

Que faites-vous?



On recouvre les murs du Centre de ouates. Audrey est stagiaire chez-nous!

Demi-Lune

390, 8^e rue, 2^e étage,
 Québec, G1L 2P1
 418-522-4002
 www.centredenuitdemilune.org

Heures d'ouverture :

Jeudi au **dimanche**
 22h00 à 6h00

Solution-jeux :

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
1.	M	A	R	S		M	A	I
2.	A		O	U	V	E	R	T
3.	R		C				I	
4.	C	H	O	C	O	L	A	T
5.	H		C			I		E
6.	E	C	O	U	T	E		T
7.		U	S		P	E	S	E
8.		L			S		A	S

Si vous désirez vous impliquer dans le journal ou vous avez des idées de textes, ne vous gênez pas et contactez nous! Merci et bon été à tous!



Mot de la directrice

L'hiver a été particulièrement difficile cette année, mais heureusement on peut enfin lui chanter : «Hey, hey, hey... goodbye!» Faisant place à l'éveil printanier, les bourgeons pointent le bout de leur nez, les feuillus s'étirent tout doucement vers le soleil et les oiseaux nous font l'honneur de faire entendre leurs chants mélodieux. Pendant que les enfants jouent dans les rues, les adultes se voisinent. Bref, la vie reprend!

L'équipe de Demi-Lune profite donc de l'occasion pour vous inviter à venir vous amuser pleinement avec nous tout au cours de la douce saison.

Caroline Caron, directrice

Extra! Extra!

Merci aux Sœurs de la Charité de St-François pour leur générosité! votre don fut très apprécié.

Vous êtes cordialement invité vendredi le 19 juin à 19h00 pour l'Assemblée Générale Annuelle de Demi-Lune qui se tiendra dans nos locaux au 390, 8^e rue, au 2^e étage. Bienvenue à tous!

Venez encourager Demi-Lune et les 14 autres organismes communautaires, tout en vous amusant une seule adresse : Bingo Jean-Talon.



08 Mai 2015, Vol.6, No.1

Table des matières

- Page 2 : Activités et anniversaires
- Page 3 : Témoignages
- Page 5 : Cinéma
- Page 7 : Chronique voyage
- Page 14 : Entrevue avec...
- Page 16 : Recettes
- Page 20 : Épicerie 101
- Page 22 : Remerciements
- Page 23 : Poésie
- Page 24 : Infos Logos
- Page 25 : Jeux
- Page 26 : Humour
- Page 28 : Solution-jeux



Activités à venir au Centre Demi-Lune



- *Vendredi le 19 juin à 19h00 : Assemblée Générale Annuelle des membres dans les locaux de Demi-Lune. On vous invite en grand nombre. Un léger buffet vous sera servi. Bienvenue à tous et toutes!*
- *Samedi le 20 juin : Venez célébrer la St-Jean-Baptiste avec nous!*
- *Au début juillet : Venez profiter du beau temps pour participer à une enlevante partie de Fun-Putt avec nous au Fun-Putt Vanier. Les fous rires sont prévus au programme.*
- *À la fin juillet : Une soirée de camping sous les étoiles sera prévue! N'oubliez pas de vous inscrire à l'avance.*
- *En août : Possibilité d'aller encourager la valeureuse équipe des Capitales de Québec au Stade Municipal. Vous serez les bienvenus.*
- *Samedi le 29 août : Une épluchette au Domaine Maizerets est prévue! Remise au Dimanche 30 août en cas de pluie. Au programme : Blé d'inde, jeux, prix de présence et bien du plaisir!*

P.S.: Nous ne pouvons confirmer de dates précises pour le moment. Elles vous seront transmises en temps et lieu!

Caroline L.



Un joyeux anniversaire à tous nos participants qui sont nés aux mois de mai, juin, juillet et août. Vous êtes tous invités à venir nous voir lors des activités des «fêtes du mois», à la fin de chaque mois!



Le mot de sagesse De Boudha

«L'Inde, c'est une anarchie qui fonctionne.»
John Kenneth Galbraith, économiste

«Aucun microbe qui se respecte ne saurait vivre dans une eau pareille.»
Mark Twain, parlant du Gange

Blagues:

Une femme à son mari :

-Chéri, tu m'offres quoi pour mon anniversaire ?

-Tu vois la Ferrari rouge là-bas ?

La femme tout excitée:

-Oui!

-Eh bien je t'ai acheté un pull de la même couleur.

Trois détenus veulent s'échapper du centre de réinsertion et discutent d'un plan d'évasion.

Le premier dit :

- Si le gardien part à gauche nous on part à droite.

Le second ajoute:

- Ouais, mais s'il part à droite alors nous on part à gauche !

Le troisième détenu part en éclaireur et revient en courant et dit:

- C'est foutu les gars: on ne peut pas s'enfuir car le gardien n'est pas là!

Une femme arrive dans la cuisine et voit son mari avec une tapette à mouche.

- Que fais-tu ?

Le mari répond :

- Je chasse les mouches.

- Tu en as tué ?

- Oui, 3 mâles et 2 femelles.

Intriguée, elle lui demande :

- Comment fais-tu la différence entre les femelles et les mâles ?

Il répond :

- Et bien, il y en avait 3 sur la bouteille de bière et 2 sur le téléphone.



Bus Scolaire



Delhi

Air India



Livreur de Briques



Train



Témoignage



Au cours de la dernière année, j'ai reçu un magnifique cadeau soit un voyage à Punta Cana. (C'est destination entre Cuba et le Mexique.) En fait, c'est un cadeau que mes parents se sont offerts également à eux-mêmes, à mes trois frères, mes trois belles-sœurs et mes sept neveux et nièces. La seule condition: y aller tout le monde ensemble, une semaine, durant le temps des fêtes. Pas pire pantoute! J'allais enfin avoir mon baptême de l'air et voir "le sud". C'est avec grand plaisir que le 19 décembre au matin, je quitte mon chez-moi; direction Montréal. Pourquoi nous sommes partis tôt mis-à-part les trois heures demandées pour l'aéroport? Parce qu'il fallait passer à l'hôtel faire les arrangements et ma mère devait annoncer aux enfants qu'est-ce que nous allons faire pour Noël. Une fois le tout fait: direction l'aéroport. J'étais stressée pour les douanes, mais mon frère m'a aidé.

15h00: départ. Il y a des gens qui adorent l'avion et d'autres qui détestent. Moi, je suis neutre. C'est le retour qui a été plus difficile parce qu'une fois embarquée et à quinze minutes du départ; bris mécanique! Il a fallu attendre 4h00-4h45 confinés dans l'avion. Quatre heures et vingt minutes plus tard nous arrivons à la chaleur de Punta Cana. Une chance que je n'étais pas seule; j'oubliais de ramasser ma valise! Il ne faut pas trop tarder! Il faut aller prendre l'autobus qui nous amène à notre hôtel et une fois arrivé il faut s'enregistrer et aller porter nos choses à nos chambres et vite, il faut aller souper avant que le restaurant ferme!

Une fois les choses pressantes faites pourquoi ne pas aller visiter notre milieu de vie pour la prochaine semaine! Je pars donc avec deux de mes frères et chacun un verre à la main à la découverte. Bien sûr nous ne pouvions pas être tous ensemble tout le temps, mais on s'organisait pour passer les diners (au buffet) et les soupers (à la carte) tous ensemble. Après une couple de jours, j'avais pris une genre de routine. Comme je me levais tôt, j'allais prendre mon café moka caramel à la réception, ensuite j'allais déjeuner (toujours avec quelques membres de ma famille), après se faire griller sur le bord de la piscine, dîner, plage avec baignade dans la mer, souper après relaxe et spectacles en fin de soirée si intéressée et intéressante.

Durant ma semaine j'ai fait du catamaran. J'ai apprécié; je n'en avais jamais fait. Mis-a-part les moments agréables à jaser avec l'un et avec l'autre, les deux moments les plus forts ont été Noël et mon excursion. Pour Noël, ils ont fait deux buffets spéciaux (le 24 et le 25 au soir) avec beaucoup de nourriture différente, des cuisiniers pour te faire des plats de pâtes à ton goût, des serveurs pour le vin et ramasser nos assiettes et avec des superbes décorations. Le 24 au soir ils ont fait un spectacle de danse «traditionnelle»

Témoignage



et le 25 ils ont fait un spectacle de danse sur le thème de Noël. Petite anecdote: après le spectacle de Noël, un de mes neveux demande à son père: "on fait quoi maintenant". Son père lui répond: "ben ici ce n'est pas pareil qu'au Québec, c'est pas mal fini...". Il était environ 23h00. Aussi, les deux soirs avant les spectacles, il y avait un petit groupe de musique et des gens qui étaient là pour danser avec les gens qui voulaient danser seul. Le Père Noël était parmi nous aussi le 25 en après-midi! Il est arrivé par bateau et avait des petits cadeaux à donner aux enfants.

L'autre grande activité a été ma journée en excursion. Quelle belle expérience pour en apprendre davantage sur la vie là-bas! On a vu un hôpital et une école de l'extérieur. On a visité une canne à sucre et goûté à la canne à sucre. On a aussi visité un endroit où il traite le tabac pour en faire des cigares. Il nous disait de ne jamais acheter des cigares sur la plage puisque ceux-ci ils sont fabriqués avec des feuilles de bananier séchées et du papier journal. On est allé aussi visiter des grottes et on a eu un rituel de prières par la suite. Quelques informations qui nous a été transmises qui étaient intéressantes:

- Les travailleurs gagnent en moyenne 200\$ par mois.
- 240\$ par mois pour un policier. Leurs deux premiers costumes sont payés, mais ça leur coutent 46\$ par costume supplémentaire.
- 260\$ par mois pour un professeur. C'est un prix fixe au privé, mais au publique ils sont toujours en grève pour en avoir plus. Tous les enfants doivent porter un costume.

En résumé, j'ai adoré mon voyage et un énorme merci à mes parents.



Nancy L.

Jeux

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								
8.								

Horizontal :

1. Le 1^{er} de quel mois célébrons-nous la fête de Demi-Lune? –Lors de quel mois aura lieu la journée porte-ouverte au Centre?
2. De 22h à 6h du jeudi au Dimanche Demi-Lune est _____.
4. En quoi était fait le prix tiré le 3 avril?
6. Demi-Lune offre 2 services : L'accueil et la ligne d'_____ téléphonique.
7. Chaque année célébrer la St-Jean-Baptiste fait partie des _____ et coutumes du Centre.- Quand une situation _____ à une personne, elle peut venir rencontrer une intervenante.
8. En pratiquant, les membres de Demi-Lune peuvent le devenir en jouant au billard.














Vertical :

1. Quelle activité à l'horaire est désignée sous le nom _____ de santé?
2. Jeu de cartes qui fut fort populaire au Centre : Trou de _____.
3. Mouvement artistique que certains expérimentent lors des activités création.
4. Le fait de savoir.
5. Plusieurs la réclame lorsqu'ils participent à l'activité rapport d'impôt.
6. Moi - Ici, la convivialité _____ les gens entre eux.
7. Nom que donnent certains à leurs soucis.- À lui
8. Deux premières lettres d'un mot qui désigne la situation dénoncée par la Nuit des sans-abris. –Pour faire l'horaire, plusieurs _____ valent mieux qu'une.

Infos Logos



Dimanche le 12 avril a eu lieu à Demi-Lune une activité pour aider les gens à différencier les divers logos présents sur les étiquettes de vêtements. Ces logos sont très utiles lorsque vous devez faire la lessive. Voici un petit aide-mémoire qui peut se révéler fort pratique.

 Nettoyage à la main	 Nettoyage à la machine.
 Tout blanchiment autorisé	 Blanchiment à bases d'agents oxygénés
 Ne pas blanchir	 Repasser
 Ne pas repasser	 Séchage en machine
 Ne pas sécher en machine	 Séchage à plat
 Séchage à l'ombre	 Ne pas nettoyer à sec
 Doit être nettoyé par un professionnel.	

J'espère que ça vous aidera! Bonne lessive à tous et toutes!

Audrey L.



Bonjour, je vais vous présenter la chronique cinéma. Ce mois-ci, j'ai choisi de vous parler des mangas. Je vais vous parler des trois séries que j'écoute le plus souvent dont Naruto, The One Piece et Fairy Tail. Ces séries sont présentes sur Internet sur le site Dbz dans le moteur de recherche Google. C'est le premier lien que vous allez obtenir mais, vous devez absolument taper Dbz, sinon vous obtiendrez n'importe quoi. Quand vous arriverez sur la page de Dbz, il faut cliquer sur Dbz fantasy. Vous pourrez voir de nouveaux épisodes de ses trois séries à toutes les semaines ou deux semaines.

Pour ceux qui ne connaissent pas les mangas, ce sont des bandes dessinées japonaises pouvant être de caractères très violentes. Elles ne sont donc pas recommandées aux jeunes enfants. Ce sont des dessins animés destinés aux adultes. Je vous les recommande en tant que fan de ces téléseries. Laissez-moi vous en donner un bref aperçu.

Tout d'abord Naruto. Naruto est l'histoire d'un jeune ninja qui a en lui une créature mythique qui est nommée Kyubi. Ce jeune garçon rêve d'être Hokage. Un Hokage est le seigneur du pays du feu. Il lui arrive plein de mésaventures, mais je ne veux pas vous vendre les «punchs». Je vous recommande fortement de visionner les épisodes. Il y a deux versions de Naruto, la version standard et la version shippuden. La différence entre les deux versions est que dans la première il est jeune et dans la seconde il est plus âgé. C'est pourquoi je vous recommande de débiter par la version standard pour ne pas perdre le fil.



La deuxième série que je vous recommande est The One Piece. C'est l'histoire d'un jeune garçon qui veut devenir le roi des pirates. Mais, malheureusement il a mangé un

CINÉMA



fruit du démon. Ce fruit se nomme Gomu Gomu. C'est un fruit élastique. Donc, son corps est devenu élastique. Ça lui amène différents problèmes, dont le fait de ne plus pouvoir nager. Pour résoudre ses problèmes, il se forme un équipage pour l'aider. C'est vraiment très drôle, souvent je me tordais de rire sur ma chaise. Entre Naruto et One Piece on part d'un univers à l'autre, d'un univers plus lourds à un univers plus fantastique.

La dernière série mais non la moindre est Fairy Tail. Cette série a été pour moi un coup de cœur dès le début, car elle se déroule dans un monde fantastique, celui de la magie et des chasseurs de dragons. Cet univers m'a émerveillé. Fairy Tail se déroule dans un village, Magnolia. On suit plusieurs personnages principaux qui accomplissent diverses missions pour des sommes d'argent. Chaque mage a des pouvoirs différents. Mon personnage préféré est Natus. C'est celui qui possède la magie d'un chasseur de dragon de feu.



Je vous recommande fortement ces séries. Elles sont une bonne initiation à l'univers Manga.

À suivre...

Yannick P.

Poésie

Lentement et sûrement

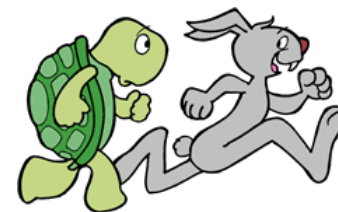
*Lentement et sûrement
Petit train va loin.
Encore un écart avant la victoire.
Le jour et le soleil c'est l'amour.*

*Jouer dans l'eau
Près des ruisseaux.
Se nourrir de frites.
Courir vite*

*Où marcher lentement,
Mais sûrement,
En mangeant un fruit.
Mettons-nous à l'abri de la pluie.*

*Après tous ces beaux efforts
Travaillons fort pour construire un port.
Après le gros boulot,
Un repos bien mérité
Pour bien finir la journée.*

Joul Mc-Cool



Remerciements

Tout au long de l'année, certains membres se sont distingués pour leur implication au Centre. En cette fin d'année financière, nous voulons vous dire notre reconnaissance pour votre temps et votre implication.



Merci à Éric K. et son équipe pour leur travail de DJ au party de Noël et dans divers activités...



Merci à Marie-Claude D. et Jean L. d'avoir permis à la chronique animale d'avoir une si longue vie grâce à leur passion pour les animaux...



Et pour finir :

Félicitation à la gagnante du tournoi des maîtres 2014 : Joul Mc-Cool!



Merci à ceux qui s'impliquent quotidiennement dans le ménage du Centre et plus particulièrement François B., Joul Mc-Cool, Michael Jean, Benoît F., Yannick P., Philippe P., Robert M., Isabelle D., Jean L. et Karine L. qui se sont démarqués...



Chronique voyage

Sur les routes de L'Inde :
Au pays des épices



L'Inde est un pays de controverses, où je dois comprendre que je ne peux tout contrôler, apprendre à savoir lâcher prise et m'adapter.

Avant même de quitter la maison, j'ai dû lutter pour que tout se déroule comme prévu et j'ai dû laisser tomber quelques projets qui me tenaient à cœur pour sauver notre voyage, car le vol était annulé.

Arrivé là-bas, après un transit en Allemagne (à Munich), 2hres de retard, brûlés par le décalage horaire et notre chauffeur absent, nous devons composer avec un monde qui nous semble hostile et incompréhensible. Finalement, après 1 hre de retard le chauffeur de l'hôtel arrive enfin, pour nous amener à notre aire de repos. Mais, une fois de plus, pas encore au bout de nos peines, notre chambre est louée. Il est rendu 3hres du matin, quand ils mettent dehors l'occupant, après que j'eus fait valoir nos droits.

Trois heures plus tard nous devons nous lever péniblement pour aller acheter nos billets de train. Une fois dans la rue nous prenons un rickshaw, ou communément appelé «tuk-tuk», pour aller à la gare. Le chauffeur nous débarque à un bureau de touristes disant que ce sera plus simple. Ce ne fut pas long avant de se rendre compte que c'était une arnaque. Un faux bureau, ils nous découragent de partir par nos propres moyens, dans le but de nous vendre les services d'un chauffeur. Sous la pression et la fatigue nous sommes sur le point de céder. Jusqu'à ce qu'un français vienne nous aborder pour nous demander si, tout comme lui, nous sentons l'arnaque à plein nez. Comme une cloche qui retentit très loin dans un coin de notre tête, nous réussissons tant bien que mal à nous extirper de ce bureau gouvernemental imaginaire. Les prétendus fonctionnaires nous poursuivent jusqu'à l'extérieur afin de nous faire "entendre raison". Même le tuk-tuk qui nous ramène à l'hôtel, essaie de nous convaincre d'y retourner (touchant certainement une commission).

Finalement, essayant de distinguer le vrai du faux, nous nous laissons convaincre par le gérant de l'hôtel qu'il n'y a plus de billets de train avant qq jours, dû à la fête d'Holi. Holi étant la fête des couleurs annonçant la fin de l'hiver et l'arrivée du printemps. Bref, je me

Chronique voyage

laisse finalement persuader par Allen qu'il serait peut-être préférable de prendre un chauffeur. Mais, nous faisons affaire avec le gérant de l'hôtel, qui nous séduit par son calme et son respect. Brûlés, nous montons dans notre chambre dormir une couple d'heures, pour nous lever, grignoter et se recoucher de 19 hres à ... 1hre du matin.

Plus capable de dormir, nous attendons 6hres en écoutant des films de Bollywood, pour enfin se lever, toujours brûlés, afin de se préparer pour l'aventure.

Notre chauffeur, Kamlesh Kapoor, semble très gentil et sympa. Mais la conduite s'avère très ardue et avec nos médicaments, assis en arrière, le mal de cœur nous prend. Ce n'est qu'après plus de 3hres de route et 2 gravols, que nous réussissons tant bien que mal à dormir par période dans la voiture. Ayant conscience par brides des décors qui défilaient: Route, petits villages où roulant à sens inverse nous devons éviter la cohue du trafic, constituée de voitures, motos (souvent avec 3 à 4 passagers), piétons, chiens et vaches marchant et s'entrecroisant librement. Parfois nous croisons également des cochons, des chèvres, ainsi que des chameaux. Malgré la cohue, le désordre et les bruits incessants de klaxons, une certaine harmonie règne.



Le Rajasthan:

Premier arrêt: Mandawa, qui est en fait la porte d'entrée du Rajasthan. Notre hôtel est une haveli du XVIIe siècle, anciennement la riche propriété d'un bijoutier. Brûlés, par politesse nous acceptons tout de même de visiter les havelis du village avec un hindou parlant français. En chemin, je croise une famille et leur demande pour les prendre en photo. La photo prise, la dame me prend la main de ses deux mains et prise d'une émotion indescriptible, je retiens mes larmes tant bien que mal. Rentrés à l'hôtel, nous grignotons et allons dormir de 20hres à 5hres. Tous les matins, à 5:30hres nous entendons le chant de l'Adnan, l'appel à la prière des musulmans, à la mosquée.



Épicerie 101

artificiels et beaucoup de sucre ne provenant pas des fruits. Il est donc important de choisir un jus fait de 100% de fruits et ne portant pas la mention sucre ajouté. Pour terminer, le sel, ingrédient qui se retrouve partout. Saviez-vous que les Canadiens sont parmi les plus grands consommateurs de sel au monde? L'industrie se sert beaucoup du sel comme moyen de conservation. Les repas congelés sont parmi les plus riches en sel. Ces produits sont donc à diminuer. De plus, les cannes de conserves sont souvent des produits riches en sel. Il faut choisir des cannes de conserves sans sel ajouté ou bien tout simplement les rincer avant utilisation pour enlever l'excédent. Les légumes congelés sont un choix santé malgré certaines croyances. En effet, les légumes congelés ne sont pas conservés avec du sel. Ces derniers subissent un traitement appelé le blanchiment ce qui fait de ce produit, un choix santé et à faible coût.

Pour bien s'alimenter, nous devons inclure des aliments riches en fibres comme les pâtes alimentaires faites de blé entier, le pain de blé entier, les fruits et puis les légumes verts. Les fibres aident à donner une sensation d'estomac bien rempli et contribuent à un bon transit intestinal. Les protéines sont aussi un allié aux fibres pour une bonne alimentation. Ces derniers aident aussi à la sensation d'estomac bien rempli et aident aussi au bon maintien de la santé musculaire.

Pour finir, voici quelques exemples rapides de choix santé à petits prix. Les légumes de saisons sont une bonne façon d'économiser. De plus, les légumes en conserves sont souvent peu dispendieux et sont santé lorsqu'ils sont bien choisis. Il y a aussi les légumes et fruits congelés qui nous permettent d'économiser. Les légumineuses sont un choix nutritifs et peu dispendieux. Cela est aussi un bon moyen de varier les viandes dans les repas.

Les choix santé à petits prix

1. L'achat de fruits et légumes frais selon les saisons peut vous faire économiser:

Hiver: Betterave, chou rouge et vert, courge d'hiver, champignon, pomme de terre, carotte, pomme, pamplemousse et orange.

Printemps: Pomme, rhubarbe, carottes, oignons, bananes, asperges

Été: Céleri, nectarine, fraise, framboise, bleuets, poivron.

Automne: Pomme, courge musquée, citrouille, avocat, citron.

2. L'achat d'aliments en conserve est une bonne façon d'économiser:

Pour faire le choix santé:

Légumes en conserve dans l'eau, sans sel ajouté.

Fruits en conserve sans sucre ajouté, dans l'eau

Poissons en conserve égoutté ou dans l'eau.

Bouillon de poulet, bœuf réduit en sel, 35, 50%.

3. Les fruits et légumes congelés sont une bonne alternative santé et se conservent longtemps.



Épicerie 101

Il n'est pas toujours facile d'associer petits prix et saine alimentation. En effet, il est souvent simple d'aller dans la facilité en achetant des produits congelés, déjà préparés, des légumes déjà coupés et bien d'autres choses. Saviez-vous qu'il est possible de faire des choix santé, mais ce à petits prix? En lisant cet article, vous découvrirez des trucs rapides et faciles pour faire de bons choix santé, tout en respectant votre budget. Nous verrons les étapes de la planification d'une épicerie, les aliments à diminuer ainsi que des exemples de choix santé à faible coût.

Pour commencer, il est important de bien planifier les repas de la semaine. Pour ce faire, plusieurs outils sont à votre disposition pour vous aider. Le publi-sac ainsi que les sites internet des différentes épiceries contiennent les rabais de la semaine. En parcourant les aubaines, il est facile de planifier ses repas complets. Construisez vos repas en commençant par le choix de viande. Soyez créatif. N'oubliez pas qu'il est recommandé de manger un repas de poisson au moins 2 fois par semaine. Une fois les aubaines trouvées, écrivez vos repas de la semaine du déjeuner au souper tout en incluant une collation de soirée. Une fois la planification des repas terminée, l'étape de la liste d'épicerie est la suivante. Inscrivez vos choix, l'endroit où l'acheter et le prix de ceux-ci. Il est important de planifier vos déplacements s'il y a différentes épiceries à parcourir. Voici une petite carte mémoires pour vous aider.

Les étapes d'une épicerie 101

1. Avant de faire l'épicerie, planifiez vos repas de la semaine selon les spéciaux des circulaires.
2. Faire une liste peut éviter d'acheter en trop grande quantité.
3. Faire différents supermarché peut vous faire économiser.

4. Choisir des légumes et fruits en spéciaux et les préparés vous-mêmes.
5. Pensez en gros pour plusieurs petits repas:
Exemple : Steak haché: Macaroni, sauce à spaghetti, Hamburger et pâté chinois.
6. Regardez les portions avant d'acheter, les prix ne sont pas toujours pour les mêmes quantités.

La saine alimentation est aussi une question de choix. Il est de mise de faire des bons choix lorsque vient le temps de manger. Pour commencer, parlons de nos «ennemis», c'est-à-dire le gras, le sucre et le sel. Il n'est pas toujours facile de choisir des aliments, faible en gras. Tout d'abord, lorsque vient le temps de choisir un aliment, il est important de regarder le tableau de valeurs nutritives à l'arrière. En ce qui concerne le gras, il faut regarder si l'aliment choisi a peu de gras saturés et le plus possible aucun gras trans. Ces deux types de gras sont néfastes pour le corps et peuvent causer des maladies cardiovasculaires. Pour le sucre, il est important de choisir des aliments qui ne contiennent pas de sucre ajouté. Par exemple, un jus de fruit qui porte l'appellation de Cocktail de fruits, Punch aux fruits et boisson aux fruits est à éviter. Ce dernier contient plusieurs arômes

Chronique voyage

Nous quittons pour Bikaner. Une ville située dans le désert, en bordure de la frontière du Pakistan. Arrivés à mi-journée nous nous contentons de visiter Junagarth Fort, où anciennement, habitaient successivement des maharadjahs et leurs familles, dont l'un en compagnie de ses 26 femmes.

En revenant à l'hôtel, nous passons à côté d'une bande d'enfants. Voyant mon appareil photo, ils s'attroupent autour de moi, voulant que je les immortalise. Par la suite, l'un d'eux me prend la main, me remerciant les yeux remplis de larmes... - Plus tard, à la fin du voyage, j'apprendrai que les blancs (surtout les blondes) sont considérés comme portant bonheur.- Afin de nous rendre à l'hôtel, nous tentons de traverser la rue. Une expérience qui passa proche de mettre fin à notre voyage.



Le matin suivant, c'est sous la pluie que nous allons à Desnoka, un village un peu à l'extérieur de Bikaner. Et c'est également sous la pluie que nous nous déchaussons pour visiter Shri Karni Mata Temple : le temple aux Rats sacrés. C'est donc pied nu, sentant entre les orteils le mélange d'excréments de rats et de pigeons légèrement dilués par l'eau de pluie, que nous avançons courageusement dans le temple, où les rats grimpent et sortent de

partout, courant entre nos pas et dont nous devons centrer toute notre énergie et notre force intérieure afin de ne pas perdre notre sang froid et nous laisser dominer par des pulsions que nous pourrions regretter. Tandis que des adorateurs se regroupent, soit pour prier et vénérer, ou encore se relayer afin d'offrir toujours une nourriture chaude aux plus de 3000 rats sacrés qui y vivent. Le tout, sous une musique et un chant d'ambiance religieuse.

Après cette expérience plus que mémorable, le soleil refaisant surface, nous allons nous détendre sur le terrain du magnifique palais de Lallgarh. Un palais en grès rouge de style anglo-rajpoute, qui aujourd'hui est converti en musée et en hôtel.

Chronique voyage

Par la suite, nous devions aller flâner dans la vieille ville, mais étant la fête nationale d'Holi, qui rappelons-le, représente la fin de l'hiver et le début du printemps, nous mettons ce projet de côté. Rien de bien méchant direz-vous, mais ils ont une façon particulière de souligner cette journée fériée, soit en arrosant les passants d'une poudre colorée. Et malgré tout, nous n'y échappons pas, car sur le bord de l'hôtel, photographiant une bande de jeunes en moto et leur souhaitant "Happy Holi" au passage, ces derniers décident d'arrêter et de nous faire participer à leur fête, en nous barbouillant gentiment. Dès le départ de «nos nouveaux amis», nous rentrons à l'hôtel et pendant que le chauffeur et les travailleurs de l'hôtel rigolent à notre vue, les touristes français en profitent pour nous photographier tout en compatissant avec nous. Ceci met fin à notre journée. Nous profitons du moment pour envoyer courriels et fraterniser avec un couple de français.



Le jour suivant nous quittons pour Jaïsalmer. Surnommée "La Golden City" due à sa couleur dorée, qu'elle doit à sa constitution de pierre jaune-beige. Rues, maisons, murailles, terrains, tout est de cette couleur. Tout comme Bikaner, cette ville perdue, située en plein désert du Thar, et à peine 105 km de la frontière du Pakistan, est reconnue pour ses havelis, des bâtisses dont les murs sont tous travaillés faisant penser à de la broderie, et reconnue surtout pour sa forteresse qui la domine. Cette citadelle dominant sur la ville, se trouve à être la plus ancienne du Rajasthan.

Cependant, la journée étant avancée, nous commençons notre visite par le Garisar Lake. Un bel endroit calme, en bordure de lac, où encore le charme des havelis est présent. Cependant je dois déplorer la pollution flagrante qui encombre la berge d'autant plus que l'eau approvisionne la ville. Par la suite, nous allons voir les cénotaphes des maharajahs appelés "Bada Bagh". C'est tout simplement splendide, surtout en cette fin d'après-midi où le soleil couchant projette un éclairage particulier sur ces monuments aux couleurs dorées, qui semblent intemporels. Nous terminons par Lodruva, où l'on retrouve quelques temples jaïns. Le plus petit, étant le plus célèbre et le plus ancien (construit au XVIe). -Les jaïns sont

Recette



(Réalisée lors de la Chronique « bouffe » d'avril)

Cornets sucrés

Ingrédients :

- 1 boîte de conserve de lait concentré (300 ml)
- 2 tasses de cassonade bien tassée
- 1/3 de tasse de sirop d'érable
- ½ tasse de margarine
- 1 tasse de mini guimauves
- 48 cornets miniatures
-



Préparation :

- Choisir un plat allant au micro-ondes. Il faut s'assurer qu'il soit d'une bonne hauteur afin d'éviter les dégâts.
- Dans ce plat, bien mélanger les 4 premiers ingrédients. Faire cuire 9 minutes au micro-ondes à forte intensité. Remuer une fois à la mi-cuisson et ajouter les guimauves. Terminer la cuisson.
- Brassier et verser immédiatement dans les petits cornets.
- Laisser refroidir une heure avant de servir. Pour les impatient(e)s, mettre au congélateur 10 minutes.

Recette



(Réalisée lors de la chronique « bouffe » de mars)

Brownies au micro-ondes

Ingrédients :

- 5/8 de tasse de margarine ou de beurre
- 1/2 tasse de cacao non-sucré
- 1 tasse de sucre
- 2 œufs
- 1c. à thé d'extrait de vanille
- 1 tasse de farine tout usage



Préparation :

- Faire fondre le beurre dans un plat, au micro-ondes, pendant 30-40 secondes. Ajouter ensuite le sucre, le cacao et la vanille; bien mélanger.
- Ajouter les œufs un à la fois, en mélangeant bien après chaque ajout. Ajouter la farine et bien mélanger.
- Graisser un grand plat allant au micro-ondes et étendre la pâte au fond; cuire à puissance maximale environ 4-5 minutes. Le centre paraîtra non cuit, mais il continuera à cuire quelques minutes après la cuisson au micro-ondes. Laisser reposer 10 minutes avant de couper en carrés.

Caroline L.

Chronique voyage



respectés de tous, du fait qu'ils consacrent leur vie aux règles suivantes: Ne tuer aucun être vivant; ne pas voler; se détacher de tout biens matériels; être chastes; et ne pas manger de nuit, pour éviter de tuer un insecte par mégarde. Ils ne sont donc d'aucune menace, pour le reste de la population.- Bien que notre connaissance pour cette religion soit très limitée, nous n'en ressentons pas moins un profond respect. Et, malgré leur accueil

chaleureux, nous nous sentons mal-à-l'aise de faire intrusion dans leurs rituels pour les photographier à profusion. Une fois ressortis du temple (d'une finesse incroyable) qui rassemblait 5 hôtels, dont chacun abritant une idole, nous nous rechaussons pour quitter. Mais, voilà qu'encore une fois, on m'aborde pour que je les prenne en photo. Et plus j'en prends, plus les gens s'attroupent autour de moi afin d'être captés par mon objectif. Certains, possédant un téléphone cellulaire, muni d'un appareil photo, en profitent également



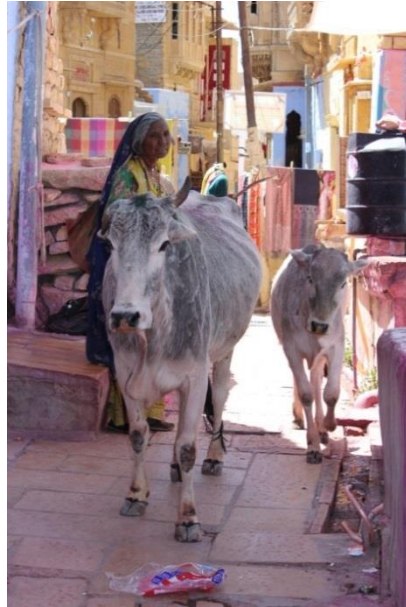
pour saisir mon image en leur compagnie. Les rôles étant inversés, c'est maintenant nous la curiosité du coin et ce n'est pas long qu'un attroupement ce fait autour de nous. Tant bien que de mal, nous réussissons à quitter les lieux, afin de regagner notre nouvel hôtel qui sera notre point de chute pour les 3 prochains jours et où l'on fera plus ample connaissance du couple de français rencontré à l'hôtel précédant et où le destin nous a de nouveau réunis.

En cette nouvelle journée, Allen se réveille malade. Le laissant se reposer, après avoir déjeuné avec les français, je vais passer l'avant-midi sur le bord de la piscine. N'ayant pas de maillot, j'en profite pour prendre des nouvelles de Québec, par l'intermédiaire de Facebook. Se sentant mieux en début d'après-midi, Allen est prêt à m'accompagner dans les ruelles des marchés de la ville basse. La femme du français malade à son tour, nous offrons à ce dernier de venir

Chronique voyage

avec nous. C'est d'ailleurs avec lui que je terminai la journée, étant donné qu'Allen se sentant fatigué après une couple d'heures de marche, rentra à l'hôtel.

Le lendemain, c'est en pleine forme et en rickshaw que nous montons à la forteresse. Une fois entre ses murs, c'est un monde enchanteur, où l'on a plaisir à se perdre dans les nombreuses ruelles étroites, retrouvant d'un bord et de l'autre, maisons, brocanteurs, restaurants et hôtels, parsemés d'hablés. Et malgré que nous nous faisons bousculer par des motos ou encore les vaches et que nous devons surveiller nos pas afin d'enjamber les excréments sacrés de ces dernières, ainsi que les pauvres chiens somnolant ici et là, nous déambulons de façon nonchalante. Entrecroisant également les femmes habillées de leurs saris aux multiples couleurs et des marchands nous invitant, au passage, à prendre quelques minutes afin de contempler les précieux tissus de soie, de cachemire et de patchwork incrustés de petits morceaux de miroirs, espérant nous voir quitter avec un nouveau sac à la main. Sans oublier le superbe palais du Rajmahal et les Temples Jaïns.



Nouvelle journée qui commence. Il est temps de quitter, pour Jodhpur. Allant vers le sud, les terres sont de plus en plus arides, faisant place au désert et croisant ici et là quelques familles de chameaux. Arrivés à Jodhpur, ville surnommée "Sun City", la journée bien avancée, nous devons courir pour tout voir. D'abord la forteresse de Mehrangarh, la plus belle et la plus imposante de l'Inde. Surplombant la ville bleue, de par la couleur des maisons et lieu de prédilection pour les aigles que l'on retrouve par

centaine. Elle renferme plusieurs palais et temples. Ensuite, à proximité, on y admire le

Recette



(Réalisée lors de la chronique « bouffe » de février)

Mousse aux fraises

Ingrédients :

- 2 tasses de fraises coupées en deux
- ½ tasse de sucre
- 1 blanc d'œuf
- 1 tasse de crème 35%



Préparation :

- Au robot culinaire, réduire les fraises en purée lisse avec le sucre. Laissez reposer 2 minutes.
- Dans un bol, fouetter le blanc d'œuf au batteur électrique jusqu'à ce qu'il soit mousseux. Ajouter le sirop de fraises graduellement en fouettant jusqu'à ce que le mélange soit tempéré, soit environ 15 minutes.
- Dans un autre bol, fouetter la crème jusqu'à ce qu'elle forme des pics fermes. Incorporer délicatement la crème au mélange de meringue refroidi en pliant à l'aide d'une spatule. Verser dans huit coupes. Réfrigérer jusqu'au moment de servir.

Audrey L.

Recette



(Réalisée lors de la chronique « bouffe » de janvier)

Salade de pâtes, thon, pommes et artichauts

Ingrédients :

- 375 g. de pâtes courtes (fusillis ou autres)
- 4 tasses de laitue coupée grossièrement.
- 1 boîte de cœur d'artichauts, égouttés et tranchés grossièrement.
- 1/3 de tasse d'amandes grillées concassées
- 1 pomme verte non-pelée, épépinée et coupée en petits dés.
- 2c. à thé de câpres
- 1/4 de t. d'huile d'olive
- 3c. à soupe de jus de citron
- 1 boîte de thon égoutté et émietté.



Préparation :

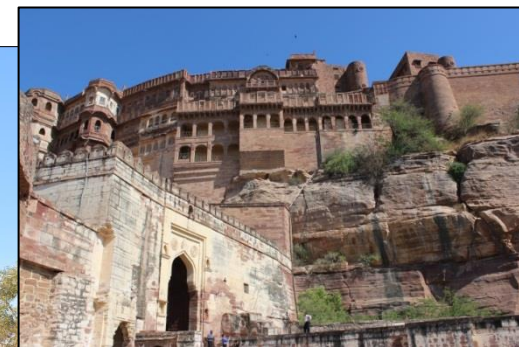
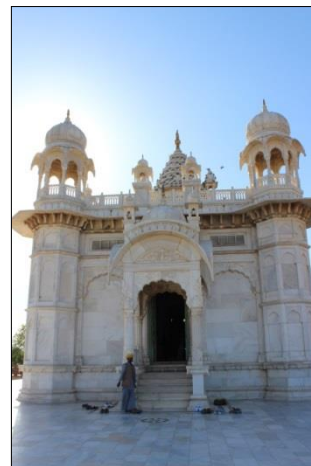
- Faire bouillir les pâtes dans l'eau salée jusqu'à ce qu'elles soient prêtes et les égoutter.
- Dans un bol mélanger tous les ingrédients et les pâtes ensemble.
- Déguster.

Michaëlle R.

Chronique voyage

Jaswant Thada, son surnom "le petit Taj", donne une idée de la beauté de ce petit temple fait de marbre, par une épouse éplorée. Après être passés par Umaid Bhawan Palace, le palais du maharajah de Jodpur, qui est impressionnant de par sa grandeur, mais sans plus, nous descendons à la vieille ville afin d'y terminer la journée. Là, nous pénétrons à l'intérieur des portes du Sardar Bazar, le point névralgique des commerçants de tout genre où une cacophonie de moto, rickshaw, acheteurs et curieux, ainsi que les quadrupèdes habituelles s'entremêlent. En plein centre, le Clock Tower, où l'on peut monter, moyennant qq roupies. La tour fût, de prime abord érigée par un maharajah pour donner l'heure aux gens de la place, mais surtout pour faire un pied-de-nez aux anglais. Brûlés et affamés, après avoir marchandés du thé aux multiples saveurs, nous rentrons à l'hôtel.

Caroline Caron



Entrevue avec...



Dans cet article, je vous parlerais d'Audrey L. Audrey est stagiaire à Demi-Lune depuis le mois de janvier. Il me fait plaisir de vous la faire connaître davantage grâce à cette entrevue.

Josée : *Pourquoi as-tu choisi de faire tes études en éducation spécialisée ?*

Audrey : *J'ai choisi d'étudier en techniques d'éducation spécialisée, car j'aime pouvoir travailler sur le terrain et non en bureau. J'ai d'ailleurs toujours su que je voulais en faire mon métier, puisque ceci me permet de créer des liens significatifs avec la clientèle et ainsi pouvoir aider, accompagner et écouter les personnes qui en ont besoin.*

Josée : *Qu'est qui t'a emmené à venir faire un stage à Demi-Lune?*

Audrey : *J'ai choisi de venir y faire mon stage suite à mon emploi carrière-été de l'été 2014. Je n'ai malheureusement pas été longtemps au Centre, mais j'ai sincèrement adoré mon expérience. L'ambiance chaleureuse, le milieu et la clientèle sont de vrais cadeaux pour moi et je savais qu'en choisissant Demi-Lune j'adorerais mon stage et j'aurais hâte d'y retourner.*

Josée : *Quels sont tes passe-temps préférés?*

Audrey : *Plusieurs ne le savent pas, mais ma première passion est la musique. J'ai fait des études en musique, je joue encore souvent et j'enseigne. Il me serait trop long de vous énumérer les instruments dont je joue, c'est pourquoi je vous nommerai mes principaux, soit la flûte traversière, le piccolo et la trompette. En plus de la musique, j'adore ce qui concerne le milieu sportif que ce soit écouter ou faire du sport.*

Josée : *Quel genre de livres aimes-tu lire?*

Audrey : *En ce qui concerne la lecture, j'aime bien lire des romans de «filles», des histoires vraies, des histoires d'horreur et des suspenses.*

Entrevue avec...



Josée : *Quel style de films préfères-tu?*

Audrey : *J'adore les films d'horreur, même si la majorité du temps, j'ai peur la moitié du film. J'aime bien les histoires vraies, les films d'animation, les comédies romantiques, mais mon gros penchant ce sont les films de Disney! (rires). J'adore aussi le film Titanic.*

Josée : *As-tu des animaux?*

Audrey : *Oui, j'ai un chien et un chinchilla.*

Josée : *Quels sont tes mets préférés?*

Audrey : *Je raffole de la viande de bois, des sushis, fruits de mers, de paëlla, mais surtout de pâtes!*

Josée : *Qu'est-ce que tu aimes le plus dans le métier d'intervenante?*

Audrey : *C'est de voir les gens évoluer, changer et grandir. Savoir que d'un simple geste ou parole, je peux toucher une personne et changer quelque chose en elle, mais surtout c'est de voir leurs sourires et leurs joies au quotidien.*

Josée : *Qu'est que tu aimes le moins du métier d'intervenante?*

Audrey : *C'est le fait de devoir regarder certaines situations sans pouvoir faire ou dire quoi que ce soit, bref je n'aime pas me sentir impuissante envers une situation quelconque.*

Merci Audrey pour cette entrevue ainsi que pour ton dynamisme, ton implication et ton humour qui furent présent tout au long de ton stage.

Josée C.

Écrit en collaboration avec Audrey L.