

PILE FACE



**JOURNÉE MONDIALE DES SOURDS
MONTRÉAL - 26 SEPTEMBRE 2015**



**BUFFET DES CONTINEMENTS
JOURNÉE NATIONALE DES AÎNÉS - 1er octobre 2015**



SOMMAIRE

Mot de la directrice	3
BBQ - Activités et ateliers 2015-2016	4
Journée mondiale des Sourds - Montréal	5
Une cuisine collective chez nous	6
Pour une bonne nuit de sommeil	7

ÉQUIPE DU JOURNAL



MICHAEL MCGUIRE



MARIE-JOSÉE BLIER



RYAN MCGUIRE



BRENDA ROCHA



DIANE CANUEL

Visitez notre site Web :
www.adoo.ca

MOT DE LA DIRECTRICE



Chers membres,
C'est avec autant de fierté que d'enthousiasme que je vous annonce ma nomination récente à titre de Directrice par intérim de l'ADOO, c'est-à-dire, que pendant le congé de notre cher directeur Alfonso, je prendrai en charge la continuation du bon développement de l'organisme.

Plusieurs d'entre vous m'ont déjà croisée ici même mais pour ceux qui ne me connaissent pas je me présente à nouveau. Mon nom est Brenda Rocha. Il y a presque quatre ans que je suis déménagée dans la région pour continuer mes études universitaires en tant que travailleuse sociale. Mon intérêt pour la communauté sourde a commencé en 2009. J'ai eu la chance de prendre tous les cours en LSQ à l'Institut Raymond Dewar à Montréal et côtoyer un peu la communauté sourde. Académiquement, j'ai une technique en éducation à l'enfance, un certificat en psychologie et travail social, un autre en psychologie de l'enfant, un bac en travail social et je suis actuellement à la maîtrise en Art-thérapie. Également, j'ai eu le bonheur d'avoir deux fois M. Yvon Larrivé comme superviseur de stage dans mes deux dernières années universitaires. Le premier stage a été effectué au CLSC auprès des personnes entendantes, malentendantes, sourdes et immigrantes. Cette grande opportunité m'a permis de mieux connaître la culture et la communauté sourde ainsi que les services qui sont offerts dans la région. Ensuite, mon dernier stage a été

réalisé ici même à l'ADOO. Pendant quatre mois, j'ai eu la chance de connaître plus en profondeur le déroulement de l'organisme ainsi que les partenaires et les membres de l'organisme.

Ma tâche consistera principalement à continuer le travail engagé par mon prédécesseur, mais aussi de relever des nouveaux comme à chaque année. Je ne vous cacherai pas que les sept bénévoles membres du conseil d'administration, l'équipe de travail et moi travailleront forts pour assurer la continuité des activités, des projets ainsi que l'ensemble des services offerts à nos membres. Soyez rassurés que je m'engage à continuer le travail de notre cher directeur et que pendant l'année 2015-2016 l'ADOO continuera à se démarquer auprès des différents organismes grâce à son engagement social.

Cependant, même si nous continuerons à donner notre cent pourcent, rappelez-vous que pour que notre organisme aille de l'avant nous aurons besoin de votre coopération, car sans vous, aucun objectif ne pourra être réalisé. D'ici là, pour toute autre question, je vous invite à communiquer avec moi par courriel à l'adresse suivante, brenda.adoo@hotmail.com ou par téléphone au 819-770-9653 (voix et ATS). Je vous invite également, si ce n'est déjà fait, à nous suivre sur notre page Facebook <https://www.facebook.com/adoo.ouataouais>. Si vous me croisez sur les terrains, n'hésitez surtout pas à venir à ma rencontre pour discuter de notre organisation ou simplement de l'ADOO, de ses règles et stratégies, bref, de discuter sur un sujet qui nous passionne tous.

Au plaisir de faire votre rencontre.
Brenda Rocha T.S.



BBQ - ACTIVITÉS ET ATELIERS 2015-2016



Mardi, le 15 septembre 2015 fut une très belle journée pour l'équipe et pour les membres de l'ADOO qui ont travaillé très fort à la préparation du BBQ pour l'ouverture des activités et des ateliers de l'ADOO pour l'année 2015-2016. Il y a eu 56 participants(es) qui sont venus au souper de BBQ suivi d'une présentation des ateliers et des activités à venir pour l'année 2015-2016.

Durant la soirée, l'équipe de travail a eu la chance de pouvoir socialiser avec les membres pour échanger, planifier pour l'année, d'écouter de nouveaux sujets intéressants, de ramasser des idées et beaucoup plus. Finalement, l'équipe de travail de l'ADOO a présenté et proposé des activités avec une présentation PowerPoint.

Les activités et les propositions d'idées qui ont été présenté sont :

Journée Mondiale des Sourds, déjeuner solidaire, atelier de cuisine, hockey-balle, badminton, café Internet, cours de LSQ, atelier de croissance personnelle, fête de Noël, cabane à sucre, et plusieurs autres activités ont été présentées. Par la suite, les membres ont lancé plein de belles idées

pour les activités que l'ADOO pourrait faire. Pour clôturer le BBQ et de bien finir la soirée, nous avons mangé du très bon gâteau.

On veut remercier tous les membres, les membres du conseil d'administration, l'équipe du travail, les élèves du Centre Jules-Léger et les interprètes LSQ d'être venus, d'avoir participé et aidé à l'organisation organiser de cet événement.

L'équipe de l'ADOO regardera les idées et vos commentaires que vous nous avez proposés. Si jamais, vous avez des idées, vous pouvez toujours nous contacter pour les partager. Nous sommes très ouverts aux nouvelles idées. A chaque mois, nous vous envoyons un calendrier avec des activités et des ateliers offertes à l'ADOO.



JOURNÉE MONDIALE DES SOURDS À MONTRÉAL



La communauté Sourde partout au Québec s'est rassemblée à Montréal, le samedi 26 septembre 2015 pour participer à la 9e journée Mondiale des Sourds. Depuis 9 ans, il y a eu différentes villes du Québec qui ont accueilli l'événement de la journée Mondiale des Sourds. L'objectif était de sensibiliser la population sur la réalité des personnes sourdes et malentendantes.

Quelques membres et employés de l'ADDO sont allés à Montréal assister à la marche de l'événement pour supporter les revendications des droits des personnes sourdes. Il y a eu plus de 200 personnes qui ont participé à l'événement.

Langue des signes dans le monde :

Plusieurs pays ont reconnu la langue des signes comme langue officielle. Au mois de septembre dernier, en Écosse, au Royaume-Uni, la langue des signes (BSL) est maintenant reconnue officiellement.

Les autres pays qui reconnaissent la langue des signes sont : Algérie, Allemagne, Australie, Autriche, Belgique, Brésil, République Tchèque, Parlement européennes, Finlande, Norvège, Nouvelle-Zélande, Ouganda, Portugal, Slovaquie, Thaïlande, Venezuela. Au Canada,

la langue des signes est reconnu en Ontario en tant que langue officielle en éducation et juridique.

Les cinq revendications:

1. Reconnaître et promouvoir l'utilisation de la langue des signes (ASL et LSQ), de pair avec la reconnaissance et le respect de la culture et de l'identité sourde.
2. Reconnaître l'éducation bilingue autant dans les langues signées nationales (ASL & LSQ) que les langues parlées (anglais et français).
3. Pourvoir l'accès à du soutien humain, incluant des interprètes professionnels en langue des signes, afin de faciliter l'accessibilité de toutes les réunions, tous les services, tous les établissements d'éducation et toutes les entreprises ouvertes au public.
4. Embaucher des enseignants qualifiés en langue des signes incluant des enseignants Sourds, former les professionnels et le personnel de tous les niveaux qui travaillent dans les milieux de l'enseignement aux Sourds.
5. Établir le Service de relais vidéo et assurer l'accès aux technologies de télécommunication et aux services d'interprétation cybernautique soient davantage élargis et accessibles à tous les Canadiens sourds ainsi qu'à la population générale.

Source: Site Association des Sourds du Canada

Michael McGuire



UNE CUISINE COLLECTIVE CHEZ NOUS?



La cuisine collective est un petit groupe de personnes qui mettent en commun leur temps, argent et compétences pour confectionner, en quatre étapes (planification, achats, cuisson, évaluation) des plats économiques, sains et appétissants qu'elles rapportent chez elles. Elle s'adresse à toutes les personnes qui ont le souci d'une saine alimentation et d'une meilleure qualité de vie pour elles et leur famille, tout en ayant la possibilité de s'impliquer individuellement et collectivement dans leur communauté. Le tout se fait, dans le plaisir, selon les principes d'éducation populaire, dans une démarche de solidarité, de démocratie, d'équité et justice sociale, d'autonomie et de prise en charge individuelle et collective, de respect de la personne et de dignité.

Fonctionnement d'une cuisine collective

Une cuisine collective se déroule en quatre étapes : la planification, les achats, la journée de cuisson et l'évaluation. Lors de la planification, les personnes participantes choisissent les recettes, déterminent le nombre de portions et calculent le budget. Ensuite, elles vont faire les achats. Enfin, elles se rencontrent à nouveau pour cuisiner les mets qu'elles divisent et rapportent chez elles. Au

moment opportun, le groupe évalue le déroulement de la rencontre, les recettes et l'esprit d'équipe.

Plus que de la cuisine:

Les cuisines collectives, c'est plus que de la cuisine. Elles permettent de :

- sortir de la maison
- apprendre à lire, à comprendre une recette, les mesures et les quantités
- faire des rencontres et tisser des liens d'amitiés
- construire la confiance en soi
- valoriser l'autonomie et la prise en charge
- valoriser, acquérir et partager ses connaissances
- expérimenter des projets de travail
- construire un réseau d'entraide
- tisser des liens avec des agriculteurs et encourager l'agriculture écologique et locale

L'histoire...

La naissance d'une nouvelle pratique alternative en Autonomie alimentaire

Au Québec, l'histoire du mouvement des cuisines col-

UNE CUISINE COLLECTIVE CHEZ NOUS?



adolescents, personnes âgées ou intergénérationnelles, etc. Les principes d'autonomie des groupes et de prise en charge individuelle et collective permettent donc cette diversité riche et créative.

Depuis quelque temps l'ADDO a comme tradition d'organiser des ateliers de cuisine une fois par mois. Cependant, nous croyons aussi que nous pouvons créer des activités qui pour-

lectives débute en 1982 dans le quartier Hochelaga-Maisonneuve à Montréal, lorsque trois femmes décident de mettre argent, idées et temps en commun afin de planifier et cuisiner collectivement des plats nutritifs et économiques pour leur famille. Elles veulent avoir la possibilité de faire des choix alimentaires, en toute dignité, en faisant plus que de recevoir des denrées gratuites. Elles agissent dans une démarche citoyenne. C'est la naissance d'une nouvelle pratique alternative en Autonomie alimentaire.

raient venir s'ajouter à notre beau calendrier et pourquoi pas, peut-être que nous pourrions organiser la première cuisine collective dans la communauté Sourde. Il est toujours fort intéressant de voir tout ce nous sommes capables de faire ensemble à l'ADDO. Alors, qui aimerait se joindre à nous?

Une pratique en pleine ébullition...

Initiées par les femmes, les cuisines collectives ont permis de mettre en valeur leurs compétences à nourrir notre société. Aujourd'hui, le visage du mouvement se modifie peu à peu et accueille différents types de groupes : végétariens, santé, minceur, multi-ethniques, hommes seuls, enfants,

Par : Marie-Josée Blier



POUR UNE BONNE NUIT DE SOMMEIL



Selon quelques études, le sommeil représente en moyenne un tiers de la durée de vie. C'est -à-dire que sur 60 ans de vie, vous passez 20 ans à dormir. Alors, si nous passons autant de temps dans le lit quoi de mieux que de se réveiller après avoir passé une belle nuit de repos et de commencer une excellente journée. Cependant, que se passe-t-il si au lieu de se réveiller en meilleure forme, vous vous réveillez en ayant un peu mal partout et avec des courbatures. Cela peut être dû à la fin de vie de votre matelas. Mais comment savoir si le moment de changer de matelas est arrivé? Que doit-on savoir pour choisir

le meilleur matelas? Et finalement quoi faire pour un meilleur entretien?

Selon les fabricants, un matelas a une durée de vie d'environ dix ans. Cependant, plus le poids qu'il doit tenir est fort, plus la dégradation est rapide. De plus, les matériaux peuvent déterminer de certaine manière la durée de résistance de votre matelas.

Qu'est-ce qu'un bon lit ?

Un bon lit est un lit confortable qui soutient le corps et correspond à vos besoins et à vos goûts. La plupart des lits sont constitués d'un matelas et d'un sommier. C'est principalement du matelas que dépend le confort. Il se compose de trois parties. Le couffin maintient ensemble les différents éléments. Le garnissage, formé de plusieurs couches de tissu matelassé, procure une sensation de confort et permet l'évacuation de la transpiration. L'âme, souvent constituée de ressorts en acier, assure le soutien et la fermeté. Il en existe différents types, mais, en règle générale, plus les ressorts sont nombreux et épais, meilleur est le soutien. Plus légers que les matelas à ressorts, les matelas en mousse de polyuréthane ou de latex sont de plus en plus prisés.



POUR UNE BONNE NUIT DE SOMMEIL



Mais un bon matelas doit être accompagné d'un sommier adapté. Généralement, le fabricant fournit un matelas et un sommier complémentaires. Dans le cas des canapés lits, le support en bois fait office d'amortisseur et laisse le matelas respirer, ce qui ralentit l'usure. Plus fréquemment, le matelas est simplement posé sur un cadre à ressorts ou à lattes, ce qui permet une bonne aération du matelas. Les lattes fixes donnent un couchage ferme ; les lattes articulées sont plus souples.

Choisir le bon lit, le bon matelas

À quoi faut-il penser lorsqu'on achète un lit, un matelas ? Un lit ou un matelas d'occasion aura absorbé la sueur et les squames d'autres personnes. Il risque d'être plein d'acariens susceptibles de provoquer des réactions allergiques, de l'asthme ou de l'eczéma. Il pourrait également ne pas être conforme aux normes relatives à l'hygiène et à la sécurité.

Avant d'acheter un nouveau matelas, il est conseillé de se fixer des priorités, concernant le prix, la taille ou la qualité du couchage. Réservez-vous si possible suffisamment de temps pour faire le tour des magasins ayant une bonne réputation. Demandez le plus de renseignements possibles sur chaque lit et chaque matelas. Les prix sont souvent élevés. Ne vous précipitez pas.

Vous aurez plus de mal à choisir si vous êtes fatigué. Mettez des vêtements confortables. N'hésitez pas à essayer les lits. Enlevez votre manteau et vos chaussures, et restez plusieurs minutes sur chaque lit. Changez de position et observez particulièrement comment vos épaules, vos hanches et le bas de votre dos sont soutenus.

Entretien son matelas

Si vous prenez bien soin de votre matelas, il durera plus longtemps. Demandez conseil aux vendeurs et prenez le temps de lire les recommandations du fabricant. Une fois que le lit est chez vous, retirez son emballage en polyéthylène dès que



possible pour éviter qu'il ne se forme de la condensation et de la moisissure.

Voici d'autres conseils pratiques :

- Si vous avez acheté un matelas à ressorts, retournez-le dans le sens de la largeur et de la longueur une fois par semaine ou toutes les deux semaines pendant quelques mois, puis une fois tous les trois mois. Cela permet au garnissage de bien se mettre en place et d'offrir un soutien uniforme. En cas de problèmes de dos, il peut être préférable d'acheter un matelas en mousse, qui n'a pas besoin d'être retourné régulièrement.

- Il ne faut jamais plier, rouler ou écraser un matelas. Pour ne pas abîmer le couil, utilisez les poignées pour le positionner, mais pas pour le porter.

- Aérez le lit tous les matins pendant au moins 20 minutes pour permettre à la transpiration de s'évaporer.

- Utilisez un protège-matelas lavable pour que le matelas reste propre. Aspirez régulièrement le matelas et le sommier pour éliminer les peluches et la poussière. Nettoyez rapidement les taches éventuelles avec du savon doux et de l'eau tiède.

- Essayez de ne pas vous asseoir toujours au même endroit au bord du lit. Ne laissez personne sauter dessus.

Lorsqu'on achète un lit, on n'investit pas seulement de l'argent, mais aussi le tiers de son temps, qui peut avoir d'importantes répercussions sur les deux autres tiers. Si vous choisissez bien votre lit et prenez soin de lui, il prendra soin de vous.



Fête de Noël chez ADOO

Dimanche le 6 décembre 2015

Salle ANO

Horaire :

16h00 : Activités pour les enfants
17h15 : Souper
18h30 : Visite du Père Noël
19h15 : Jeux et tirage
20h30 : Fermeture de la soirée

Repas traditionnel des fêtes

Ragoût de boulettes, toutières,
dinde, légumes et pomme de terre
en purée, salade verte au choix et
salade au chou, desserts, café, thé,
liqueur et jus

Prix d'entrée

10 ans et moins : Gratuit
11 à 16 ans : 10\$
17 ans et plus : 20\$

Réservez et payez votre place en contactant l'équipe de l'ADOO
avant la date limite : le vendredi 27 novembre 2015

Tél./ATS : (819) 770-9653 / Courriel : adoo@qc.aira.com
Skype : [adoo.ouataouais](https://www.skype.com/name/adoo.ouataouais)

Si vous avez des enfants de 10 ans et moins, s'il-vous-plaît nous dire
leur nom, si c'est une fille ou un garçon et leur âge.

Important : Vu que c'est une fête familiale,
l'ADOO ne permet pas aux participant-es
d'apporter des boissons alcoolisées.

Au plaisir de vous voir parmi nous!



Faites-vous vacciner!

Et évitez les complications
de la grippe saisonnière

Territoire de Gatineau

Cliniques de vaccination sans rendez-vous contre la grippe saisonnière AVEC SERVICE D'INTERPRÉTATION SUR PLACE!

L'Association de l'Ouïe de l'Outaouais (ADOO) vous informe qu'il y aura **des interprètes en langues des signes québécoise (LSQ) sur place** à trois cliniques de vaccination.

SECTEUR HULL : Vendredi, le 6 novembre 2015, 9h00 à 16h15
École secondaire de l'Île, 255 rue St-Rédempteur
(Entrée principale)

SECTEUR GATINEAU : Vendredi 20 novembre 2015, 9h00 à 16h15
Polyvalente Le Carrefour, 50 Chemin de la Savane
(Entrée porte 10 (sur le côté en face de l'aréna))

SECTEUR AYLMEYER : Samedi 28 novembre 2015, 9h00 à 16h15
École secondaire Grande-Rivière, 100 rue Broad
(Entrée 4, salle des casiers, débarcadère d'autobus)

**Ça vous intéresse d'aller vous faire vacciner avec la présence d'une interprète?
Prière de nous confirmer votre présence.**

Veillez noter que si aucune confirmation est faite le service sera annulé.

Courriel : adoo@qc.aira.com
Tél./ATS : (819) 770-9653
Skype : [adoo.outaouais](https://www.skype.com/name/adoo.outaouais)

Ligne téléphonique INFO-GRIPPE (819) 366-6277 ---- www.santeoutaouais.qc.ca



CONTACTEZ-NOUS!

Association de l'Ouïe de l'Outaouais
115, boul. Sacré-Cœur pièce 206
Gatineau (Québec) J8X 1C5
adoo@qc.aira.com
www.adoo.ca



Skype / ooVoo : [adoo.ouaouais](https://www.skype.com/user/adoo.ouaouais)
www.facebook.com/adoo.ouaouais

(819) 770-9653 (Voix et ATS)
(819) 770-1422 (FAX)