décideront de la publication. Merci à vous.





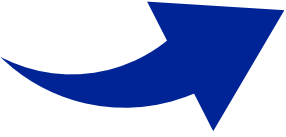
La poésie de François Love Calonge... Bonne fête.

Voici venu le jour que nous attendions tous.
Ce jour de grand bonheur au charme exquis et doux
Qui plonge notre esprit dans des flots d'allégresse
où l'amour et le bien imprègnent de sagesse.
Belle créature!
Cet astre lumineux qui réchauffe si bien nos muscles
douloureux.
Belle créature!
Qui de ses mains expertes
Arrive à ranimer bien nos muscles douloureux
Vient d'ajouter un an à son heureux destin.
Pour notre plus grand plaisir, c'est un ordre divin.
Laisse nous célébrer ce grand jour de naissance.
Les mots manquent parfois pour chanter les bienfaits
Et c'est la voix du cœur qui traduit bien les souhaits.
Oui, qu'importe les mots si le cœur peut tout dire.
Qu'il dicte à l'esprit ce langage nouveau
Le plus subtil de tous et, surtout, le plus beau.
Il est temps d'écouter cette voix inconnue
Car ta fête aujourd'hui fait de toi notre élue.



Portrait d'un membre...

Monsieur Jean-Claude St-Hilaire est né le 1er avril 1961 à Port-au-Prince, en Haïti. Il est l'heureux père de 3 enfants et le grand-père joyeux d'une petite-fille. En Haïti, il était commerçant de vêtements. Il parcourait régulièrement les routes vers St-Domingue et vers New York. C'est lors d'un voyage à New York, en 2009, qu'il fut malheureusement terrassé par un AVC... En 2012, il s'installa au Québec. En 2013, il devient membre de l'AQPA. Depuis, il chante dans la chorale, il participe à des ateliers de peinture et de lecture. Et il est également resté actif en pratiquant un sport toutes les semaines. Avec son immense sourire toujours présent, Jean-Claude est un rayon de soleil à l'AQPA.

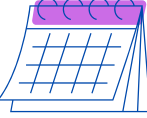


Citation:

La pensée est l'exercice
de l'intelligence...Platon

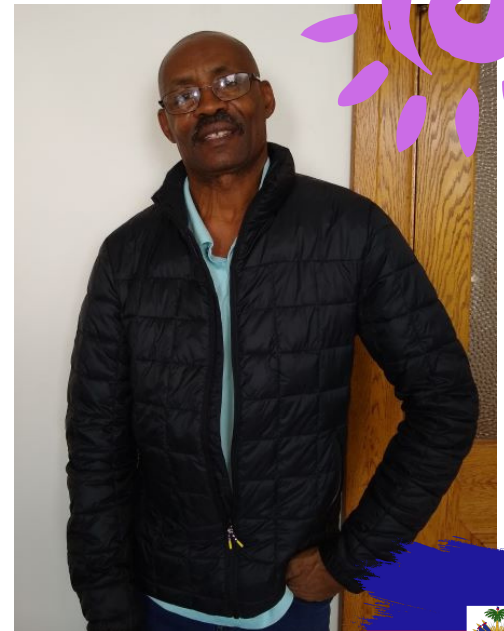


Dates importantes en Mars

- 1er :** Journée Zéro discrimination
 - 4:** Journée mondiale de lutte contre l'exploitation sexuelle
 - 8:** Journée internationale des femmes
 - 20:** Journée internationale du bonheur
 - 20:** Journée de la langue française
 - 21:** Journée mondiale de la trisomie 21
 - 21:** Journée de la poésie
 - 21:** Journée internationale pour l'élimination de la discrimination raciale
 - 31:** Journée internationale de la visibilité transgenre
- 

L'aigue-marine : JOSUÉ...Marie-Michèle

Josué est les scaphandriers de la rosée et les scintillantes et délicates gouttelettes d'eau.
On découvre, le matin, sur les brins d'herbe, les pétales et tout ce qui traîne bruit.
Se reste le résultat de la condensation et de la vapeur amante à l'eau.
Un philtre magique très puissant et lorsque les températures baissent la nuit.
Émotion la magie sous neige est l'aigue-marine et donne les cadeaux.



Le remue-méninges de Monsieur Cong Nguyen...

Voici un poème de Victor Hugo...
Il y a douze (12) fautes d'orthographe.
Une par ligne. Lisez et corrigez.
Le corrigé sera dans le prochain numéro.



Printemps...de Victor Hugo.



Voici donc les longs jours, lumière, amour, délire !

Voici le printemps ! mars, avril au doux sourire,

Mai fleuri, juin brûlant, tous les beaux mois ammis !

Les peupliers, aubord des fleuves endormis,

Se courbent mollement comme de grandes palmes ;

Loiseau palpète au fond des bois tièdes et calmes ;

Il semble que tout rit, et que les arbres verts

Sont joyeux d'être ensemble et se disent des vers.

Le jour naît couronnée d'une aube fraîche et tendre ;

Le soir est pleine d'amour ; la nuit, on croit entendre,

A travers l'ombre immense et sous le ciel béni,

Queque chose d'heureux chanter dans l'infini.

Dessin de monsieur Cong



Les mots de Rose Décary...

Ce texte n'a pas été corrigé afin de respecter la pensée de l'auteure.

Un des grands classiques français disait: "Ce que l'on conçoit bien s'énonce clairement et les mots pour le dire arrivent aisément."

Est-ce à tort ou à raison?

Je ne veux pas faire une dissertation littéraire, je veux plutôt comprendre ma situation face à la maladie suite à 4 acv.

L'écriture a pris un coup dur, des pertes comme les balises, la forme, la ponctuation et j'en passe.

Je n'étais pas "parable" si ce mot n'existe pas dans le dictionnaire.

Mon neurologue m'avait donné un peu d'espoir disant que le cerveau est comme un ordinateur, que les mots sont là mais ils sortent quand ils viennent.

Au début de la maladie, j'avais des symptômes prononcés d'anxiété qui frisaient la dépression et j'étais très fragile.

La vie m'a fait des peurs et j'en faisais des cauchemars. Rien d'étonnant mon monde s'était effondré et de façon si soudaine physiquement et psychologiquement en un rien de temps a osciller entre les jours, les tensions et les déchirures.

Par chance j'étais entourée de ma famille, des ami et des intervenants chevronnés qui m'ont acheminé vers des ressources appropriées comme l'AQPA. Cela fait déjà 10 ans que je fréquente l'association et tranquillement j'ai pris le goût de la vie car j'avais trouvé une source d'espoir avec beaucoup d'adresse à promouvoir la persévérance pour mieux échanger avec mes pairs à travers plusieurs disciplines. À l'AQPA, j'avais également trouvé une acceptation naturelle dans le groupe et une diversité culturelle.

Aujourd'hui, avec mon groupe c'est un remue-méninges en compagnie de personnes qui ont le point commun, l'aphasie.

En allant là-bas, on s'informe, on s'instruit et on échange autour d'une table avec un bon café.

Ça pris tout mon petit change comme on dit en québécois pour écrire ma pensée. Vive l'AQPA et félicitations à vos bénévoles et intervenants dévoués!

