

# Handicapés, aux pas!

NO.5

Janvier 2011

Sommaire:

- \*Récupération de produits divers (non électronique)
- \*La bioferme de Laval
- \*Le ski adapté
- \*Le ski pour les non-voyants
- \*Recettes libanaises
- \*Jeux d'illusion

**Sortie au cinéma :**

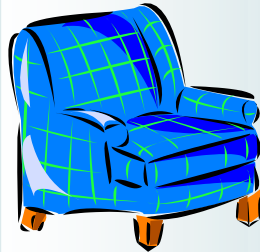
The Cabin In The Woods	14
The Green Hornet	14
The Dark Field	21
Untitled Ivan Reitman Project	21



## Vert, sous tous ses angles!

Vous pouvez recycler plus de chose que vous ne le croyez! En commençant par ne plus utiliser les grands sacs noirs dans les poubelles lorsque vous mettez déjà vos déchets dans des petits sacs de plastique.

Mais il y a plus, pour les

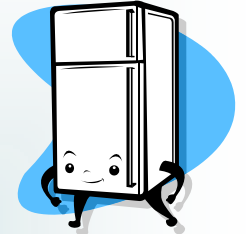


meubles que vous n'utilisez plus.

Pour un vieux réfrigérateur, une cuisinière ou autres électroménagers que vous voulez vous débarrasser, sachez qu'il existe des lieux où vous pouvez aller les porter. Quelques organismes viennent à domicile pour ramasser ces articles..

Que ce soit pour vos jouets, livres, linge de vos enfants qui ont grandi, des lunettes usagées ou encore des matériaux de construction qui ne servent plus, tout cela peut être

recyclé ou être réutilisé.



De plus, tous les endroits qui récupèrent vos produits se situent à Laval. Il suffit d'aller visiter le site de la ville de Laval. Vous trouverez la liste des lieux de récupération et leurs adresses. Plus amples informations: tel que s'ils font la collecte à domicile peuvent aussi y être indiquées.

## La Bioferme de Laval

La bioferme de Laval est une ferme qui accueille comme employés des personnes autistes ou ayant un trouble envahissant du développement (T.E.D.). Cette ferme permet à ces personnes de se réaliser grâce à une méthode de travail différente.

Sur les lieux de la bioferme, vous retrouverez une table champêtre, une production maraîchère biologique, des animaux, un atelier de céramique ainsi qu'un kiosque de vente. Ces différents éléments permettent à plus de personnes de trouver la tâche qui leur correspond davantage et de leur donner une variété qui favorise l'intégration sociale.

L'atelier de céramique permet aux travailleurs de se découvrir des talents cachés. Chaque pièce est unique et cuite à même l'atelier.

Avec la table champêtre, vous dégusterez de la nourriture de la ferme servie par les travailleurs autistes dans une vaisselle faite à partir de l'atelier de céramique. Pratiquement toute la nourriture qu'on vous offrira, à la bioferme, est certifiée biologique. Vous y trouverez : poulet, canard , pinta-de ainsi que porc à acheter.

Les animaux permettent aux gens autistes une meilleure interaction et socialisation. Les productions animales se font principalement en été, donc les bêtes restent dehors.

C'est dans la boutique que vous retrouverez tous les produits offerts: légumes, viandes, produits transformés, céramiques et autres. En haute saison, vous pourriez acheter de la même ferme des fromages du Québec, du miel produit localement ainsi que du café, thé équitable.

Source: <http://www.autismelaval.org/bioferme/>





S'occuper durant l'hiver n'est

pas chose facile, surtout lorsque notre corps nous retient. Par contre, quelques sports d'hiver peuvent s'exercer malgré nos limitations. Le ski en est un.

Il existe une méthode pour pratiquer le ski alpin tout en demeurant assis. Cette théorie existe depuis 1950, mais très peu de personnes la connaissent. Par contre, aujourd'hui, 31 stations à travers le Québec offrent le programme de ski assis sur leurs montagnes,

## Le Ski Adapté



pour les personnes âgées et aux personnes âgées.

dont le Mont-Tremblant. Ce type de ski vous conviendra parfaitement même si vous êtes en incapacité de pouvoir utiliser le bas de votre corps. Il vous permettra de vous libérer.

Pour avoir accès à la liste des stations accessibles ayant un fauteuil ski, consultez la page web :

[www.cmrmonteregie.ca/bweb/rep018/cm.r.nsf/90556d68129e642b8525708d0048e537/0119dccbdb8aabe48525766600700cdf/\\$FILE/R%C3%89PERTOIRE%20Sports%20adapt%C3%A9s.pdf](http://www.cmrmonteregie.ca/bweb/rep018/cm.r.nsf/90556d68129e642b8525708d0048e537/0119dccbdb8aabe48525766600700cdf/$FILE/R%C3%89PERTOIRE%20Sports%20adapt%C3%A9s.pdf)

Dans le ski alpin, il y a deux éléments essentiels: le fauteuil de ski et une paire de stabilisateurs courts pour assurer l'équilibre.

Le "Tandem" et le "Dual-Ski" sont en pleine expansion au Québec. Ce sont deux sports de glisse qui s'adresse prioritairement aux personnes handica-



## Le ski pour les non-voyants



Il n'y a pas que les personnes avec des

limitations physiques qui peuvent faire du ski alpin. Les non-voyants peuvent aussi pratiquer ce sport d'hiver à leur façon.

Il suffit de suivre un guide.

de. La personne chausse les skis, et un guide reste à côté de lui pour l'aider. Le rôle du guide est de donner des indications sur la piste, la direction à prendre et les degrés de difficultés qui surviennent.

L'association des Sports-Loisirs pour aveugles (ASLPA) a été fondé pour rendre accessible les activités aux personnes handicapées visuel-

les. Tous les guides reçoivent une formation adaptée et peuvent ainsi faire skier la personnes dans une atmosphère sécuritaire. Des sorties avec l'ASLPA sont organisées tous les dimanches et certaines fin de semaine dans différentes stations de ski du Québec.

Source: <http://www.aslpa.qc.ca/accueil.shtml>



**Style:** Salade  
**Portion:** Pour 2 personnes  
**Cote:** Facile

**Ingrédients:**

- 1 bouquet de persil
- 1 tomate
- 1 feuilles de menthe
- 1 citron
- 2 tiges d'échalote

# Taboulé

- 1 cuillère à soupe de blé concassé moyen
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Du sel (au goût)

**Préparation:**

1. Laver et couper le persil, l'échalote et les feuilles de menthe en morceaux très fin.



2. Couper la tomate en petits carrés
3. Presser le citron.
4. Mélanger le tout dans un bol puis déguster!



**Style:** Dessert  
**Portion:** Environ 30 morceaux  
**Cote:** Moyen

**Ingrédients:**

Pour la pâte:

- 2 1/4 tasses de semoule de farine moyenne
- 1 tasse de sucre
- 2 cuillères à soupe de beurre
- 3 cuillères à thé de poudre à pâte
- 1 tasse de lait
- 1 tasse de noix de coco râpé moyen
- Environ 30 amandes

Pour le sirop:

- 4 tasses de sucre
- 2 tasses d'eau
- 2 cuillères à soupe d'eau de fleur d'oranger
- 2 cuillères à soupe d'eau de rose

# Nammoura

**Préparation:**

1. Laisser tremper les amandes dans de l'eau 12 heures .
2. Mélanger la semoule, le sucre, la poudre à pâte et les noix de coco dans un bol.
3. Ajouter le beurre fondu et le lait dans le même bol jusqu'à ce que le mélange devienne pâteux.
4. Mettre dans un plat allant au four.
5. Avec une fourchette, tapoter la pâte pour la rendre lisse et plate. Puis, délimiter en carrés en séparant par des lignes verticaux et horizontaux sur la pâte sans trop enfoncer les lignes.
6. Éplucher les amandes et enfoncer 1 amande sur chaque carré que vous aviez dé-



limité sur la pâte.

7. Laisser reposer 4 heures sur le comptoir.
8. Préparation du sirop: Mettre l'eau et le sucre dans une casserole à feu doux pendant 5 minutes. Puis ajouter l'eau de rose et l'eau de fleur d'oranger
9. Mettre le plat au four à 400° jusqu'à ce qu'il soit doré.
10. Ajouter le sirop lorsque vous sortez le plat du four, durant qu'il est encore chaud.



## Le petit moment rigolo!

Je commence  
par un "e", je finis  
par un "e" et je contiens  
une lettre. Qui suis-je ?

Une enveloppe

## Anniversaires



**2 JANVIER:**

**MYRIAM BOUHLAL**



## Babillard

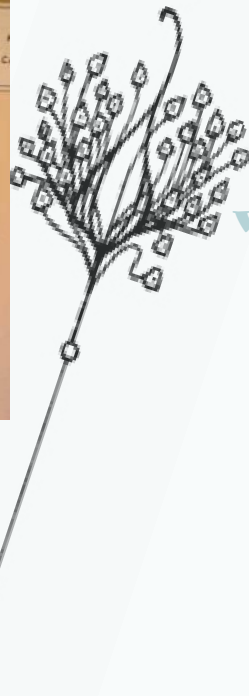
Téléphone : (450) 668 - 1429  
Télécopie : (450) 668 - 7360  
Site internet : [www.civaphl.org](http://www.civaphl.org)



## L'espace de détente



**COMBIEN D'ANIMAUX  
VOYEZ-VOUS?  
LESQUELS?**



**JEUNE FILLE  
OU  
VIEILLE DAME?**



IL Y A 6 ANIMAUX, UN ÉLÉPHANT, UN CHEVAL,  
UN CHIEN, UN CHAT, UNE SOURIS ET UN SINGE.