

Camping : le grand champion du concours de ronflements détrôné...



Désolé Yannick...

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 :

3	8	9	7	1	4	6	2	5
6	4	2	3	9	5	7	8	1
5	1	7	8	2	6	4	3	9
4	2	6	1	7	9	8	5	3
7	5	3	4	8	2	1	9	6
1	9	8	6	5	3	2	4	7
8	6	5	9	4	7	3	1	2
9	7	4	2	3	1	5	6	8
2	3	1	5	6	8	9	7	4

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



Mot de la directrice

Wow! Quel été! Cette année, la température fut remarquablement belle et c'est pourquoi Demi-Lune a pu réaliser toutes ses activités, au plus grand plaisir des participants, qui furent en grand nombre.

La saison estivale tirant maintenant à sa fin, certains diront que nous retournons à la routine. Peut-être, ... Mais la routine n'est pas un élément négatif en soi. Elle peut être même souhaitable, amenant une certaine sécurité pour la plupart. Sans oublier le retour des téléseries tant attendues, qui nous ont laissées au printemps devant des intrigues inachevées.

Donc, je vous souhaite un bon retour dans votre quotidien en n'oubliant pas d'y ajouter une touche de folie!

Caroline Caron, directrice

Extra! Extra!

Merci à l'équipe des Capitales de Québec pour ce super 5 à 7 et cette partie de baseball enlevante! Les deux furent très appréciées de nos membres!

Venez encourager Demi-Lune et les 14 autres organismes communautaires, tout en vous amusant!

Une seule adresse : Bingo Jean-Talon.



Table des matières

Page 2 : Activités et anniversaires

Page 3 : Voyage dans l'sud

Page 5 : Chronique voyage

Page 13 : Journée Porte-Ouverte

Page 14 : Entrevue avec...

Page 16 : Recettes

Page 20 : Cinéma

Page 22 : Musique

Page 24 : Fun-Putt

Page 25 : Jeux

Page 26 : Humour

Page 28 : Solution-jeux



Activités à venir au Centre Demi-Lune



- Jeudi le 8 septembre : Réouverture du Centre après une semaine d'absence.
- Samedi le 10 septembre : Party de réouverture du Centre. Bienvenue à tous!
- Jeudi le 27 octobre : Sculpture de citrouilles. Viens sculpter et décorer ta citrouille et cours la chance de gagner le prix de la plus belle citrouille.
- Vendredi le 28 octobre : Soirée contes et légendes. Venez avec nous pour un moment de frissons.
- Samedi le 29 octobre : Party d'Halloween. Viens danser, jouer, manger des bonbons, participer au concours du plus beaux costumes, de la plus belle citrouille et avoir bien du plaisir!
- Samedi le 17 décembre : Sortie de la prochaine parution du journal «Le Flashlight»
- Samedi le 17 décembre : Réveillon de Noël. Au programme, repas traditionnel, jeux, prix de participation, cadeaux et émerveillement. Inscription obligatoire.

Caroline L.

Anniversaires



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



La Page à Boudha

Mot de sagesse



« Ce que tu fuis te suit; ce à quoi tu fais face s'efface... »

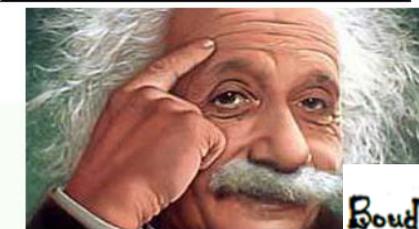
- Inconnue

Blagues



A quel âge doit-on arrêter de conduire ?
vous ne savez pas ?

Regardez la tête du chien, lui il sait !!!



Boudha





La Folie Pokémon Go! Et les incidences!



Faits insolites! Pokémon Go!

Le jeune homme, qui était dans une station de SkyTrain du centre-ville de Vancouver mardi, a soudainement sauté sur les rails pendant qu'un autre jeune homme le filmait, selon la police. « Il semblait jouer au jeu. Il est remonté sur la plateforme, puis les deux sont sortis en courant de la station avant qu'on puisse leur parler », a indiqué la porte-parole de la police des transports Anne Drennan.

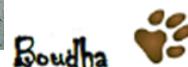
Elle a souligné que c'est un acte extrêmement dangereux, et que si l'homme avait touché les côtés de la voie ferrée, il aurait pu s'électrocuter.

L'incident, qui a duré 20 secondes, a déclenché les capteurs sensoriels, ce qui a provoqué le freinage d'urgence d'un train. Mme Drennan a affirmé que d'autres usagers du SkyTrain auraient pu être blessés à cause de cet arrêt brusque.

Des créatures virtuelles apparaissent sur les rails du SkyTrain

Dès le lancement du jeu de réalité augmentée Pokémon Go, des joueurs se sont rassemblés sur des plateformes du SkyTrain pour chasser des monstres virtuels. Beaucoup de personnes qui se promènent en regardant leur téléphone ont été observées dans les stations de Broadway-City Hall, Aberdeen, Metrotown, Lougheed Main, Surrey Central et ailleurs dans le Grand Vancouver. Des agents de la police des transports qui ont regardé par-dessus les épaules des personnes en question ont remarqué que plusieurs des créatures du jeu apparaissaient sur les voies ferrées.

Les Risques



Voyage dans l'sud



Le 15 juillet dernier, on a eu la chance d'avoir un magnifique voyage dans l'sud! La belle température était là, mais malheureusement les gens n'étaient pas au rendez-vous... François B., Josée C. et moi sommes partis avec Marilyn en direction du traversier Québec-Lévis (avec un transport de la part de Caroline C.!) Le traversier étant déjà là nous avons pu partir presque toute suite. Nous avons pu admirer la belle vue avec le petit air frais du fleuve.



Rendus sur la rive-sud, nous avons pris une magnifique petite marche incluant un bel escalier et une magnifique côte pour se rendre aux Chocolats Favoris, déguster une bonne crème glacée. C'est très rare que j'ai besoin d'aide pour terminer une crème glacée, mais un banane royale ce soir-là, c'était trop, mais excellent! Merci Josée pour ton aide à le terminer! 😊

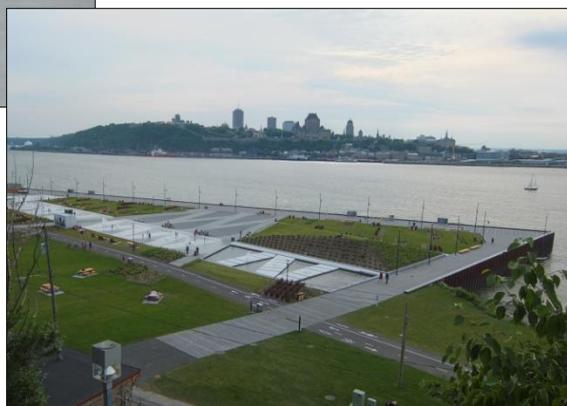
Une fois notre dégustation terminée, nous sommes redescendus et nous avons été se promener aux côtés de la traverse. Ils ont fait un superbe aménagement. Malheureusement, les fontaines d'eau n'étaient pas en fonction, mais avec

Voyage dans l'sud



toutes les lumières et les bassins d'eau, on a pu constater qu'ils ont fait un très bel arrangement. Par la suite, nous avons repris le bateau et nous étions "tristes" que le petit monsieur qui joue de l'accordéon ne soit pas là.... De l'autre côté Caroline C. nous attendait pour nous ramener. Nous avons passé une très belle soirée.

Nancy L.



Sudoku

Remplis la grille avec une série de chiffres de 1 à 9 de façon que le même chiffre ne doive jamais se retrouver plus d'une fois sur une même ligne, dans une même colonne ou dans une même sous-grille.

	8			1			2	
6			3		5			1
		7				4		
	2		1		9		5	
7								6
	9		6		3		4	
		5				3		
9			2		1			8
	3			6			7	

Fun-Putt



Le 8 juillet dernier, nous étions une quinzaine de personnes à aller jouer au Fun-Putt Vanier. Le froid ne nous a pas empêché de jouer jusqu'à la fin, aussi courageux que nous sommes.

Trois équipes se sont affrontées ce soir-là, l'équipe des Crocodiles composée de Pascal M., Katy P., Mélissa C., Mario Q. et moi-même, celle des « Chouclaques » puants composée de Julie B., Jonathan P-H., K-Ro So, Jean-François P. et Caroline C. ainsi que les Marmottes composée de Josée C., Nancy L. François B. et Allen. C'est cette dernière qui a gagnée! Ils l'ont remporté avec une très bonne moyenne d'environ 24 points par personne.

Petite anecdote, la seule personne à s'être fait arroser dans les jeux d'eau durant la soirée est Mélissa C., le jour de son anniversaire! Il faut croire que c'était un de ses cadeaux de fête!

Marilyn L.



Bravo aux Marmottes!

Yucatan Riviera Maya '09



La péninsule du Yucatan se trouve dans le sud-est du Mexique, en bordure de la mer des Caraïbes. Notre pied-à-terre se situe dans un sympathique petit village de pêcheurs, qui se trouve à environ 20 minutes de voiture au sud de Cancun: Puerto Morelos.

Première journée, brûlés, nous nous contentons d'explorer notre nouveau territoire pour les 10 prochains jours. Drôle de hasard, nous croisons un couple de voyageurs Québécois. Croyant à ce moment, que c'était une denrée rare. Au final, la rareté ne se trouvait pas dans la quantité de Québécois qui se trouvaient dans le village, mais davantage sur le couple en question qui était nul autre que mon humoriste préféré, M. François Léveillée, accompagné de sa tendre moitié. Tous deux s'avérant fort sympathique.

Après 2 jours de repos sur la plage, à se faire un fond de bronzage, nous acceptons de faire partie du tour guidé offert par la propriétaire de l'hôtel, Sylvia (Sylvie de son nom de Québécoise), accompagnée de son conjoint, César (un pur et dur mexicain). Tous les résidents de « l'hotelito » s'engouffrèrent dans le petit van pour aller au village colonial de Valladolid et par la suite, Cobà.



Une journée fort intéressante, où des amitiés se sont créées, surtout entre Allen et César, qui traînaient de la patte en arrière, ayant tant de chose à se dire, tout en échangeant des éclats de rire ici et là. Chose curieuse, car l'un ne parlant que le français et balbutiants que quelques mots anglais, tandis que l'autre ne parlant qu'espagnol, avec un anglais très basique. Autre chose surprenante, d'abord, tous Québécois, sur les 11 résidents, si on soustrait



les 2 enfants, Allen et moi, les 7 restants étaient tous professeurs. Je dois dire que nous étions pendant la semaine de relâche. Suite à cette journée d'excursion, lors des déjeuners, seul moment où nous étions en contact avec les autres résidents (si nous n'étions pas déjà partis), ces derniers nous appelaient les «Globe-trotteurs» et avaient toujours hâtent de savoir comment avait été notre journée de la veille et où nous allions en cette nouvelle journée.

Valladolid est une ville très marquée par le passage des envahisseurs conquistadors espagnols, dont le nom fait référence à la ville située en Espagne. Nous y visitons d'abord le Monastère Franciscain de San Bernardino de Siena, transformé en musée; puis la magnifique et impressionnante cathédrale de San Servacio.

Par la suite, nous sommes allés visiter un commerçant et fabricant de sandales de cuir. Ce dernier accrochait ses sandales à l'aide d'un clou au talon. Or, Allen qui voit une magnifique paire, les décrochant du mur, me propose de les essayer. Juste au moment où après y avoir fait pénétrer mon pied, alors que je viens pour l'appuyer par terre, mon Allen me la retire en me montrant le clou à la semelle. Il le tire, sans le retirer complètement et me remet la sandale. Naïvement, j'y mets mon pied et le déposant par terre, le clou s'enfonce doucement dans mon membre, aussi doucement et facilement que dans une livre de beurre... Surprenant direz-vous, mais je ne ressentis aucune douleur. Et heureusement, non seulement il s'enleva facilement, mais sans douleur et surtout, par la suite sans infection.

Boitillant légèrement, je quitte le commerce avec notre gang de professeurs et Allen, pour aller dans la Cenote de Dzitnup. - Une cenote est un gouffre, un puits naturel pouvant atteindre des dizaines de mètres de profondeur, où l'on retrouve une majorité d'eau douce, pouvant parfois s'entremêler avec de l'eau salée.- La particularité de celle où nous étions, était dans une grotte, où l'eau reflétée par le peu de lumière du jour, était d'un bleu turquoise. Au temps des Mayas, les Cenotes avaient pour but, non seulement de servir de puits d'eau douce, mais également d'une porte d'entrée pour communiquer avec leurs dieux, où souvent, ils y jetaient des offrandes qui étaient ni plus ni moins des sacrifices humains. Aujourd'hui, ce sont non seulement des lieux très touristiques, mais également toujours considérés comme des lieux sacrés, où si nous avons la chance de s'y baigner, elles sont en mesures de nous purifier, panser nos plaies ou même la propriété de nous rajeunir. Ce que je fis sans hésiter!



Ma chanson préférée par-dessus tout se nomme « The last night ». En français, ça signifie : « la dernière nuit ». C'est l'histoire d'une fille qui arrive, cicatrices aux poignets, et vient faire ses adieux à un gars, elle veut se suicider. Le gars lui explique qu'elle est en dépression et que ce n'est pas de sa faute, malgré ce que la société et ses parents lui font croire. Qu'ils sont juste impuissants et ne la comprennent pas. C'est une chanson qui parle de sujets difficiles tels la dépression et le suicide, mais surtout de l'espoir.

Pour conclure, je dois ajouter que ce groupe est déjà venu au Festival d'Été sur la Scène Bell en 2013. Pour en savoir plus sur ce groupe, allez voir sur youtube. J'ai pris mes sources sur Wikipedia, si vous voulez plus d'informations.

Je vous reviendrai sûrement pour un autre groupe de musique dans la prochaine parution du journal.

Jonathan P.-H.

Source: <https://fr.wikipedia.org/wiki/Skillet>

Musique



Bonjour, mon nom est Jonathan et pour mon article je vais vous parler d'un groupe de musique que j'adore vraiment et qui a marqué mon enfance.

Skillet est un groupe américain d'heavy métal formé en 1996, à Memphis. . Durant les douze dernières années, il a étendu son style à différents genres de rock : alternatif, industriel, hard rock et rock symphonique. Skillet intègre dans ses morceaux le son des violons.

Le fondateur du groupe est le chanteur John Cooper, ancien chanteur du groupe de rock Seraph, et Ken Steorts, ancien guitariste d'Urgent Cry. Les deux groupes sont réunis à travers une tournée ensemble, mais ces groupes se sont dissous peu de temps après, de sorte que John et Ken sont encouragés à former leur propre groupe. Ils ont décidé de nommer leur groupe Skillet, rejoints par Trey McClurkin en tant que batteur temporaire. En 1996, ils sortent un premier album. Un sujet qui revient souvent parmi les fans et le groupe lui-même, est le nom de «Skillet». John Cooper, le chanteur, explique que c'était une blague au début. Chaque membre de la bande de départ était déjà dans un groupe séparé, et tous décidés de lancer un projet de côté. Comme chaque autre groupe avait un son différent, le projet parallèle a été dit d'être comme mettre tous ces styles dans une grande poêle (skillet). D'où le nom du groupe «Skillet». Le nom du groupe est encore un peu le sujet d'une plaisanterie entre les membres du groupe, en particulier Cooper.

Skillet a été nommé pour six Dove Awards pour la 41^e Annual GMA Dove Awards. En 2010, Ardent publie The Early Years, une collection de leur chansons de 1996 à 2001. Le 12 novembre, Skillet a publié iTunes sessions EP composé de chansons de Comatose et Awake. "Monster" a été certifié disque d'or un jour plus tard.

Ce groupe a beaucoup de talent et ses chansons sont très connues un peu partout dans le monde. Une de leurs chansons, entre autre, a été écrite pour une jeune fille qui s'appelait Lucy et qui est décédée.



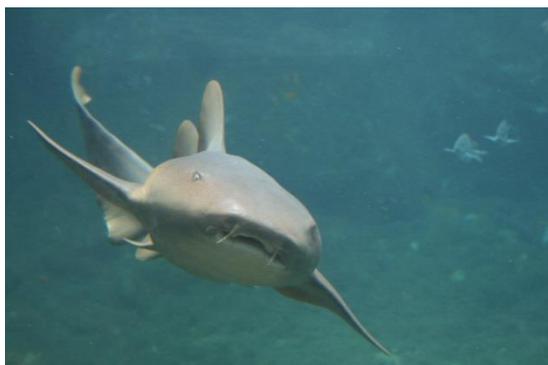
Après un excellent dîner de groupe, où nous apprenons à nous connaître davantage, nous quittons pour le site archéologique Maya, Cobà. Malgré qu'il soit considéré comme le site le plus important du Yucatan, en fait de beauté, nous sommes un peu désillusionnés. Par contre, sa superficie est immense de par ses 80km², qui sont en fait qu'une infime partie du site jusqu'alors découvert. D'ailleurs,

pour s'y déplacer, nous pouvions louer un vélo ou se faire voyager par un cycliste qui a ajouté à sa bicyclette un banc double à l'avant et munit d'un klaxon sous son siège, dont il abusait à notre grande joie: «Pouët-pouët! Pouët-pouët!»

Le jour suivant, nous quittons pour Playa Del Carmen, lieu touristique un peu huppé, où se trouve une magnifique plage. Contrairement à tout le Mexique, les vendeurs, imbus d'eux-mêmes, non seulement refusent de « barguigner », mais en plus se sentent insultés et même, n'hésitent pas à montrer la porte de leur commerce. Par contre, dans les rues adjacentes, moins touristiques, on peut y faire d'excellentes trouvailles. J'y ai d'ailleurs acheté mes bottes de moto en cuir, pour la modique somme de 20\$. Par contre, sur la rue touristique, on y retrouve, non seulement de belles et onéreuses boutiques, mais également d'excellents restaurants. La plage y est très belle, surtout pour les hommes qui aiment se rincer l'œil, car plusieurs de la gente féminine profitent du lieu pour se faire bronzer en mono-bikini. Ce qui, soit dit en passant, pour vous les éventuels voyageurs, est un profond manque de respect envers les locaux des pays du sud, qui sont souvent très religieux.



Le lendemain, malgré que la température soit quelque peu nuageuse, nous sommes éblouis par la beauté de Tulum. Un magnifique petit site archéologique maya, surplombant la mer. Il est situé à quelques kilomètres au sud de Playa Del Carmen. Ce que nous en avons appris, c'est que la cité côtière qui fut fondée dans les années 550 ap. J.-C. fut fort populaire pour son port de pêche qui connut son apogée 100 ans plus tard et où semblerait, des humaines étaient offertes aux dieux, en les jetant au bas de la falaise lors de la marée haute.



Nous en faisons vite le tour, nous permettant de nous attarder aux tables de souvenirs à vendre, ainsi qu'au spectacle qui est en fait un rituel, toujours en l'honneur des dieux, représentant une sorte de danse, en hauteur: Des gens attachés au haut d'un poteau, se laissent descendre en tournoyant, sous le rythme d'une musique folklorique.

La journée suivante, nous quittons de bonne heure pour le parc écotouristique le plus visité du Mexique: Xcaret. C'est non seulement un énorme zoo sans cage apparente, mais également un endroit où l'on retrouve plusieurs attraits du Yucatan: Ruines Mayas à explorer; Cenotes où l'on peut faire du tuba; nager dans les Caraïbes avec des dauphins ou des requins-nourrisses; visiter des pavillons de papillons; des serres d'orchidées et de champignons; des aquariums et un parc aquatique, plusieurs bons restaurants-buffets, ... Sans oublier de finir la journée avec le magnifique spectacle «Xcaret de Noche», qui, sous la musique, avec de magnifiques jeux de lumière et de danse, on comprend l'histoire du Mexique, ainsi que leurs us et croyances. Nous rentrons à la fois comblés et exténués.

Ce matin, nous allons à la plage d'Akumal Située entre Tulum et Playa Del Carmen. C'est un lieu réputé auprès des plongeurs du monde entier, pour sa magnifique barrière de corail, ainsi que pour la plongée-tuba aux abords de la plage, où n'importe quel novice peut y observer une multitude de poissons et de tortues géantes. D'où son nom «Akumal» qui vient du mot Maya «tortue». Pour ma part, je ne me suis pas adonnée très longtemps à ce plaisir, car après une 1/2heure à patauger parmi les poissons multicolores, ces derniers ont cédés leur place à un poisson d'environ 1,50m. N'y connaissant rien aux poissons, mais trouvant une ressemblance au requin, je sors la tête hors de l'eau pour voir si un aileron y dépasse. Ce qui n'était pas le cas. Je regarde également vers la plage pour vérifier si c'est le branlebas de combat et que tous, paniqués, orient de sortir de l'eau. Bien au contraire, chacun fait sa petite affaire. Je retourne sous l'eau et le regarde de nouveau, un peu hébété et incrédule. Lui, il ne semble pas faire de cas de moi, il se tient à peut-être 3 mètres de moi, de profil. Il a bien un aileron sur le dos. Sans attendre de l'intéresser, je fais un 180° et nage le plus vite qu'une personne qui ne sait nager peut le faire, me demandant si je prenais ou non le temps de me virer de bord pour vérifier s'il était parti à ma poursuite. J'ai opté pour la



En ce moment, car la série n'est pas terminée, il existe vingt-deux saisons. La première saison, pour vous donner un aperçu, compte cinquante-cinq épisodes. Donc, il faut commencer par le début. De plus, c'est une série qu'il est important de suivre épisodes par épisodes, sinon vous allez vous perdre car, il y a beaucoup de contenu par épisode.

J'ai beaucoup apprécié les épisodes de Power Rangers car, je les ai suivis depuis que je suis tout petit et j'ai beaucoup de plaisir à les redécouvrir une fois adulte. Je vous les recommande pour redécouvrir votre cœur d'enfant.



Yannick P.

CINÉMA



Bonjour, je dédie mon article aux vieilles séries et aux nouvelles de Power Rangers. Les Power Rangers sont six adolescents qui ont eu la puissance des Power Rangers par le puissant Zordon. Ce pouvoir leur permet d'avoir, dans la première édition, la puissance des dinosaures lors des combats.

Dans les autres éditions, les pouvoirs diffèrent. Ces six Power Ranger combattent des méchants de d'autres galaxies qui veulent envahir la Terre avec leurs puissantes créatures, les ennemis des Power Ranger. Les six adolescents, doivent combattre ces méchants et il leur arrive parfois des mésaventures. Ils utilisent leur « métamorphing » pour se transformer, un genre de médaillon. Pour se transformer, ils nomment le personnage totem qui leur est attribué en touchant leurs médaillons. Quand la créature qu'ils doivent combattre devient gigantesque, ils font d'abord appel à leurs ordres (leurs pouvoirs) pour vérifier s'ils sont capables de la battre. Ensuite, si ça ne fonctionne pas, ils font appel au « Mégazord ». Le « Megazord » est l'étape finale de leur pouvoir. Elle consiste à former un immense robot en réunissant cinq Power Rangers ensemble. Le 6^e, étant le leader du groupe, il a son propre Megazord à lui.

négative, me disant que ce pourrait être un temps précieux, voir vital et que de toute façon, s'il devait me rattraper, je le saurais bien assez vite. -Pour ceux qui me connaissent, vous savez qu'il ne me manque aucun membre!- J'ai rejoint la plage et Allen, essoufflée et paraîtrait-il, excessivement blême. Blême comme le sable blanc du Mexique. Je ne suis pas retournée à l'eau à Akumal. Je n'ai donc jamais vue les tortues géantes et par la suite, des responsables de la plage m'ont dit que c'est rare, mais que ce devait être un bébé requin. Bébé ou non, il était assez gros pour me prendre un morceau de mollet. Et même s'ils disent que c'est impossible que des requins adultes puissent passer la barrière de corail, s'il y a un bébé, il peut y avoir parents... -«Tala! Tala! Talalaaa!» (Musique de Jaws)-

Après l'expérience de la mer, en cette nouvelle journée, nous optons pour la ville. Nous prenons donc le bus pour Cancun. Une journée dont nous profitons au maximum, commençant par le «Mercado 28». Le Marché 28, se présente comme un quadrilatère de petits magasins, où il est facile de s'égarer, ressemblant à un labyrinthe. Il est plaisant et étourdissant de s'y perdre pour y flâner et « barguigner » les babioles typiques du Mexique. Après avoir acheté pratiquement tout un magasin, le propriétaire heureux, nous offrit le dîner.

Nous quittons ensuite, pour assister à notre première (et dernière Corrida). C'est... impressionnant. Ça ne se résume pas qu'à un combat de vie ou de mort entre le taureau et le toréador. Ils ont commencés par présenter un spectacle d'équitation et d'agilité au lasso. Suivi d'un «combat» de coq, mais rien de plus que l'on peut voir dans n'importe quel basse-cour, où 2 coqs veulent décider de qui sera le mâle alpha. Ils ont poursuivis avec un spectacle de danse folklorique du pays. Par la suite ils ont fait descendre des volontaires dans l'arène : une gang d'étudiants américains, probablement tous de la même équipe de football, se croyants plus fins que les autres, où ils ont dû se confronter à un jeune taureau, tout en jouant avec un énorme ballon. Pour terminer avec ce qui semble interminable, le combat entre le toréador et le taureau, jusqu'à ce que le coup fatal soit porté à l'animal. Avant de quitter, une main d'applaudissement et une lancée de fleurs pour le gagnant, puis une salutation de l'équipe des artistes. Notre curiosité malsaine bien rassasiée, nous partons en se disant que ce fut une expérience instructive, que nous ne renouvelerons pas.





Réconcilié avec la mer et sa population, nous profitons d'une journée de plage à notre hôtel, avant de partir le lendemain pour «l'Isle Mujeres». L'île des Femmes est d'une superficie de 7km. X 650m., une petite île qui ne vit que du tourisme. Ceux-ci ont pris d'assaut l'endroit et cela en est même décevant, ayant perdu son charme mexicain, malgré l'architecture. On dirait un «spring break» pour les plus de 50 ans. Plusieurs déambulent en «kart de golf», avec une bière

entre les genoux, beuglant comme si la rue leur appartenait. Y passant la nuit, un peu désillusionnés, nous allons à notre chambre (petite et mal aérée) y déposer nos bagages. Ensuite, nous allons louer des scooters pour y explorer l'île et prendre quelques clichés. En fait, l'île n'est exploitée pour les touristes qu'au quart de sa superficie. Le sud est plutôt tranquille. On y visite le Jardin Mundaca, oublié de tous, suite à un ouragan, où l'on retrouve quelques animaux qui semblent pratiquement abandonnés, attendant que de rares touristes qui pourraient s'intéresser à ce parc qui n'en vaut malheureusement pas la peine de s'y attarder. Que de désolation, lorsque sur la plage du côté est (près de notre hôtel), nous allons nous étendre au soleil. C'est un endroit très tranquille, puisque les hôtels y arborant sont également abandonnés suite au passage du dernier ouragan. Il faut même faire attention de ne pas se blesser avec les débris de vitre qui jonchent le sol ici et là. Je peux vous dire que le lendemain matin, après une nuit à entendre, jusqu'au petit matin, les fêtards s'époumoner à «chanter», nous étions bien content de reprendre le bateau pour Puerto Morelos. Pourtant, dans les guides de voyages, ils présentent «l'Isle Mujeres» comme étant un petit paradis terrestre.

Après une journée de repos à se prélasser sur la plage de notre hôtel, nous repartons le matin suivant pour Valladolid, par autobus.

Parlant de bus, ils sont très confortables, munis d'écrans, ils présentent aux passagers des films, dont les sujets varient selon l'heure. En matinée et en après-midi ce sont surtout des films familiaux, tandis qu'en fin de journée et plus tard, ce sont davantage des films d'actions, évidemment, toujours des films américains, en espagnol.

Notre destination n'était pas Valladolid, mais plutôt le site archéologique de Chichén Itzá. Situé à près de 180km de Cancun, près de 4 heures d'autobus qui ne se rend même pas à

Recette

(Réalisée lors de chronique « bouffe » août)

Salade de crevettes, d'avocats et de mangues

Ingrédients :

Vinaigrette

- ½ de t. d'huile d'olive
- ½ de t. de jus d'orange
- 2c. à soupe de vinaigre
- 1c. à thé de miel
- 1c. à thé de moutarde de Dijon
- ½ tasse de ciboulette fraîche, finement ciselée
- Sel et poivre



Salade

- 2 avocats mûrs
- 2 tasses de laitue romaine
- Jus de citron
- 1 grosse mangue, pelée et coupée en cubes
- Petites crevettes cuites et décortiquées
- ¼ de tasses d'olives noires dénoyautées et tranchées

Préparation :

- Dans un bol, fouetter les ingrédients de la vinaigrette. Réserver.
- Couper les avocats en deux, les dénoyauter et les découper en dés.
- Mélanger dans un bol avocats, laitue, mangue, crevettes et olives noires délicatement.
- Verser la vinaigrette et mélanger le tout délicatement.

Recette



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

Smore's aux fraises

Ingrédients :

- 8 biscuits Grahams émiettés
- 3c. à tab de beurre fondu
- 3c. à tab de confiture
- 2 t. de fraises coupées en tranches
- 4 oz de chocolat mi-amer haché
- 1/3t. de crème 15% à cuisson
- 3c. à table de tartinade au chocolat
- 24 à 32 guimauves



Préparation :

- Dans un bol, mélanger les biscuits et le beurre. Répartir dans les verres. Réserver.
- Dans un autre bol, mélanger la confiture et les fraises en remuant délicatement pour bien les enrober.
- Mettre le chocolat dans un autre bol. Dans une tasse en verre, chauffer à intensité moyennement faible la crème pendant une minute. Verser la crème chaude sur le chocolat et laisser reposer 2 minutes. Remuer jusqu'au ce que le chocolat soit fondu et incorporer la tartinade au chocolat. Ensuite faire chauffer les guimauves 30 secondes au micro-onde.
- Dans chaque verre, répartir une couche de sauce au chocolat, une de guimauve, une de fraise et répéter. Servir aussitôt.

Caroline L.



destination, nous n'avons d'autre choix que de faire une halte pour la nuit à Valladolid. C'est donc avec plaisir que nous retrouvons ce petit village, figé dans le temps, pour nous reposer afin de nous lever en forme et trouver un «gwa-gwa» qui nous y mènera. -Les «gwa-gwa» sont des autocars de type voyageurs, où les places ont été optimisées de façon à embarquer le plus de passagers possible, permettant ainsi

aux locaux (et aux touristes un peu plus aventureux) de se déplacer à moindre frais.- Donc, nous trouvons un «gwa-gwa» qui nous mène à Chichén Itzá, bien avant que les touristes n'envahissent ce lieu archéologique le plus convoité de la péninsule yucatèque. Classé patrimoine mondial de l'UNESCO, il fait partie des 7 nouvelles merveilles du monde, depuis 2007. Ce site, qui est en fait une ancienne ville Maya du X^{ème} s'étend sur près de 15km². Son nom provient des mots Maya «Chí»/«bouche», «Chén»/«puits» et «Itzá»/«sorcier de l'eau», en l'honneur des 2 cenotes qui étaient d'une importance capitales dans cette région plutôt aride. De tout le site, le monument le plus populaire et mondialement connu, est le «El Castillo», la pyramide de Kukulcan. Cette pyramide est celle que l'on voyait partout à l'aube de 2012, alors que l'on projetait la fin du monde selon le calendrier Maya. Je ne m'étendrai pas sur le sujet, car c'est un peu difficile à comprendre et encore plus à expliquer, surtout en quelques lignes, mais disons que son emplacement, son orientation géographique et géométrique, ainsi que son architecture, permettait aux Mayas de lire le ciel et servait de calendrier. Lors de l'équinoxe, qui a lieu 2 fois par année, au printemps et à l'automne, un jeu d'ombre est projeté sur le sol, rappelant un dieu serpent. Pour notre part, nous n'avons pu faire autrement que de rester bouchées devant ce monument. Au moment où nous quittons l'impressionnant site (vers midi), nous croisons la horde de touristes descendant des nombreux autocars qui ont envahis l'aire de stationnement.





Étant revenu en fin de soirée à Puerto Morelos, épuisés par le transport (s'étant trompé et prenant l'autobus de ville, qui sont l'équivalent des autobus scolaires hors-circuit du Québec), nous prenons les deux derniers jours de nos vacances, pour prendre des couleurs. En fait, comme pour chaque voyage, nous avons profités des dernières heures de soleil, qui ce sont résolus par un abus cuisant. La relâche finie, les professeurs ont quittés, laissant place à de

nouveaux Québécois, tout aussi fort sympathiques. D'ailleurs, notre retour fut acclamé comme si nous étions des héros. La tenancière québécoise, nous présentant aux nouveaux comme étant une source de connaissance du Yucatan.

En terminant, il est à noter qu'en bordure de plage, les avant-midis sont souvent nuageux, mais le soleil ne tarde habituellement pas à pointer le nez bien avant l'heure du dîner. C'est également venteux, ou plutôt, il y règne en permanence une petite brise, juste assez pour ne pas avoir à se plaindre des rayons ardents du soleil. Cela dit, au mois de mars, qui correspond également à leur hiver. Je me rappelle également que Sylvia m'avait dit que cette année la grippe était particulièrement mauvaise. Ce n'est que quelques mois plus tard que le monde entier était averti d'une grippe particulièrement dangereuse, dont la souche provenait du Mexique. Cette grippe fut baptisée: LA H1N1....

Pour conclure, Puerto Morelos est un village sympathique et très sécuritaire. Tous les soirs, nous allions traîner au «Zocalo», la place centrale, où restos, petits commerces et surtout le petit parc central en face de l'église où résidents et touristes se retrouvaient. Mais n'oubliez pas que ce voyage remonte à 2009, donc, depuis, je ne peux vous certifier de la sécurité des lieux. Mais à bien y penser, compte tenu de la période dans lequel nous vivons, y a-t' il encore des lieux sécuritaire...



- Fin -

Caroline Caron

P.S.: Pour votre information, la gomme provient du latex extrait d'un arbre appelé sapotier. Le latex que l'on nomme également «chiclé», d'où le nom «chiclet», que l'on connaît aujourd'hui.

Recette

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

Smoothies aux fruits

Ingrédients :

- 2 tasses de fruits frais ou congelés au goût.
- ½ tasse de lait d'amande non-sucré



Préparation :

- Laver les fruits (si frais) et les découper au besoin.
- Mettre les fruits au mélangeur et ajouter le lait d'amande.
- Mélanger, verser dans un grand verre et déguster!

Caroline D.

Suggestion :

Pour ne pas perdre la saveur des fruits, ne pas mélanger plus de 3 sortes de fruits différentes. De plus, pour relever les saveurs je vous conseille de mettre un peu de piment de Cayenne en poudre, environ la grosseur de la pointe d'une mine de crayon de plomb.

Recette



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

Guédilles au jambon

Ingrédients :

- 3 tasses de laitue
- 2 tomates
- ½ concombre
- 1 canne de pois verts
- Jambon cuit ou à lunch au goût
- ¾ de tasse de mayonnaise
- Sel et poivre au goût
- 12 pains hot-dog beurrés



Préparation :

- Hacher la laitue.
- Couper les tomates, le concombre et le jambon en dés. Mélanger à la laitue.
- Égoutter les petits pois et ajouter à la salade.
- Incorporer la mayonnaise et mélanger délicatement, saler et poivrer.
- Beurrer les pains hot-dog et faire revenir à la poêle.

Caroline L.

Suggestion :

Vous pouvez remplacer le jambon par ce que vous avez sous la main, un restant de poulet, des œufs à la coque, du gorgonzola, du thon ou des crevettes cuites. De plus, vous pouvez en mettre plus ou moins selon vos goûts...

JOURNÉE PORTE-OUVERTE

La journée Porte-Ouverte de Demi-Lune avait lieu dans la première semaine du mois de mai dans le cadre de la semaine de la santé mentale. Cette année la semaine avait pour thème : « 7 astuces pour être bien dans sa tête ».

Pour cette occasion, le Centre dérogeait de ses heures habituelles et ouvrait de 16h00 à 20h00 afin de permettre aux gens qui n'ont pas de problèmes d'insomnie de démystifier qui nous sommes. Nous proposons aux participants une petite activité artistique, peindre une toile en utilisant 7 couleurs différentes. Ensuite, nous les invitons à nous remettre leur création en échange d'un stylo et du message suivant :

Pour accomplir ta peinture, tu as utilisé de façon personnelle chacune des sept couleurs proposées. Le rose, le rouge, le bleu, le jaune, le mauve, l'orange et le vert. Elles correspondent à ces 7 astuces pour être en paix avec soi-même :

*S'accepter,
Se permettre de faire des changements pour aller vers ses objectifs,
Accepter ses émotions et se donner le droit de les vivre,
Faire ses propres choix,
Découvrir de nouvelles choses,
Créer des liens significatifs avec les autres,
Prendre du temps pour toi, pour te ressourcer.*



À l'image de la toile que tu viens de créer, ta vie est une œuvre unique dont tu es l'artisan. Ce crayon est un symbole pour te rappeler que tu as le pouvoir, à tout moment, d'en modifier ou corriger ce qui te déplaît. C'est toi qui tiens le pinceau de ta vie et de tes rêves, choisis les couleurs que tu as besoin pour la rendre belle!

Cette activité était ensuite suivie d'un succulent buffet. Encore une fois, ce fut une très belle journée remplie de rires et de joie. Merci aux bénévoles qui nous ont offert un bon coup de main et en particulier à Lyse L., Marie-Claude S., Jessy E., Josée C. et Nancy L.

Si vous avez apprécié ou que vous n'étiez malheureusement pas des nôtres cette année, vous êtes tous les bienvenues l'année prochaine !

Caroline L.

Entrevue avec...



Bonjour, aujourd'hui j'aimerais vous parler de Marilyn. Marilyn travaillait comme intervenante au Centre Demi-Lune dans le cadre d'un contrat Carrière-Été. Laissez-moi le plaisir de vous la présenter!

Josée : Pourquoi as-tu choisi de faire tes études en psychologie?

Marilyn : J'ai envie de faire un métier qui me permet d'aider profondément les gens.

Josée : Qu'est qui t'a amené à venir faire un programme Carrière-Été à Demi-Lune?

Marilyn : Dans le cadre de mon BACC en psychologie, je dois prendre de l'expérience en relation d'aide. J'ai vu l'offre de Demi-Lune et j'ai beaucoup aimé la mission de l'organisme.

Josée : Quels sont tes hobbies?

Marilyn : Écouter des séries télé, cuisiner, écouter de la musique.

Josée : Quel genre de lecture aimes-tu?

Marilyn : J'aime les histoires fantastiques et j'aimerais commencer à lire des livres entre autre sur l'histoire, l'astronomie et la biologie.

Josée : As-tu des projets de voyage en perspective?

Marilyn : J'aimerais beaucoup faire le tour du Québec, du Canada et des États-Unis, histoire de mieux connaître ce qui m'entoure.

Josée : As-tu des animaux?

Marilyn : Non, je n'en ai pas, mais j'aimerais plus tard avoir un chat.

Josée : Quels sont tes mets préférés?

Marilyn : Les mets chinois, ceux qu'on retrouve dans les buffets et la pizza.

Entrevue avec...



Josée : Quel genre de musique aimes-tu?

Marilyn : J'aime beaucoup, entre autre, le rock alternatif et la musique québécoise comme les Cowboys Fringants.

Josée : Quel style de films préfères-tu?

Marilyn : Ça dépend comment je me sens, mais le plus souvent j'aime écouter des films romantiques et des films d'action. J'aime aussi le style fantastique.

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

Marilyn : Ce que j'aime le plus, c'est de voir que je fais une différence pour quelqu'un, par exemple, que je l'ai rassuré, que j'ai rendu son problème moins gros ou qu'il ne s'est pas senti seul.

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

Marilyn : Ce que j'aime le moins c'est de voir des conflits.

Josée : Comment trouves-tu ça de travailler de nuit?

Marilyn : J'aime bien en faire l'expérience, j'y vois aussi des avantages, mais je préfère travailler de jour.

Josée : Qu'est que tu as appris à Demi-Lune?

Marilyn : J'ai appris à développer des aptitudes qui me seront utiles dans le métier de psychologue.

Merci Marilyn pour ton professionnalisme, ta douceur et ton sourire. On te souhaite bonne chance pour la suite et merci pour les beaux moments que tu as partagés avec nous.

Josée C.

Écrit en collaboration avec Marilyn