

# Inform'er

Calendrier  
des **ACTIVITÉS**

p.4-5

**Résultats sportifs**

basketball

p.7

**Création  
littéraire**

p.6



Chantal Ayotte et Jean-Sébastien Gauthier

## Viens t'amuser à la piscine !

Tu as envie de bouger, de te sentir léger ? Viens surfer sur les bonnes vagues ! L'activité aquatique du mardi soir est faite pour toi. Que ce soit pour te détendre ou pour faire des longueurs, nous sommes prêts à t'accueillir.

À la piscine, nous sommes deux intervenants qui animent et assurent la sécurité. Déjà plus d'une vingtaine de participants viennent s'amuser avec nous régulièrement. Comme l'endroit est adapté, c'est aussi possible d'accéder à l'eau par la rampe pour fauteuil roulant. L'activité est gratuite, alors viens en profiter avec nous !

Pour inscription : (514) 935-1109

## Le basketon est de retour!

Le samedi 12 mars, le CIVA organise son grand basketon au gymnase de l'école *Joseph-Charbonneau*, afin de financer votre club de basketball. Vous souhaitez former une équipe ? Les places sont limitées. Alors, inscrivez-vous rapidement ! C'est aussi possible de participer comme bénévole pour chronométrer et marquer des matchs. Merci de votre appui ! Pour information : (514) 935-1109

## Dégustation de vins & fromages

Le 30 mars prochain aura lieu la 10<sup>e</sup> soirée-bénéfice vins et fromages du CIVA. L'événement inaugure les festivités qui commémorent le 50<sup>e</sup> anniversaire du centre. À cette soirée, qui est aussi la vôtre, près de 200 personnes se rassembleront pour financer les activités que nous vous offrons chaque semaine. Vous souhaitez y participer avec votre famille ou vos amis ? Joignez-vous à nous le 30 mars 2011, à 17 h, au *Marché Bonsecours* situé dans le Vieux-Montréal. Pour inscription : (514) 935-1109.



Gilles Brisebois, administrateur au CIVA et ses compagnons à la soirée vins et fromages 2010.

# Mot du directeur

Au moment d'écrire ces lignes, nous subissons encore les rigueurs de l'hiver. Pour nous réchauffer, au CIVA nous préparons les célébrations du cinquantenaire. Le coup d'envoi des festivités sera donné à la soirée-bénéfice Vins & Fromages, le 30 mars prochain. Soyez alertes, vous entendrez bientôt parler de la programmation d'activités qui mettront en valeur la mission que poursuit le CIVA depuis cinquante ans.

Qui aurait pu croire à l'époque que le petit projet de *Recreation for the Handicapped Inc.* deviendrait ce qu'il est maintenant? En 1961, un groupe de bénévoles mettait sur pieds votre organisme. À l'époque, la mission était de promouvoir et de parrainer le développement, l'établissement, l'opération et le maintien d'activités afin d'aider les personnes vivant avec un handicap physique à participer à la vie de leur communauté. Cinquante ans plus tard, beaucoup de travail et d'énergie a été investi. Nous avons réussi à développer un service unique au Québec avec un budget dérisoire. Notre approche est basée sur le principe simple que de vivre actif et d'accomplir plus facilement des gestes au quotidien, tout en participant à la vie de sa communauté, permet de rester heureux, en santé et plus autonome.

Par son implication dans le développement d'activités physiques, culturelles et de développement personnel, le CIVA est devenu un des plus importants centres d'activités adaptées au Québec.



Restez en contact avec nous pour plus d'information sur les célébrations!

*Daniel Vézina, directeur général*

## Cartes de membre

Prenez note que la période de renouvellement de votre carte de membre débute en janvier. Vous voulez participer aux activités du CIVA en 2010? Remplissez le formulaire au dos du journal.

## Suggestions?

Il nous fait toujours plaisir de considérer vos commentaires et suggestions en vue d'améliorer le journal. Informez-nous! [info@civa.qc.ca](mailto:info@civa.qc.ca)

## Table des matières

- 1 Les manchettes
- 2 Mot du directeur
- 3 Hommage
- 3 À la mémoire de...
- 3 Anniversaires
- 4 Calendrier d'activités
- 5 Calendrier d'activités
- 6 Coup d'oeil culturel
- 7 Le coin des sportifs
- 8 Lieux d'activités

# Coup d'œil culturel

et développement personnel

## Exprimez-vous !

Vous avez envie d'échanger et de mieux communiquer oralement ou par écrit ? Venez vous exprimer au nouveau cours de communication orale et écrite ! Vous serez entre autres amené à mettre des mots sur ce que vous ressentez, à raconter des histoires, à créer des poèmes et des lettres... En y participant, vous apprendrez à mieux vous affirmer positivement par la parole et en utilisant l'art littéraire. C'est un rendez-vous, au CIVA, les jeudis, de 10h à 15h30.

N'hésitez pas à communiquer avec moi pour avoir plus d'information ou pour vous inscrire.



*Marie-Lou Leduc*  
coordonnatrice au culturel  
et développement personnel

## Place à une nouvelle enseignante



C'est avec plaisir que nous accueillons Julie Bélanger, artiste-peintre de profession. Elle donne un cours avancé au CIVART+, le lundi, pour que les artistes peaufinent leurs techniques, apprennent des méthodes de créativité et avancent plus loin dans leur démarche artistique. Nous avons hâte de vous présenter le résultat... à suivre...

## Espace créativité

*Prose créée par Myriam Tremblay*

### « Histoire de crayons »

Ce dialogue un peu invraisemblable commence sur ma table de travail. Cette table est encombrée de tout ce dont je peux avoir besoin pour créer. Tous les objets d'usages courants sont susceptibles de devenir outils de création, pour moi.

Un jour, je pensais et dans le silence, tout à coup, j'entends le crayon de bois rouge parler à un crayon de feutre jaune. Quelle surprise, celui-ci dit de façon plutôt hautaine au gros feutre jaune.

« Dans mon temps on ne me mêlait surtout pas à ta race, de toute façon ta race n'existait pas. Tu colores sans conviction, tu es incandescent et en plus, tu pues. Aujourd'hui elle m'utilise avec toi, hier avec de l'encre, j'en ai marre, ça manque totalement de classe. Ma mine de plomb coloré est noble, elle ne peut se retrouver à côté de n'importe qu'elle colorant, elle suffit à elle-même. »

Si Alphonse Duhamel voyait ça, lui il m'utilisait de façon royale, il serait scandalisé. Ses œuvres m'ont permis de briller et de devenir ce que je suis, un crayon encore inégalé. Le comble du ridicule serait si elle décidait de m'utiliser avec le vulgaire petit crayon que les enfants affectionnent, ceux qu'ils nomment crayons de cires.



# Calendrier d'activités

Lyne et Benoit



Fête de Noël

Marie-Paule et Antony



Arts

## MARS 2010

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	<b>1</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Art</li> <li>• Communication</li> <li>• Activité aqua</li> </ul>	<b>2</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vie &amp; collectivité</li> <li>• Art</li> <li>• Boccia</li> <li>• Basket AA</li> </ul>	<b>3</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Créativité</li> <li>• Informatique</li> <li>• Communication</li> <li>• Art</li> <li>• Boccia</li> <li>• Informatique</li> </ul>	<b>4</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yoga</li> </ul>	<b>5</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mini Basket</li> <li>• Quilles</li> </ul>
<b>7</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Art</li> <li>• Basket récréatif</li> <li>• Basket AAA</li> </ul>	<b>8</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Art</li> <li>• Communication</li> <li>• Activité aqua</li> </ul>	<b>9</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vie &amp; collectivité</li> <li>• Art</li> <li>• Boccia</li> <li>• Basket AA</li> </ul>	<b>10</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Créativité</li> <li>• Informatique</li> <li>• Communication</li> <li>• Art</li> <li>• Boccia</li> <li>• Informatique</li> </ul>	<b>11</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yoga</li> </ul>	<b>12</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quilles</li> <li>• Basketon</li> </ul>
<b>14</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Art</li> <li>• Basket récréatif</li> <li>• Basket AAA</li> </ul>	<b>15</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Art</li> <li>• Communication</li> <li>• Activité aqua</li> </ul>	<b>16</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vie &amp; collectivité</li> <li>• Art</li> <li>• Boccia</li> <li>• Basket AA</li> </ul>	<b>17</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Créativité</li> <li>• Informatique</li> <li>• Communication</li> <li>• Art</li> <li>• Boccia</li> <li>• Informatique</li> </ul>	<b>18</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yoga</li> </ul>	<b>19</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mini Basket</li> <li>• Quilles</li> </ul>
<b>21</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Art</li> <li>• Basket récréatif</li> <li>• Basket AAA</li> </ul>	<b>22</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Art</li> <li>• Communication</li> <li>• Activité aqua</li> </ul>	<b>23</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vie &amp; collectivité</li> <li>• Art</li> <li>• Boccia</li> <li>• Basket AA</li> </ul>	<b>24</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Créativité</li> <li>• Informatique</li> <li>• Communication</li> <li>• Art</li> <li>• Boccia</li> <li>• Informatique</li> </ul>	<b>25</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yoga</li> </ul>	<b>26</b> Finales prov. de basketball + Tournois prov. de boccia
<b>28</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Art</li> <li>• Basket récréatif</li> <li>• Basket AAA</li> </ul>	<b>29</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Art</li> <li>• Communication</li> <li>• Activité aqua</li> </ul>	<b>30</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vie &amp; collectivité</li> <li>• Art</li> <li>• Boccia</li> <li>• Basket AA</li> </ul>	<b>31</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Créativité</li> <li>• Informatique</li> <li>• Communication</li> <li>• Art</li> <li>• Boccia</li> <li>• Informatique</li> </ul>		

# Calendrier d'activités



Louise Descoeurs

**Yoga**



L'équipe des Mini-Tornado

**Mini-Basket**

## AVRIL 2010

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
				<b>1</b> • Yoga	<b>2</b> • Quilles
<b>4</b> • Art • Basket récréatif • Basket AAA	<b>5</b> • Art • Communication • Activité aqua	<b>6</b> • Vie & collectivité • Art • Boccia • Basket AA	<b>7</b> • Créativité • Informatique • Communication • Art • Boccia • Informatique	<b>8</b> • Yoga	<b>9</b> • Mini Basket • Quilles
<b>11</b> • Art • Basket récréatif • Basket AAA	<b>12</b> • Art • Communication • Activité aqua	<b>13</b> • Vie & collectivité • Art • Boccia • Basket AA	<b>14</b> • Créativité • Informatique • Communication • Art • Boccia • Informatique	<b>15</b> • Yoga	<b>16</b> • Mini Basket • Quilles
<b>18</b> • Art • Basket récréatif • Basket AAA	<b>19</b> • Art • Communication • Activité aqua	<b>20</b> • Vie & collectivité • Art • Boccia • Basket AA	<b>21</b> • Créativité • Informatique • Communication • Art • Boccia • Informatique	<b>22</b> • Yoga	<b>23</b> • Mini Basket • Quilles
<b>25</b> Pâques	<b>26</b> • Art • Communication • Activité aqua	<b>27</b> • Vie & collectivité • Art • Boccia • Basket AA	<b>28</b> • Créativité • Informatique • Communication • Art • Boccia • Informatique	<b>29</b> • Yoga	<b>30</b> Défi Sportif

## Hommage au bénévole



Pour souligner la contribution exceptionnelle des bénévoles, le Sud-Ouest de Montréal organisait en novembre dernier une soirée reconnaissance.

Cette fois, les honneurs étaient décernés à notre plus fidèle et assidue bénévole, Helen Munson (sur la photo avec Sudo et le maire du Sud-Ouest Benoit Dorais). Depuis presque 50 ans et jusqu'à y il a quelques années, Helen accompagnait les participants à l'activité aquatique du CIVA. Elle est aussi impliquée au conseil d'administration depuis près de 40 ans. C'est grâce à des bénévoles comme elle que le CIVA réussit à offrir des services adaptés à des centaines de personnes handicapées. Merci Helen!

## À leur mémoire...

C'est avec grand regret que nous annonçons le décès d'un membre et d'une bénévole.

Oracio Monaco est décédé en décembre 2010 à l'âge de 55 ans. Nous gardons de bons souvenirs de cet homme toujours souriant qui en a marqué plus d'un depuis 17 ans à l'activité aquatique.

Et puis, la mère de Nicole Beaulieu, conjointe de notre cher directeur général Daniel Vézina, est décédée en janvier à l'âge de 70 ans. Bénévole au CIVA, Françoise Beaulieu aidait depuis longtemps au party de Noël et au Beach party.

# Anniversaires

## Mars

- 1 Pierre Bélanger
- 8 Gérard Bricourt
- 10 Luc Villeneuve
- 12 Claudette Ringuette
- 12 André Bougie
- 14 Yves Déziel
- 14 Michel Goulet
- 19 Nicolas St-Onge
- 21 Michel Tremblay
- 22 François Bourbonnière
- 24 André Corbeil
- 24 Mario Babin
- 27 François Cherrier
- 29 Ibrahima Barry

## Avril

- 2 Carl Pelletier
- 5 Nancy Petti
- 7 Pauline Amyot
- 9 Éric Legendre
- 12 Myriam Tremblay
- 14 Alex Bougie
- 15 Serge Wagner
- 16 Marcel Ouellet
- 18 Pierre-Marc Jasmin
- 21 Serge Hamel
- 21 Maude Jacques
- 25 Raymond Roy
- 26 Nancy Caldwell
- 28 Martin Dumulong
- 29 Sylvie Maheu

# Le coin des Sportifs

## Viens jouer au basket !

Salut au sportif qui sommeille en toi! Le CIVA tient une activité récréative de basketball en fauteuil roulant. Une quinzaine de sportifs amateurs viennent jouer amicalement et profitent aussi de l'occasion pour se maintenir en forme. L'activité se joue le lundi soir, de 19h à 21h30, au gymnase de l'école Joseph-Charbonneau. Écoute le rugissement du sportif en toi et viens jouer avec nous!  
Pour inscription : 514-935-1109



### Résultats des équipes de BASKETBALL du CIVA au niveau de la ligue provinciale

MINI BASKET		BASKETBALL AA			BASKETBALL AAA	
Les Mini-Tornades		Équipe	CIVA jr.	CIVA	Équipe	CIVA
PJ	10	PJ	8	8	PJ	12
V	8	V	8	5	V	4
D	2	D	0	3	D	8
PP	540	PP	387	304	PP	680
PC	367	PC	214	289	PC	748
Points	18	Points	16	13	Points	8
Rang	2	Rang	2	3	Rang	3

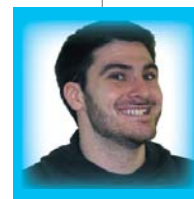


Nancy Caldwell, médaillée de bronze  
Défi sportif 2010

## Tournoi de boccia

Le 26 et 27 mars prochain se tiendra le tournoi provincial de boccia au gymnase de l'école Joseph-Charbonneau, à Montréal.  
Venez encourager vos athlètes au 8200 rue Rousselot!

*Martin Gadouas,*  
coordonnateur des activités physiques



# Lieux d'activités

## Activités culturelles

### Locaux du CIVA

525, Dominion  
Montréal

## Basketball & Piscine

### École Joseph-Charbonneau

8200, Rousselot  
Montréal

## Boccia

### Centre Saint-Charles

1055, Hibernia  
Montréal

## Quilles

### Salon de quilles Jean-Talon

4400, Jean-Talon E.  
Montréal



**Centre d'intégration à la vie active**

330 – 525, rue Dominion  
Montréal (QC) H3J 2B4

Tél. (514) 935-1109  
Télééc. (514) 935-8597

info@civa.qc.ca  
www.civa.qc.ca

### Principaux partenaires



## Renouvellement ou changement d'adresse

Nom : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Ville : \_\_\_\_\_

Code postal : \_\_\_\_\_

Tél. : (\_\_\_\_\_) \_\_\_\_\_

Date de naissance : \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

No STCUM : \_\_\_\_\_

Frais d'abonnement annuel : 25 \$

Cotisation de soutien : \_\_\_\_\_ \$

Total : \_\_\_\_\_ \$

Paiement ci-joint :  Chèque  Argent

