

Le Journal



édition mai 2025

Table des matières

Mot de la rédaction	2
À la recherche de ses origines	3
La poupée Izzy	4
Rencontre avec Carolina	5
Brin de sagesse	6
Le cheddar	7
L'Espace citoyen des Confluents	8
Muffins bananes chocolat santé (extra moelleux!)	9
Rions un peu	10
Merci à nos partenaires	11

Équipe de rédaction

Anne-Sylvie Darilus

Alain Johnson

Michèle Leprohon

Noëlla Tuzet

Bechara Zalzal

Mot de la rédaction

Bonjour le printemps

Le printemps approche. Les jours sont plus longs, il fait plus chaud, la neige fond et les feuilles et bourgeons décoreront bientôt les arbres. Cette saison est un rappel d'oublier le passé et de se tourner vers l'avenir.

À nous d'en profiter. L'APARL, de par ses activités tout au long de l'année permet de bien nous sentir grâce aux différents cours et ateliers qui sont offerts. Sans oublier la multitude de conférences et présentations qui ont lieu dans l'espace de vie au Café Entre-nous.

La vie est belle, soyons heureux. Nous vous souhaitons un joyeux printemps et un bel été.

Bechara Zalzal

À la recherche de ses origines

La plupart des enfants adoptés cherchent un jour ou l'autre à connaître leur véritable origine et à rencontrer leurs vrais parents, lorsque cela est encore possible. Parfois, ils se découvrent des demi-frères ou sœurs dont ils n'avaient jamais entendu parler et ils se reconnaissent en eux. Cela leur fait une deuxième famille et c'est comme une deuxième vie qui commence.

À la suite du 80e anniversaire du débarquement en Normandie en juin 2024, j'ai lu un article tellement intéressant à ce sujet dans le Paris-Match (numéro du 6 au 12 juin 2024). Il portait sur les enfants de GI ou de combattants allemands qui sont des dizaines de milliers à avoir grandi dans le secret de leurs origines. Ils seraient 250,000 en France, des enfants de la guerre ne sachant rien de leur ascendance, mais qu'à l'école, on traitait de « boches » ou de « ricains », leur mère ayant aimé un allemand ou un américain, qui serait retourné chez lui après la guerre.

Mais, grâce à une indiscretion, à l'ultime confession d'une mère mourante ou après de longues recherches, soit auprès des archives nationales ou d'associations comme « Cœurs sans frontières » ou l'« Amicale Nationale des Enfants de la Guerre », certains ont retrouvé un père ou des demi-frères ou sœurs, ce qui a occasionné des retrouvailles très émouvantes en France, aux Etats-Unis ou en Allemagne.

Il faut savoir qu'en France, les organismes qui proposent des tests d'ADN comme MyHeritage ou Ancestry sont interdits, donc les recherches sont plus difficiles.

Pour ma part, bien que je ne sois pas adoptée, j'ai eu à vivre indirectement ce genre de retrouvailles ici et c'est vraiment, vraiment flippant. En effet, la sœur de mon conjoint décédé il y a plusieurs années, m'a appelée pour me dire que son demi-frère adopté par une autre famille l'avait contactée suite à une recherche d'ADN. Elle m'a envoyé sa photo et je me suis mise à pleurer, il lui ressemblait tant, c'était comme son sosie, et sa fille ressemble aussi beaucoup à ma fille, vraiment flippant !!

À Noël, ma nièce et ma belle-sœur nous ont invitées, ma fille et moi, à le rencontrer avec sa fille, chez elle. J'appréhendais beaucoup parce que cela fait resurgir tellement de souvenirs et aussi parce que ma fille aimait tellement son père, j'avais peur que cela l'affecte autant que moi. Mais heureusement, tout s'est bien passé, il était charmant et sa fille aussi, comme ma belle-sœur m'avait dit. Ma fille a maintenant un nouvel oncle et une nouvelle cousine !!

Je n'ai pas osé parler de ma belle-mère que j'aimais beaucoup et qui gardait ma fille quand elle était jeune, je ne savais pas si cela leur ferait de la peine. Peut-être la prochaine fois, quand on se reverra.

La poupée Izzy

Le caporal Mark Isfeld distribuait souvent des petites poupées fabriquées par sa mère Carol. Ces poupées apportaient du réconfort aux enfants vivant dans des zones déchirées par la guerre. Mark faisait partie du Premier Régiment canadien de génie de combat et en était à sa troisième mission de maintien de la paix lorsqu'il a été tué dans l'explosion d'une mine le 21 juin 1994. Après sa mort, son unité a donné le nom de Izzy à ces poupées et a continué à les distribuer.

Je me suis inspirée de ces poupées dans l'atelier de tricot du lundi matin à l'APARL; nous les avons distribuées dans les écoles pour les jeunes enfants.



Devant voyager en croisière fin janvier, j'ai cru bon d'en tricoter d'avance chez moi avant le voyage, afin de les offrir à de jeunes enfants qui auraient besoin d'avoir un ou une amie. Gardons à l'esprit que les enfants vont de 1 à 99 ans.

Lors de la croisière, j'ai offert une poupée à une jeune allemande, et à notre visite touristique à St-Vincent et les Grenadines à James chauffeur de taxi qui semblait très ému. Il a souri et à 77 ans ses yeux pétillants parlaient de bonheur. Je m'en souviens encore. Une jeune vendeuse à Ste-Lucie qui avait remarqué une de mes poupées accrochée à mon sac à dos, je lui en ai offert une, elle était ravie. Aussi, pendant l'heure du cocktail, une petite fille courait partout, en lui remettant une poupée, elle s'était calmée. Le moment le plus touchant a été durant le souper, au restaurant, lorsqu'une petite fille de 18 mois pleurait intensément et qui, après lui avoir offert une poupée s'était tranquillisée. J'ai eu droit à des applaudissements de la part des membres de la famille ainsi que des tables avoisinantes. Je me suis alors aperçue que la nature humaine était encore réceptive à recevoir du bonheur. Quelle magie...la vie. Pour moi ce fut une belle et riche expérience.

Louise Thompson



Rencontre avec Carolina

Un matin de septembre dernier, je franchis le seuil des bureaux de l'administration. Au fond à gauche de la salle, à son pupitre travaillait déjà Carolina avec le calme et la concentration qui la caractérisent. On échangea quelques mots en espagnol. J'avais appris récemment que Carolina était colombienne, née dans la ville de Cali qui compte deux millions d'habitants.



Elle vit le jour dans la ville bien connue. Elle y grandit avec sa mère, sa grand-mère et son grand-père. Les deux femmes et le grand-père sont des personnes déterminées et la détermination restera une marque de la personnalité de Carolina. Le noeud familial qui joint oncles, tantes, cousins et cousines est garant d'affection pour la petite fille qui profite aussi dans les nombreuses fêtes où la famille hispanique se rencontre dans une atmosphère chaleureuse.

Lorsqu'elle atteint 16 ans, sa mère décide de quitter le pays avec sa fille pour vivre aux États-Unis. Dès lors, la vie sociale se transforme pour la jeune fille. Résiliente, elle complète dans son nouveau pays des études collégiales et un baccalauréat en administration des affaires. Après 8 ans de vie américaine à l'encontre de sa mère, elle décide de rentrer en Colombie. Âgée de 24 ans, un but se dessine pour elle : venir vivre au Canada francophone. Elle étudie le français pendant deux ans avec des classes tous les matins à 6 heures. C'est difficile : la pratique du français n'est pas possible en Colombie. Sa décision et celle de son conjoint sont prises ; ils viendront au Canada. Que voilà la détermination : leurs plans sont faits et non discutables. Ayant plus de facilité en français, elle mènera les démarches pour l'immigration au Canada. Ils sont ici depuis maintenant 12 ans. Ils fêteront ces 12 années en juin 2025.

La famille a grandi ; deux enfants sont venus la compléter : Thomas 10 ans et Marie-Josée 5 ans. Deux enfants qu'elle n'a aucune réserve à décrire comme curieux et dynamiques. D'ailleurs, ils ont planifié les activités de la semaine de relâche que leur mère a partagées avec plaisir. Carolina aime aussi l'entraînement sportif et le jardinage. Son terrain compte 5 rosiers et un grand nombre de fleurs. Elle aime vivre dans le calme et garder le sourire. Elle sera toujours acogedora (accueillante).

Michèle Leprohon



Brin de sagesse

Quoique l'homme soit libre, il ne faut pas cependant croire qu'il soit maître de tout ce qu'il veut. Il devient esclave lorsqu'il se détermine à agir quand une passion l'agite... Celui qui a la force de suspendre ses démarches jusqu'à l'arrivée du calme est le sage. Cet être est rare.

Giacomo CASANOVA Mémoires

cité par Alain JOHNSON

Giacomo CASANOVA (1725-1798) est né à Venise. Il a étudié le droit, a été prêtre et a même été emprisonné à plusieurs reprises. Les mémoires de CASANOVA sont considérées comme un chef-d'œuvre de la littérature.

Bien qu'il soit surtout connu pour son rôle de séducteur, son œuvre révèle un personnage complexe, cultivé, parfois mélancolique, et toujours curieux de la vie.

Source: ChatGPT

Alain Johnson



Source : Wikipedia

MÉMOIRES
DE
J. CASANOVA
DE SEINGALT
ÉCRITS PAR LUI-MÊME
SUIVIS DE
FRAGMENTS DES MÉMOIRES DU PRINCE DE LIGNE
Nequidquam sapit qui sibi non sapit.
CIC. AD TREB.
—
NOUVELLE ÉDITION
COLLATIONNÉE SUR L'ÉDITION ORIGINALE DE LEIPSICK
—
TOME PREMIER

PARIS
GARNIER FRÈRES, LIBRAIRES-ÉDITEURS
6, RUE DES SAINTS-PÈRES 6

Source : Wikipedia

Le cheddar

Fort et fondu, le cheddar est polyvalent et plaît à tous. La journée nationale du cheddar est le 13 février.

Selon HistoryofCheese.com, «le cheddar est un fromage à pâte ferme au lait de vache qui porte le nom de son village d'origine, Cheddar, à Somerset en Angleterre».

L'histoire du cheddar remonte au XIIe siècle, lorsque les moines de l'abbaye de Glastonbury, située à proximité de Cheddar, commencèrent à produire un fromage à partir du lait des vaches qui paissaient dans les prairies environnantes.

Toutefois, certains historiens estiment que ses véritables origines remontent à la Rome antique. «En 1840, une meule géante de cheddar pesant plus de 450 kg aurait été offerte à la reine Victoria du Royaume-Uni comme cadeau de mariage», indique Foodprint.org. «En 2024, le Canada a produit 1,79 milliard de kilogrammes de cheddar», selon Statista.com.

Bechara Zalzal



L'Espace citoyen des Confluents

En janvier 2025, l'APARL a fait son entrée au tout nouveau centre multifonctionnel de St-François, l'Espace citoyen des Confluents (ECC).



Source : Ville de Laval

Ce projet est né d'une volonté des citoyens et de plusieurs organismes de disposer d'un lieu multifonctionnel répondant à divers besoins communautaires et culturels. Inauguré le 14 novembre 2024, l'ECC abrite notamment la bibliothèque Marius-Barbeau, agrandie pour offrir une collection de près de 55 000 documents ainsi que 4 organismes communautaires incluant l'APARL, l'Initiative locale St-François en action, Loisirs St-François et la Coalition de l'Est. Le bâtiment est composé d'espaces polyvalents d'une cuisine communautaire, d'un jardin communautaire et d'une salle de spectacle de 180 places, faisant de lui un pôle culturel et communautaire majeur pour les quartiers de Saint-François et Duvernay-Est.

L'équipe de l'APARL sera ravie de vous accueillir à notre bureau, situé à l'Espace citoyen des Confluents. N'hésitez pas à venir nous rendre visite, au 1000, rue Marie-Uguay, St-François!

Anne-Sylvie Darilus

Muffins bananes chocolat santé (extra moelleux!)

Ingrédients

3 bananes moyennes, bien mûres
1/3 tasse d'huile végétale, (idéalement de saveur neutre, ex. huile d'avocat)
1/3 tasse de sirop d'érable
2 œufs, calibre moyen ou gros
1 à 2 c. à thé d'extrait de vanille, au goût!
1 1/2 tasse de farine au blé entier, (voir notes pour un ajustement avec plus de protéines)
1/2 tasse de flocons d'avoine
1 c. à thé de bicarbonate de soude
1/2 c. à thé de poudre à pâte
1/2 c. à thé de sel
1/2 c. à thé de cannelle
1/3 tasse de lait
1/2 à 3/4 tasse de pépites de chocolat

Instructions

Préchauffer le four 350°F. Au besoin, huiler des moules à muffins (ou utiliser des moules en silicone antiadhésifs comme ceux-ci).

Dans un grand bol, écraser les bananes à la fourchette. Ajouter l'huile, le sirop d'érable, les œufs et l'extrait de vanille. Mélanger.

Sur le dessus des ingrédients humides, déposer la farine, les flocons d'avoine, le bicarbonate de soude, la poudre à pâte, le sel et la cannelle. Mélanger les ingrédients secs délicatement avec une fourchette puis incorporer aux ingrédients humides.

Ajouter le lait et les pépites de chocolat. Mélanger une dernière fois.

Répartir la pâte dans 12 moules à muffins. Cuire au four de 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce que le bout d'un petit couteau coupant piqué au centre d'un muffin en ressorte propre (il peut y avoir du chocolat fondu évidemment!).

Notes

Ces muffins se conservent 2 jours à température pièce, 5 jours au réfrigérateur et ils peuvent être congelés (dans un sac ou plat hermétique) jusqu'à 3 mois.

Source : <https://planbouffe.ca/muffins-bananes-chocolat-sante/>

Rions un peu



Michèle Leprohon



Association pour aînés
résidant à Laval

Merci à nos partenaires

Québec



Centraide
du Grand Montréal



Société des
établissements de jeux
du Québec inc.

Votre députée provinciale!

Virginie DUFOR
Députée de Mille-Îles

Virginie.Dufour.MILL@assnat.qc.ca
450 661-3595

ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC