

# L'Éclaircie

## De l'usager

### Mot du comité

Le temps des fêtes approche à grands pas et c'est le temps de se retrouver entre famille et amis pour partager ce temps festif de l'année. Dans cette édition, nous vous proposons une panoplie d'activités et d'événements à venir dans la région de Laval ainsi que quelques idées de recette pour vous sucrer le bec.

Nous espérons que cette édition vous donnera des

idées d'activités. De la part de tout le comité, nous vous souhaitons un très joyeux temps des fêtes!!

**Joyeux temps  
des fêtes**



### Service de l'ALEDIA

L'ALEDIA offre des services pour les personnes vivant avec une déficience intellectuelle et/ou un trouble du spectre de l'autisme. Une variété de services est offerte, telle que des activités de jour, camp d'été, services de gardiennage à



ALEDIA1959.com



Aledia1959

domicile et plus encore. Pour connaître tous nos services et les critères d'admissibilités, nous vous invitons à consulter notre site web [Aledia1959.com](http://Aledia1959.com) et à nous suivre sur notre page Facebook [Aledia1959](https://www.facebook.com/Aledia1959)

### Dans ce numéro :

Mot du comité	1
Service de L'ALEDIA	1
Nouvelle de L'ALEDIA	2
Quoi faire à Laval!	3
Cinéma	5
Art et culture	6
Critique de film	7
Remède de grand-mère	9
Sport	10
Qu'est-ce qu'on mange?	11
Aledia en image	14
On joue!	18
Joyeux anniversaire!	21
Remerciement	23



## **Nouvelle de l'ALEDIA**

### **Collecte de denrée pour les paniers de Noël**

En cette période de l'année, plusieurs groupes font appel à votre générosité. Si vous souhaitez donner des denrées pour les paniers de Noël, vous pouvez contacter le Centre de bénévolat de Laval (<http://benevolatlaval.qc.ca/> ou 450-681-6164).

De plus, le 7 décembre prochain aura lieu la grande guignolée des médias, vous pourrez profiter de cette occasion pour donner généreusement. Pour plus d'informations <http://guignoleelaval.ca/>

.....

### **Semaine québécoise de la déficience intellectuelle**

Chaque année, L'Aledia souligne la semaine québécoise de la déficience intellectuelle par des activités spéciales qui mets en lumière la déficience intellectuelle. Une fois de plus, nous soulignerons cette semaine avec une variété d'activité. Nous pouvons vous annoncer que l'Aledia offrira une activité le dimanche 11 mars 2018. Les détails vous seront communiqués d'ici le mois de mars 2018. Vous pouvez consulter notre site internet pour plus de détails [www.aledia1959.com](http://www.aledia1959.com)

.....

### **Inscriptions**

Pour vous assurer d'une place pour nos activités de jour et pour le camp d'été, soyez attentif aux périodes d'inscription.

- Pour la session d'hiver et de printemps 2018, les inscriptions sont en continue.
- Pour la session d'été 2018, les inscriptions débuteront le 16 mars 2018.

Pour tous les détails concernant la programmation, nous vous invitons à consulter notre site internet dans la section « nos services » [www.aledia1959.com](http://www.aledia1959.com)

## Quoi faire à Laval !

Plusieurs activités vous sont proposées au courant des prochains mois. Si vous avez envie de sortir et de bouger pour pas trop cher et de découvrir toutes les activités que vous offre la ville de Laval, voici quelques suggestions.

Décembre 2017



### Marché Noël Champfleury

Pour plus d'informations, consulter le site web <https://www.laval.ca/Pages/Fr/Calendrier/noel-marche-champfleury.aspx>



450 963-0676



### Noël, une tradition en chanson

Pour plus d'informations, consulter le site web <https://www.tourismelaval.com/fr/evenements-a-laval/noel-une-tradition-en-chanson>



1-855-310-2525



### Rocket de Laval

Pour plus d'informations, consulter le site web <http://www.rocketlaval.com/calendrier-saison-2017-2018/>



1-855-595-2200

Janvier 2018



### Tour guidé en forêt

Pour plus de détails vous pouvez consulté le site web

<https://www.tourismelaval.com/fr/evenements-a-laval/tour-guide-en-foret>



450 682-5522 ou

1 877 465-2825 (sans frais)

Mars 2018



### Championnat de basketball canadien

Pour plus de détails vous pouvez consulté le site web

<https://www.tourismelaval.com/fr/evenements-a-laval/championnat-canadien-de-basketball>



450 682-5522 ou

1 877 465-2825 (sans frais)



### Semaine Québécoise de la déficience intellectuelle

Pour plus de détails vous pouvez consulté le site web

<http://aledia1959.com>



450-972-1010

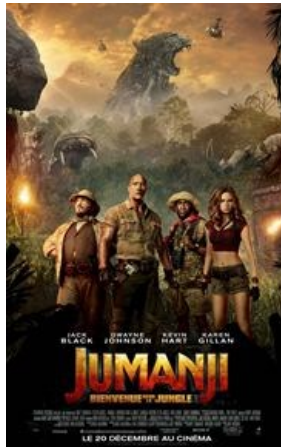
# Cinéma

Plusieurs films seront à l'affiche dans les prochains mois, en voici quelques un à ne pas manquer.

## Décembre 2017



Star Wars  
Les Derniers Jedi  
le 14 décembre 2017



Jumanji  
bienvenue dans la jungle  
20 Décembre 2017



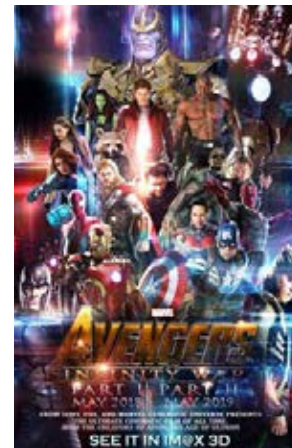
Le trip à trois  
20 Décembre 2017

## Février 2018



La panthère noire  
14 février 2018

## Avril 2018



Avengers :  
Infinity War  
25 avril 2018

## Art et culture

Le théâtre Salle André Mathieu vous offre une belle programmation pour la période de Décembre 2017 à mai 2018. Nous vous proposons quelques artistes. Consulter leur programmation pour plus de détails. <http://www.salleandremathieu.com/spectacles-Laval/tous-les-spectacles> ou 450-667-2040

### Décembre 2017

✿ Phil Roy



✿ Dominique Paquet



### Février 2018

✿ Patrick Groulx



✿ La Compagnie Créole



### Avril 2018

✿ Peter Macleod



✿ Julien Tremblay



### Janvier 2018

✿ Pierre Lapointe



✿ François Bellefeuille



### Mars 2018

✿ Martin Matt



✿ 2 frères



### Mai 2018

✿ Jean-Marc Parent



## Critique de film



### Résumé

En février 1927, Félix Leclerc termine sa 12e année. Alors qu'il livre du bois avec son père et ses frères, il fait la rencontre de Fidor, un jeune homme issu d'un milieu défavorisé, bien différent des gens qu'il a l'habitude de fréquenter. Les deux garçons développent une belle amitié, mais devront se séparer puisque Félix doit partir étudier à Ottawa dans un collège classique. Bien que conscient de la chance que représente cette opportunité, Félix redoute le fait de quitter sa famille et toutes ces choses si familières auxquelles il tient profondément.

Source: <https://www.cinoche.com/films/pieds-nus-dans-l-aube>



### Critique

Dernièrement, mon amoureux et moi sommes allés voir le film « Pieds nus dans l'aube ». Le film raconte l'été d'un jeune ado de 13 ans, Félix, vivant avec ses parents à la rivière Saint-Maurice. Félix fait la rencontre d'un garçon de son âge qui provient d'une famille plutôt pauvre et ils vont avoir une belle relation d'amitié et aussi faire toute sorte d'activité ensemble. Les images du film sont magnifiques. Je vous le recommande sans hésitation! Vous ne le regretterez pas!

-Mélanie Tremblay-



### Résumé

En arrivant à son travail, Diana regarde un cadre dans son bureau et replonge dans ses souvenirs et c'est là que l'histoire commence. Diana regarde des femmes qui s'entraînent avec des épées. Durant la soirée, sa mère lui raconte l'histoire de Zeus et Arès. Un jour que Diana s'entraîne au combat d'épée avec sa tante, elle voit un homme à la mer et va le sauver de la noyade. Peu après, elle décide de partir avec cet homme, qui se nomme Steve, à bord d'un bateau et ils se retrouvent quelque jour plus tard à Londres. À leur arrivée, il se retrouve à se battre avec des imposteurs qui travaillent pour Erich Ludendorff. C'est alors que Diana devient Wonder Woman et tente de sauver l'humanité contre les méchants. Comment cela va-t-il se terminer?

-Yannick Laporte-



### Critique

Wonder Woman est un film d'aventures enlevé. Le film s'adresse à un public de tous âges, mais il est déconseillé aux enfants de 8 ans et moins. Dans le film, la réalisatrice Patty Jenkins nous amène dans un monde d'aventure, d'action, de combat d'épée, de fantastique, de sensation forte et de surnaturel. Je donne 4 étoiles pour ce film.

-Yannick Laporte-

## Remède de grand-mère

Qui dit hiver, dit toux, nez qui coule, mal de gorge, bref rhume!! Pour vous aider à soigner vos symptômes, voici quelques petits trucs de grand-mère qui pourrait vous servir!



Mettez du vicks sous vos pieds, cela aide pour dégager les voies respiratoires!



Boire du thé vert cela prévient le rhume!



Boire beaucoup d'eau ça liquéfie les sécrétions



Dormir!!! Ça permet au corps de se reposer et mieux combattre!



Infusion de thym, miel et citron ça soulage les maux de gorge



Se laver les mains plus souvent!! Ça prévient les bactéries!!



## Sport

Si vous avez envie de bouger et de vous divertir, plusieurs sports sont à votre disposition. Inscrivez-vous et amusez-vous!!



### Soirée dansante

**Quand:** Tous les samedis de 18h30 à 21h30

**Qui:** 18ans et plus

**Où:** 5758 boul. Des Laurentides

**Prix d'entrée:** 7.50\$



### Quilles

**Quand:** Tous les jeudis de 19h à 20h30

**Où:** À la salle de quilles Ste-Dorothée, 647 Chemin du bord de l'eau.

Pour plus d'information, 438-275-3521, Jennifer



### Hockey les Différents

Si vous voulez assister au match de l'équipe les Différents, les parties ont lieu 1 dimanche par mois. La prochaine partie aura lieu :

**Quand :** le dimanche 10 décembre à 14h

**Où :** L'aréna Guimond, 4355 Autoroute 440, Laval



### Centre de la nature

Le centre de la nature offre différentes activités (Ski de fond, patin, glissade). Consulter leur site web pour plus de détails: <https://www.laval.ca/centredelanature/Pages/Fr/horaires-tarifs.aspx>

## Qu'est-ce qu'on mange? Spécial dessert

### Pouding au chocolat

#### Ingrédients



3/4 de tasse de sucre



1/2 tasse de féculé de maïs



1 1/4 tasse de lait en poudre



1/2 tasse de cacao



3 1/4 tasse d'eau

#### Préparation



Dans une casserole, mélanger tous les ingrédients.



Chauffer à feu moyen et mélangé tout le temps. Retirer du feu quand ça commence à bouillir.



Mettre au frigo durant 2 heures



Mélanger jusqu'à ce que le mélange épaississe



Verser le mélange dans des plats à dessert

Bonne dégustation!!!

# Biscuit de Noël

## Ingrédients



1 livre de beurre ramolli



1/2 cuillère à thé de vanille



1 tasse de sucre brun



5 tasses de farine



1 jaune d'œuf



## Préparation



Dans un grand bol, battre le beurre et le sucre.



Découper avec des emporte-pièces.



Ajouter le jaune d'œuf et la vanille, puis bien mélanger.



Ajouter la farine une tasse à la fois, en mélangeant bien avec les 2 mains jusqu'à ce que la pâte soit ferme



Placer sur une plaque à biscuits graissée.



Rouler 1/2 à 3/4 de pouce d'épaisseur.



Cuire à 325 °F environ 8 minutes. Bien surveiller la cuisson.

Laisser refroidir et déguster!

## Ingrédients



2 tasses de farine



2 cuillères à thé de poudre à pâte



1/2 c. à thé de muscade



2 cuillère à soupe de beurre ramolli

## Préparation



Dans un bol, mélanger la farine, la poudre à pâte et la muscade. Réserver.



Dans un autre bol, mélanger le beurre et le sucre au batteur électrique.



Ajouter les œufs et fouetter jusqu'à ce que le mélange soit lisse et homogène.



Ajouter la vanille.



À basse vitesse, incorporer les ingrédients secs en alternant avec le lait.

## Beignes



3/4 tasse de sucre



2 œufs



1 cuillère à thé de vanille



2/3 tasse de lait



Sucre à glacer



Couvrir et réfrigérer la pâte environ 2 heures.



Préchauffer la friteuse à température élevée.



Prélever environ 1 c. à soupe de pâte et façonner une boule

La laisser tomber dans l'huile chaude. Frire jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées des deux côtés. Les beignes se retournent d'eux-mêmes à mi-cuisson. Égoutter sur un papier absorbant et saupoudrer de sucre à glacer.

# Aledia en image

## Zoothérapie



# Halloween



# Début session automne 2017





## Party fin d'été 2017



## Épluchette de blé d'inde des ALHAMBRA

# On joue!

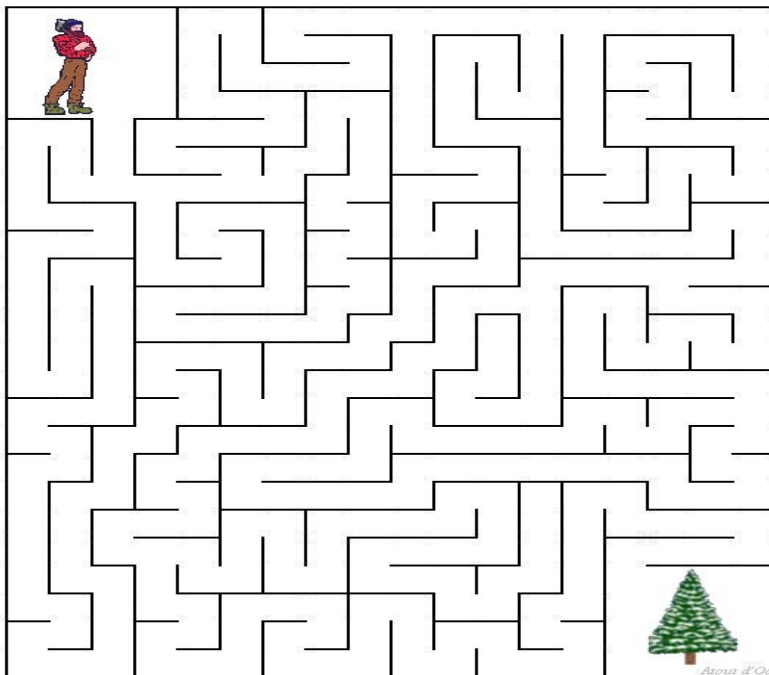


Mots cachés

Mots d'hiver

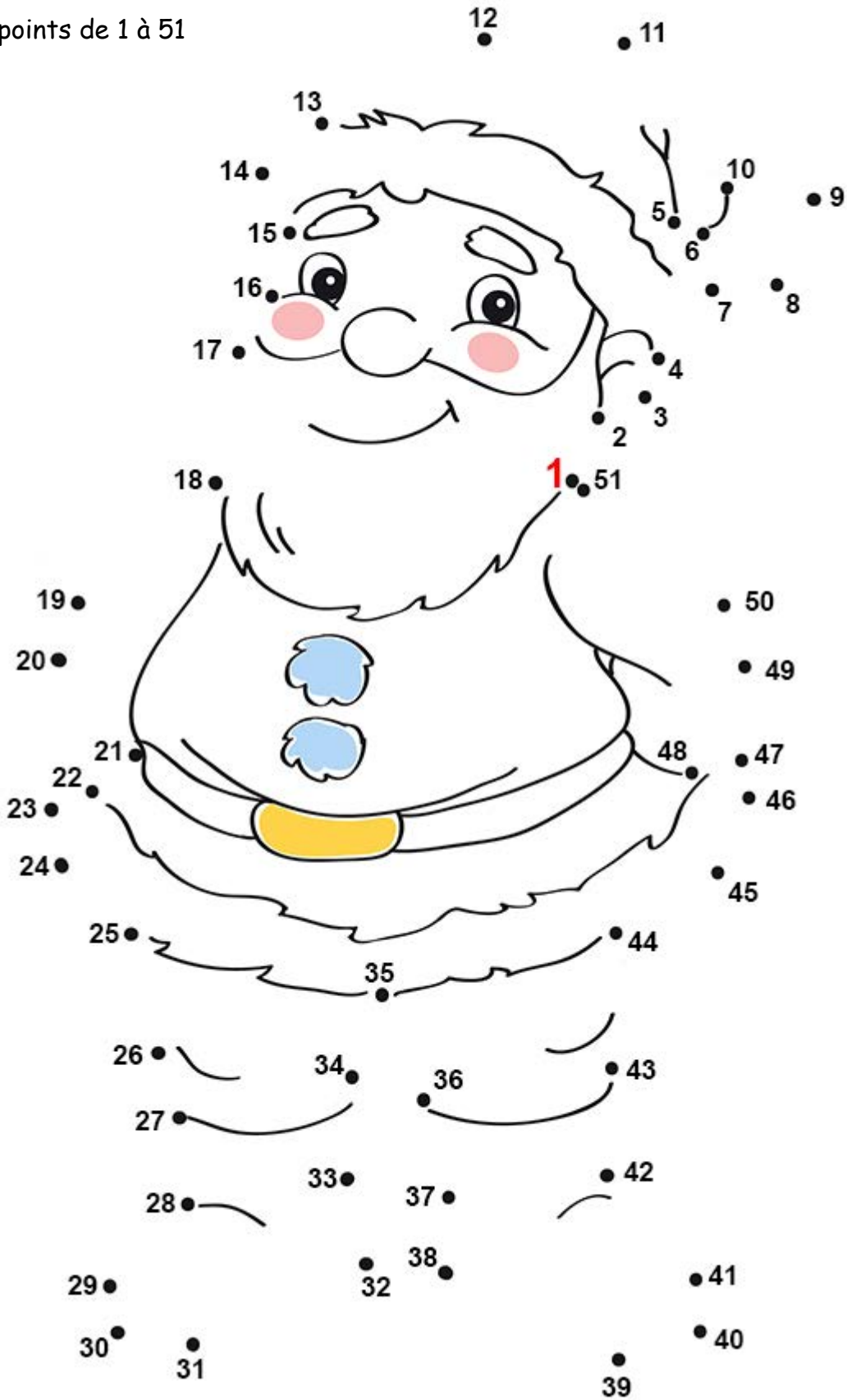
t	r	a	m	a	n	t	e	a	u	p	é
r	d	b	n	h	o	p	o	f	a	s	s
o	s	l	h	e	r	o	z	u	e	k	b
d	r	a	g	a	i	z	p	l	i	o	c
j	é	n	h	r	u	g	f	r	n	é	m
a	a	c	n	k	é	u	e	n	c	n	a
n	é	n	e	i	o	i	e	o	o	n	r
v	f	f	v	m	r	t	v	a	g	ë	s
i	o	n	n	v	b	i	k	m	i	r	l
e	a	o	é	o	i	r	s	r	v	s	s
r	ë	f	r	t	e	s	e	l	r	n	r
d	é	c	h	a	r	p	e	e	e	t	t

froid - neige - givre - blanc - ski - manteau  
 décembre - janvier - février - mars - Noël  
 moufles - écharpe - bonnet



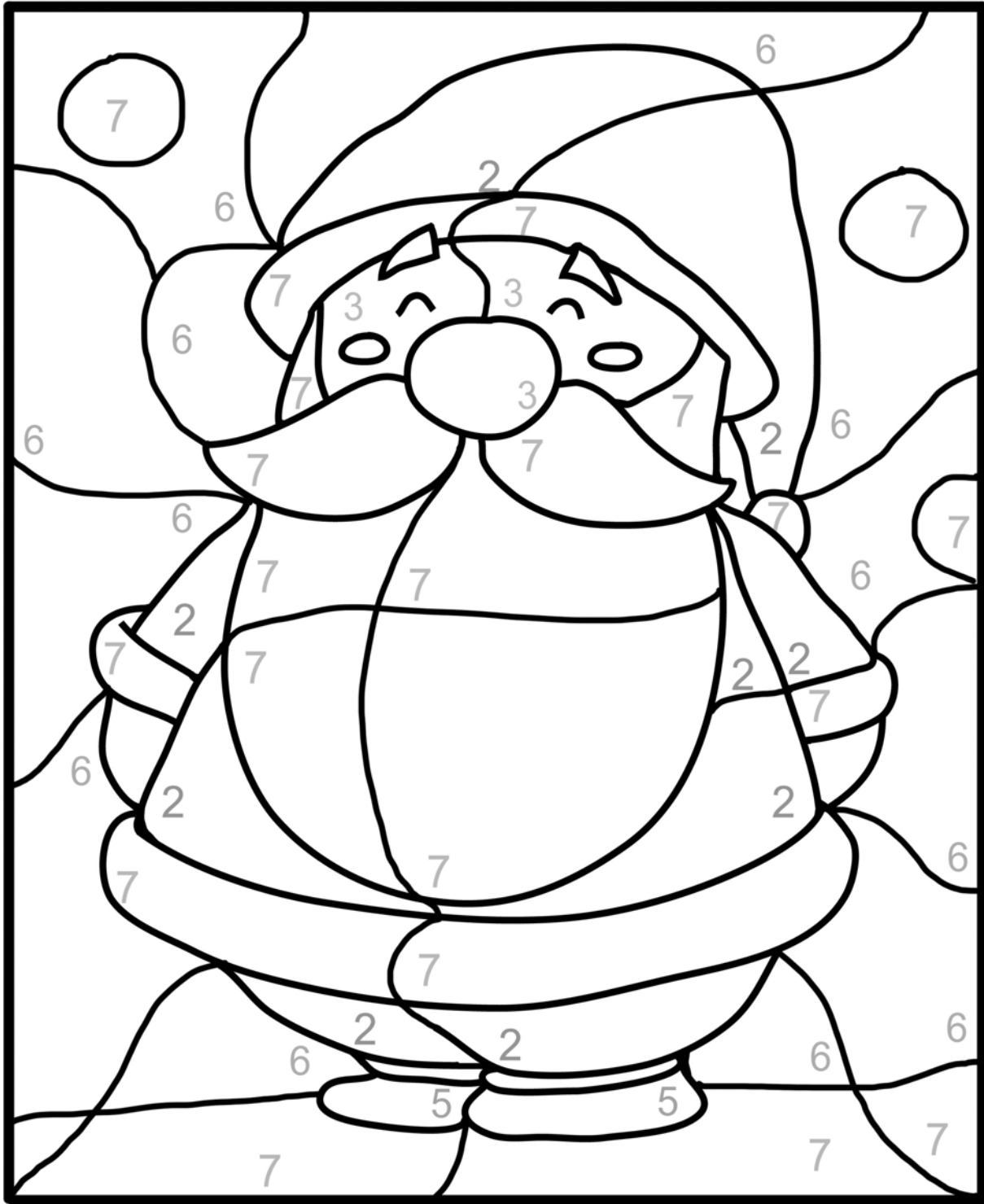
Aider le bûcheron à trouver son sapin

Relie les points de 1 à 51



Colore l'image avec la couleur qui correspond au chiffre

- 5 Brun    3 Beige    7 Blanc    6 Bleu    2 Rouge



# Joyeuse Anniversaires!



Décembre		
Aldane	Hamilton	12-04
Ziad	Zenati	12-04
Maxime	Cloutier	12-05
Nancy	Boudreau	12-06
Francis	Grandbois	12-07
Riccardo	Sullini	12-09
Lise	Migneault	12-10
Jeffrey	Jaslow	12-11
Philippe	Savard	12-11
Sandrine	Kik	12-14
Annie	Lévesque	12-14
Myrna	Ghattas	12-15
Simon	Tremblay	12-15
Jean Pierre	Thibault	12-16
Javishan	Kanapathipillai	12-18
Doris	Thériault	12-21
Élizabeth	Comtois	12-23
Papageorgiou	George	12-23
Anne-Charlotte	Morleghem	12-25
Nicole	Auger	12-27
Alexandre	Jodoin	12-27
Claude	Fradette	12-28
Chantal	Tessier	12-28



Janvier		
Julie	Perron	01-02
Rachelle	Fortin	01-03
Denis	Lapierre	01-06
Simon	Dupéré	01-07
Loic	Rose	01-11
Caroline	Locas	01-12
Omar	Abdulrahim	01-13
Michel	Jacques	01-15
Michel	Jacques	01-15
Eric	Lamy	01-16
Leyla	Mentor	01-18
Geneviève	Richer	01-20
Evans	Baptiste	01-25
Richard	Averna	01-27
Donald	Blais	01-27
François	Fréchette	01-27

Février		
Adrien	St-Pierre	02-03
Danielle	Bernier	02-05
Olivier	Pérusse	02-05
Luc	Costa	02-10
Brigitte	Gosselin	02-11
Viviane	Jutras	02-11
Yannick	Desjardins	02-12
Jonathan	Chouinard	02-15
Joseph-Martin	Fontil	02-16
Caroline	Leblanc	02-16
Marc-Antoine	Lavoie	02-17
Rachid	Harrak	02-18
Marcus	Holak-Pereira	02-19
Marc-André	Coulombe	02-20
Gérard	Beaudoin	02-23
Monique	Ouimet	02-23
Catherine	Wells	02-27
Karolin	Moughrabi	02-29

Mars		
Chloé	Cousineau-Bastien	03-03
Luca	Balasco	03-04
Jean-Christophe	Grimard	03-06
Charmaine	Desjardins	03-09
François	Masson	03-09
Giovanni	Ruiz	03-11
Brigitte	Bourque	03-15
Charbel-Josée	El khoury	03-16
Christophe	Guérin	03-17
Pier-Luc	Bergeron	03-20
John	McIntyre	03-22
Yannick	Laporte	03-24
Patrick	Lavoie	03-24
Lavila	Prud'homme	03-27
Louistte	Brunelle	03-29
Catherine	Bolduc	03-30
Aline	Boutros	03-31
William	Côté	03-31
Jonathan	Taylor	03-31



Mai		
Valérie	Parizeault	05-02
Alexandre	Côté	05-03
Michel	Cloutier	05-04
Noor	Ayaad	05-06
Jean-Claude	Martel	05-06
Aline	Ladouceur	05-07
Marie-Claude	Matte	05-10
Philippe	Smith	05-10
Nicolas	Douze	05-11
Éric	Brisson	05-12
Gabriel	Martineau	05-12
David-Prince	Tegum Akum	05-12
Kevin	Ahern	05-14
Dominique	Morency	05-14

Avril		
Sifa	Komasa	04-02
Mélissa	De Federicis	04-04
Guy	Rioux	04-05
Sylvie	Tardif	04-12
Dominique	Desrochers	04-13
Assamuddin	Sultani	04-13
Mohammed-Rédha	Boukerche	04-15
Jonathan	Montreuil	04-15
Mélanie	Paris	04-15
Najoua	Dafik	04-16
Kevin	Magowan	04-19
Karine	Andrieux	04-20
Carmela	Baratta	04-21
Natacha	Naud	04-21
Daniel	Dubé	04-22
Jocelyne	Dubé	23-04
Louis	Gosselin	04-24
Claudette	Pharand	04-26
Exilus	Christopher	04-28
Éric	Mandeville	04-29

Mai		
Louis	Charbonneau	05-16
Pierre	Loranger	05-18
Dominic	Blais	05-20
Jean-Christophe	St-Pierre	05-20
Andréa	Dubois	05-23
Guillaume	Lafrenière	05-23
Micheline	Rompré	05-23
Gabriel	Pimentel Boivin	05-24
Mikael	Pimentel Boivin	05-24
Virginie	Michetti	05-25
Joseph	Agostino	05-29
Alessio	Balasco	05-29
Marc-André	Goddu	05-30
Shaun	Benharroch	05-31

# Remerciement

Merci à l'ensemble de nos commanditaires  
qui, par leur soutien, rendent possible la réalisation de notre mission

**Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
de Laval**

Québec



**Centraide  
du Grand Montréal**



**YVES ROBILLARD**  
DÉPUTÉ DE MARC-AURÉLE-FORTIN

450 622-2992  
yves.robillard@parl.gc.ca  
YRobillardPLC YvesRobillardPLC



CHAMBRE DES COMMUNES  
HOUSE OF COMMONS  
CANADA



Député de / M.N.A. for Chomedey  
Président de la Commission des institutions  
Chair of the Committee on Institutions

**Hôtel du Parlement**  
1045, rue des Parlementaires  
Bureau RC 93  
Québec (Québec) G1A 1A4  
Tél. : 418 644-4050 | Téléc. : 418 646-7385

**Bureau de circonscription**  
4599, boul. Samson, bureau 201  
Laval (Québec) H7W 2H2  
Tél. : 450 686-0160 | Téléc. : 450 686-7153  
goulette@chom@assnat.qc.ca



M. Guy Goulette

## **ALEDIA**

73 boul. St-Elzéar Ouest  
Laval (QC)  
H7M 1E7

Téléphone : 450-972-1010  
Télécopie : 450-972-1515  
Messagerie :  
secretariat@aledia1959.com

Retrouvez-nous sur Facebook  
Aledia1959

Pour nous suivre ou pour avoir de l'information sur nos  
prochaines activités, vous pouvez vous abonner à notre page  
Facebook ou consulter notre site internet  
[www.ALEDIA1959.com](http://www.ALEDIA1959.com).

Pour toute information supplémentaire, vous pouvez nous  
contacter au 450-972-1010 ou par courriel  
[secretaria@aledia1959.com](mailto:secretaria@aledia1959.com)

### **Conseil d'administration**

Lynda Villeneuve, Présidente  
Antonio Condello, Vice-Président  
Jean Huppé, Trésorier  
Hamza Mghafri, Secrétaire  
Julien Salvat, Administrateur  
Brigitte Prévost, Administratrice  
Omar Abadou, Administrateur

### **Direction générale**

Safae Touimi

### **Comité journal**

Louis Charbonneau  
Mélanie Bastien-Ouimet  
Luc Costa  
Mélanie Tremblay

### **Rédaction et mise en page**

Daphné Godbout

Dépôt légal

Bibliothèque nationale  
du Québec

Tirage: 200



Association lavalloise  
pour la déficience  
intellectuelle & le trouble  
du spectre de l'autisme

