

AUTOMNE

2008



Nouvelles de la Porte Jaune

❖❖❖ **Bulletin Nouvelles d'automne**

Faire Briller l'Hiver

Table de matières

Poèmes.....2

Recette.....3

L'histoire de Margaret.....3

Internet.....4

Katimavik....5

Entrevue.....6

Entrevue.....7

**Pro Bono
Students Canada
.....8**

**Événements à
venir10**

À ce temps-ci de l'année, quand les feuilles rougissent et que le mercure plonge vers les chiffres négatifs, nous nous tenons de plus en plus à l'intérieur de nos demeures. Nous recherchons la chaleur d'un bon feu de foyer et, si possible, la compagnie de personnes aimables, pour jaser et échanger dans le confort et la sécurité de nos "chez-soi".

Souvent, nous oublions que les heures de clarté diminuent rapidement, ces jours-ci. Arrivé à la fin décembre, le soleil se lève un peu après 8h et se couche un peu avant 16h. Pour la plupart de nous, nous nous apercevons à peine de ce changement radical car nous sommes trop occupés pour le remarquer. Nous naviguons d'un environnement à l'autre, d'une saison à une autre, même d'une étape à une autre étape de la vie sans même cligner des yeux. Mais il y en a qui ont la sensation que les heures hivernales nocturnes seront sans fin.

Nos aînés ne sont pas toujours faciles à repérer. Ils sont souvent mis de côté de façon expéditive ou bien, ils disparaissent lentement dans les environs périphériques de la vie. Laissés seuls, ils deviennent passifs et se retirent à l'écart, leurs souvenirs et leur expérience de vie renfermés profondément en eux.

Les organismes comme la Porte Jaune existent afin qu'on puisse apporter de la lumière dans leurs vies. Par le biais du sourire et des poignées de main chaleureuses de nos béné-

voles, nous les aidons à émerger de leur coquille. Avec le temps, ils peuvent plus facilement envisager les variations saisonnières.

L'isolement et la solitude sont les principales causes de dépression et de désespoir. De par leurs effets, le froid et l'obscurité de nos hivers se révèlent très troublant pour les aînés. En faisant partie d'un groupe communautaire tel le Projet des aînés de la Porte Jaune, soyez assurés que vous faites une grande et joyeuse différence dans les vies d'un secteur grandissant de notre société.

Après tout, on reconnaît les valeurs d'un groupe communautaire en ce qu'il se soucie des besoins de ses membres les moins avantagés. Au nom de la Porte jaune, je désire vous exprimer mes remerciements les plus sincères à toutes et tous nos bénévoles pour votre assistance généreuse et compétente.

Pietro Bozzo

Secrétaire générale



Poème

La poussière des vivants

Collante

Aux placards

Moi-même

Vieille peau

Et les murs



De cette cuisine

Ouah

Une autre respiration

Rempli mon bedon

Avec le vide

Jack Oschmann

Client, Accès Internet

Vieillissons ensemble, le bonheur nous attend.

-Robert Browning



Amoureuse de la nature

J'espère que tu ne verras jamais

Un poète de la nature comme moi

Je n'pourrais jamais décrire une rose

Un nuage flottant ou une chose qui ose

Les graines qui soufflent, les vents qui tremblent

Les petites bestioles poilues donnant la chair de poule

Qui braillent en sautillant, ça m'est égal

Un orage de tonnerre, la

marée haute

Me trouvera tremblant de peur

J'aime la nature dans son état brute

Leona Olioff

Club social La Ruban Jaune

Ceramica di Giarre

Nana Martelli, coordonatrice des séries de lecture de poésie à La Porte Jaune

Les rues étroites de Toarmina, les villas à toits de tuiles.

Les volets non-peints. Porte bleue usée par le temps.

Les amandes fleurrissantes et parmi eux, les cyprès.

Laurier rose, soutenant des grappes d'éclat fu-

shia.

Une dame dans un manteau de vison. Capodanno, le jour de l'an. En train, nous traversons l'île Méditerranéenne. L'homme avec qui j'ai mangé une brioche et bu un *caffè latte* dans un Bar Espresso.

Terrazo ocre. Rideau de graines bruyant.

Voyage outremer avec quatre enfants, 1977
Notre fils a eu un an le mois dernier.

(Suite voir page 9)

Mike McKann's Tartinade Passe-Partout

Au sous-sol de La Porte Jaune, le café « Rabbit Hole » on y sert des repas tous les vendredis à un prix modique aux étudiants de McGill depuis six ans.

De 13h00 à 16h00, 20 à 30 étudiants en moyenne ont accès à un repas santé et frais pour seulement 1\$ en montrant leur carte étudiant de McGill. Un des plats dès plus populaires est celui de Mike McKann.

Voici la recette : Tartinade Passe-partout

- 1 paquet de tofu ferme
 - 1 limette
 - ½ c à thé de sel
 - ¼ tasse noix de cajou moulues ou graines de sésame
 - environ ¼ tasse levure nutritionnel
 - 1 c à table origan sèche
 - ½ c à thé poivre noir
 - ¼ tasse d'olives Kalamata, dénoyautées
- 1 à 2 c à thé de sirop d'érable



Dans un bol, mélanger tous les ingrédients avec les mains en s'assurant que le tout soit très bien mélangé.

C'est une excellente tartinade pour la pizza, bagels et excellent avec des légumes dans une salade.

Ressemble beaucoup à un fromage ricotta, Méditerranéen.

L'Histoire de Margaret

Carolyn Ben

Depuis 12 ans, Margaret Glasford est une cliente fidèle de La Porte Jaune dans le Projet des aînées.

Elle habite le centre-ville dans un appartement bien soigné. Ses murs sont recouverts de photos de ses petits enfants. Elle a deux chats qui dorment et qui s'amuse en regardant par la fenêtre les écureuils de la ville. C'est un endroit paisible. Margaret est née loin de Montréal à Newcastle, Nouveau Brunswick. Le jour « D » pendant la deuxième guerre mondiale, elle a perdu son père. Elle fut élevée par sa mère et ses grands-parents. Elle fréquente l'Université du Nouveau Brunswick et devient bachelière en science.

Plus tard, elle se marie et déménage en Ontario où elle adopte et élève plusieurs enfants. Elle se sépare de son mari et opère avec une amie une petite boutique qui vend des lampes et abat-jours fait sur mesure ain-

si que des antiquités.

Il y a quatorze ans, Margret a subit un anévrisme cérébral. Elle a été chanceuse de survivre. Elle a perdu l'usage de sa main gauche et elle a vécu longtemps à l'hôpital en faisant de la thérapie. Ils lui ont dit qu'elle avait besoin de beaucoup d'exercices, un bon endroit où habiter et de la bonne bouffe.

Lorsqu'elle est arrivée chez elle, elle s'était dit : « où est-ce qu'on peut trouver de la bonne nourriture ? » Ben voyons ! Dans ma cuisine bien sur ! C'est ainsi qu'elle a écrit deux livres de recettes intitulés : « La seule main » et « La seule main vol. 2 » Dans ces bouquins on retrouve des recettes de fruits de mer aller jusqu'à du pain ainsi que des conseils expliquant comment faire avec une main. Elle a dit que les réactions étaient « incroyables ».

...Suite Voir page 9



Dites-moi ce que vous mangez et je vous dirais qui vous êtes.

Anthelme Brillat-Savarin (1755 - 1826)





Accès Internet

Mon stage au sein du projet « Accès Internet » de la Porte Jaune m'a apporté de nombreux défis mais aussi des réussites qui en ont valu la peine. Je suis toujours émerveillé quand je pense que les choses les plus ordinaires que nous prenons pour acquis dans la vie de tous les jours, tels Wikipedia ou l'accès à la télé en ligne, ouvrent tout un univers de possibilités pour ceux qui, il y a seulement quelques années, n'avaient aucune ouverture à ces services. Pendant la période passée là, comme bénévole à l'Accès Internet, j'ai réussi à aider à une dame âgée à communiquer avec ces vastes ressources de l'Internet afin de créer des liens avec des gens de partout dans le monde, sans même que cette dame ne quitte son salon. Ensemble, nous avons expédié et reçu des courriels, découvert les renseignements recherchés des sites de billetterie, vu les extraits de films qui prendraient l'affiche bientôt. Nous avons lu les grands titres de l'actualité tout autour du globe, et enfin, découvert comment payer les comptes en ligne en accédant au système bancaire de l'Internet. Quand j'ai commencé ce bénévolat, la dame avec laquelle je travaillais, ne savait même pas comment utiliser la « souris », ni ce qu'était un « Bureau ». Pourtant, en continuant de travailler ensemble, elle s'est montrée très patiente et persévérante lorsque je lui faisais la démonstration de toutes les possibilités informatiques et je lui montrais combien c'était facile. Plus tard, quand les tâches sont devenues plus compliquées, je lui écrivais toutes les étapes des procédés pour ouvrir, fermer et utiliser les différents programmes Windows, afin que mon élève puisse pratiquer quand je n'étais pas là. Ça, c'était son idée, pas la mienne. La chose qui me surprenait le plus quand j'étais bénévole, c'était l'introduction de vocabulaire courant que mon élève aînée ne savait pas. Plusieurs des termes que nous prenons pour acquis, tels que Google, URL, Microsoft Office et même le menu de départ (Start) sont des termes ignorés de ceux qui n'ont jamais eu le contact avec l'informatique. De plus, j'ai éprouvé des difficultés à expliquer les différentes facettes du système telles que fichier, logiciel, mémoire virtuelle, etc. Ces concepts sont étranges pour les personnes qui font partie d'une génération antérieure à la nôtre. C'est vital de laisser le temps aux étudiants aînés de demander des questions et de les assurer au-delà de tout doute, que, quoi qu'ils ne fassent, même s'ils brisent l'ordinateur, il peut toujours être réparé. Je conseille à tous les nouveaux utilisateurs d'expérimenter un peu sur leur ordinateur afin de comprendre et de retenir par cœur comment effectuer certaines tâches. Je trouve que, avec la supervision, cette méthode est une des meilleures pour aider une personne aînée à se débarrasser de la crainte de casser leur ordi. En somme, l'enseignement de l'informatique aux aînés présente des défis, mais en même temps, la récompense en vaut grandement la peine. Quand nous avons accès au pouvoir infini de l'Internet, nous pouvons être réunis intimement à un groupe de personnes qui partagent nos intérêts de partout sur la planète sans avoir à s'inquiéter des différences de langue, de culture ou des barrières de distance. Je trouve que l'émotion qui me libère le plus est celle que je ressens quand une apprenante réalise qu'elle peut communiquer avec n'importe qui de n'importe où dans le monde tout en étant confortablement assise dans son salon.

Aussi loin que nous pouvons discerner, l'unique but de l'existence humaine est d'allumer une lumière dans la noirceur de l'état d'être.

-Carl Jung

Les Katima-victimes sont arrivés!

Carolyn Ben

Je suis arrivée à La Porte Jaune à 9h30, un matin frisquet de septembre. Nous étions dix. Depuis plusieurs mois j'avais le gout de voir le Canada en entier, alors j'ai fait application à un organisme qui se nomme Katimavik. Heureusement j'ai été acceptée.

Il y a trente ans, Jacques Hébert aidé de son ami Pierre Elliot Trudeau fondait Katimavik. Cet organisme est subventionné par Heritage Canada et ils ont pour but d'instruire les jeunes canadiens tout en bâtissant des communautés énergétiques. Au-delà de 25,000 jeunes ont participé au mouvement depuis sa naissance. Les jeunes adultes entre 17 et 21 ans voyage à travers le Canada pour une période de neuf mois en groupes d'onze. Les participants vivent dans trois maisons au sein de trois communautés différentes sous la surveillance d'un adulte. Pendant une période de dix jours les jeunes se séparent et vont habiter avec une famille de la communauté. Dans leur temps libre ils participent à des ateliers et des activités qui leur font connaître la culture locale, qui améliore leurs qualités de leaders, qui les encourage à devenir bilingues, à mieux s'alimenter et à être plus actif. Pendant cinq jours de 9 à 5 ils font du bénévolat. La Porte Jaune est un des endroits où ils peuvent travailler.

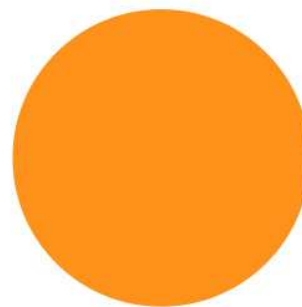
Présentement je fais du bénévolat ici, à La Porte Jaune avec Taylor, une de nos bénévoles. Notre temps est divisé entre ici et un autre organisme à but non lucratif, MUC. Nous faisons des appels et nous visitons des événements locaux. Les gens ici sont tous merveilleux et sympa. Ils connaissent les noms et l'histoire de tous et chacun qui ont franchi la porte et ils ont que de bonnes histoires à raconter à leur égard. J'ai appris tellement de choses dans peu de temps en écrivant ce bulletin de nouvelles. J'ai organisé des rencontres, envoyé des courriels et interviewé des gens extraordinaires tout en découvrant Montréal.

J'aimerais pouvoir ne jamais quitter, cependant j'ai très hâte à la prochaine destination qui sera Terre-Neuve. J'ai entendu dire qu'il y aura peut-être de la neige!

Il y a des personnes qui, malgré leurs âges, ne perdent jamais leur beauté mais la déplacent tout simplement de leurs visages à leurs coeurs.

~Martin Buxbaum

Katimavik



AMY CAMPBELL

Taylor Bradshaw

TB) D'où viens-tu?...AC) J'ai grandi à Terre-Neuve mais ma carrière a débuté seulement quand je suis arrivée à Halifax, Nouvelle-Écosse.

TB) Comment as-tu entendu parler de la Porte jaune?...AC) Je ne suis pas certaine. Je n'ai vraiment pas de réponse intéressante à cette question. Je crois que j'ai remarqué le nom sur les calendriers de certains de mes amis, artistes, eux aussi.

TB) Pourquoi as-tu décidé de revenir à la Porte jaune?...AC) J'ai toujours trouvé que la Porte jaune était un endroit chaleureux. J'aime l'atmosphère et l'attitude réceptive des gens qui viennent nous écouter. J'aime jouer dans les salles où je sais que c'est la musique qui attire ceux qui sont venus. Il n'y a ni bar ni restaurant là.

TB) Quelles ont été tes influences principales?...AC) Mes influences ont chan-

gé avec les années mais certaines d'entre elles ont été plutôt constantes et m'inspirent jusqu'à ce jour : Joni Mitchell, Patty Griffin, Ani DiFranco, Sarah Harmer.....la liste risque d'être longue !

TB) Qu'est-ce qui t'a poussée à entreprendre une carrière musicale?...AC) J'ai toujours ressenti le besoin de faire de la musique. Toute ma vie, j'ai joué des instruments et quand j'ai atteint l'adolescence, j'ai commencé à écrire de la musique. À chaque étape de ma vie, elle m'a toujours donné la façon de m'exprimer. J'ai appris à lire la musique avant d'apprendre à lire l'anglais. Cela m'a semblé tout naturel de poursuivre une carrière musicale. J'aime aussi d'autres genres artistiques, mais la musique est comme ma première langue.

TB) Depuis quand joues-tu?...AC) J'ai commencé au piano à 3 ans et à la guitare à 12 ans. Cela fait dix ans maintenant que je suis professionnelle.

TB) Quelle est la définition de ton style musical?...AC) Ça, ce n'est pas facile !!! En général, on peut le décrire en termes de « folk » ou « auteure-compositeure qui performe ». Moi, je me considère comme auteure de paroles surtout, et je travaille fort pour m'assurer que mon accompagnement à la guitare soit original et intéressant.

TB) Quels sont tes rêves d'avenir?...AC) Encore plus de la même chose. J'ai de la chance. Je fais ce que j'aime faire. Je rêve que cela puisse continuer.

TB) Si tu avais une chanson thème, ce serait laquelle?...AC) Ces jours-ci, « Leaving on a jet plane ».

**La
musique
représente
le son de
nos
émotions.**



ANTOINE DUFOUR

Taylor Bradshaw

TB) Comment as-tu entendu parler de la Porte jaune?...AD) Par Don Ross. Je pense qu'il a joué ici quand il avait 13 ans. Aussi, mon prof de guitare m'en avait parlé.

TB) Pourquoi voulais-tu jouer ici, à la Porte jaune?...AD) L'ambiance est très bonne, c'est une atmosphère intime et les gens écoutent, contrairement à un bar ou un club.

TB) Comment c'était, grandir à l'Épiphanie?...AD) C'était un endroit très campagnard, avec des bois derrière la maison de mes parents. Quand j'étais jeune, je construisais des cabanes dans les branches d'arbres... des choses du genre. J'avais autour de 23-25 ans quand je suis parti. Je suis allé vivre à Mascouche jusqu'à cette année. Maintenant, je vis à Shawinigan.

TB) Quelles ont été tes plus grandes influences?...AD) Don Ross, Steven Bennett, Michael Hedges et Andy McKee. Maintenant, j'écoute plus de rock progressif; des groupes comme Genesis, Yes, Gentle Giant, Coldplay, Dream Theater, Steve Vai, John Petrucci.

TB) Qu'est-ce qui t'as fait adopter la guitare?...AD) Mes parents avaient une guitare classique et une guitare à douze cordes. À l'âge de 15 ans, j'ai demandé à mon père de m'enseigner une couple de chansons pas compliquées. La guitare était là. C'était facile d'apprendre. J'ai écouté Yes et Steve Howe. C'est comme ça que j'ai commencé à apprendre des trucs plus classiques. Quand j'ai étudié, au collège, j'ai découvert Don Ross et je suis devenu très intéressé à la guitare acoustique aux cordes de métal.

TB) Comment est-ce que tu organises ton travail, en général?...AD) Si j'ai assez de temps, je pratique ma technique, mais j'aime surtout écrire, dès que j'entends quelque chose qui m'impressionne. Au collège, j'ai pratiqué beaucoup de pièces classiques, des gammes,

des arpèges, tout ça...

TB) Où a été ton premier spectacle?...AD) Mon premier spectacle a été au collège, en tant qu'examen.

TB) Quelle sorte de musique écoutes-tu ces jours-ci ? ... AD) Coldplay, Steven Bennett, Ayreon.

TB) Comment aimes-tu qu'on te considère un innovateur en guitare acoustique?...AD) C'est fantastique ! J'ai eu des bons commentaires de Don lui-même, mais je fais mes affaires à moi. Les gens aiment ça. Je continue à émuler mes idoles mais j'y ajoute mes propres émotions.

TB) Quelle est celle de tes chansons que le public connaît le mieux?...AD) Probablement « Spiritual Groove ».

TB) Si tu n'étais pas musicien, quel travail ferais-tu?...AD) Je serais probablement un artiste qui peint et qui fait des croquis. Quelques fois, quand j'ai du temps, je peins des miniatures de genre Warhammer. Avant la musique, je me voyais créant des images avec des crayons de couleur.

TB) Quelle est ta saveur de crème glacée préférée?...AD) La Rolo ! Il m'en faut !

Les danseurs ont été pris pour des fous par les malentendants.

Angela Monet



**Les lois
écrites sont
comme des
toiles
d'araignée
qui
emprisonne
nt les
pauvres et
les faibles
mais les
riches et
puissantes
s'en
échappent
facilement.**

- Anacharsis

« Pro Bono Students Canada »

Cette année, deux étudiants de première année à la faculté de droit de McGill, Ashley Adams et Youri Tessier-Stall, ont consenti à faire du travail de bénévolat pour « Pro-Bono McGill » et le projet des aînés de la Porte jaune. Ils aborderont les sujets les plus pertinents aux aînés en tenant des ateliers d'information légale fondés sur les besoins et les inquiétudes exprimés par les participants au projet. Même si Ashley et Youri ne peuvent pas donner des conseils juridiques aux aînés, n'étant pas eux-mêmes avocats, ils se feront un plaisir d'au moins les diriger vers les endroits propices pour répondre à leurs questions. Veuillez contacter le projet des aînés si vous avez des questions à leur poser. Ils seront heureux de repérer l'information pour vous. « Pro Bono Students Canada » (PBSC) est un réseau national des écoles de droit, des étudiants en droit, d'organismes communautaires et d'avocats, tous coopérant à aider les communautés sous-représentées. PBSC encourage les étudiants et professionnels du droit à travailler bénévolement dans leurs communautés et d'offrir gratuitement l'accès à la recherche légale, à l'information et aux services. Depuis ses débuts en 1996, à l'université de Toronto, PBSC s'est étendu à toutes les écoles de droit canadiennes, comprenant plus de 10,000 étudiants à travers le pays. PBSC McGill appuie des étudiants en droit de McGill qui sont prêts à travailler de façon bénévole avec des organismes à but non lucratif, ou certains avocats enclins à offrir de leur temps ou encore, certains groupes d'intérêt public, situés dans le Grand Montréal et disposés à vouloir effectuer de la recherche et récolter de l'information en matières légales, supervisés par un professionnel légal pratiquant.

Service d'accompagnement en cour

Nos bénévoles, étudiants en droit à McGill, peuvent vous aider à comprendre les procédures légales et vous accompagner lors des audiences.

Gratuit-Confidentiel-Multilingue

Contactez-nous au: 514-603-0265 ou pacemtl@gmail.com

Note : Nos bénévoles ne sont pas encore avocats et ne peuvent vous donner de conseils juridiques.



L'Histoire de Margaret (suite)

Ses deux enfants sont depuis partis de la maison pour commencer leurs vies, alors c'est devenu difficile pour elle de sortir et de se promener dans la ville de Montréal, surtout avec des problèmes reliés à l'anévrisme. Lorsqu'une amie lui mentionne La Porte Jaune, elle décide de l'essayer. Elle trouvait que c'était encore meilleur qu'elle s'y attendait. Les bénévoles l'aide pour aller à ses rendez-vous. Une bénévole qui se nomme Alia Martin l'a même aidée à réviser son livre de recettes. Même après plusieurs années, le premier bénévole qui était venu à son aide lui rend encore visite régulièrement. La Porte Jaune fait une grosse partie de sa vie. Elle apprécie le soutien qu'elle reçoit de cet organisme tout en lui laissant son indépendance. Elle en parle avec ses amis (es) de son église et c'est unanime, « La Porte

Jaune est un organisme digne de confiance et ce depuis 12 ans. »

Elle ne pense plus écrire d'autres livres, elle pense plutôt sortir aux restaurants, aller à l'église ou peut-être aller jouer au Bridge.

Sans aucun doute, si la vie lui envoie d'autres citrons, elle fera de la limonade ainsi que de nouvelles recettes.

Vous pouvez en savoir plus sur ses livres de recettes sur :

<http://www.onlyhandcookbook.com/index.html>

**L'oiseau du paradis se pose uniquement sur la main qui ne tente pas d'agripper. -
John Berry**

Ceramica di Giarre (suite)

Nous les avons laissés avec ta soeur à Termini Imerese.

Ta mère, *Nonna Guiseppa*.

Descendant les escaliers de marbre usées: ruines renversées.

Le lichen amoureux de roches. Nous avons visité le théâtre Greco-Romain.

De ramener à la maison, des assiettes peintes à la main d'étalon noirs galopant.

Fabriqués par les potiers de Giarre: pot d'eau d'argile.

Un collier de corail rouge, un présent pour ton épouse battue

Colline rocailleuse ciselée: turquoise de *Mar Tirreno*.

Bateaux de pêche aux couleurs pastel empilés de filets.

À midi, l'air est remplie d'odeur de

sardines.

Pour *pranzo*, nous avons trouvé un trattoria: un restaurant familial.

Nous avons mangé du spaghetti avec sauce tomates, aubergines frites Et pecorino. Insalata. Un verre de *vino di casa*.

Un oranger pousse sur la rue pavée

Nous étions six

Une famille de six

Je fais de la musique avec mes ongles:

Crissement des roses rouges

Je peux les faire parler

Sur l'étagère de ma cuisine

Le pot d'eau demeure silencieux



La Porte Jaune est situé au:

3625 Aylmer

Montreal, Quebec

H2X 2G3

fax: (514) 398-3280

Ce bulletin ne serait pas possible sans l'aide de nos traductrices merveilleuses Tammie et Rébeka. Nous aimerons aussi remercier nos contributeurs d'articles, de poésie et d'oeuvres d'art. Finalement, nous aimerons remercier le personnel de la Porte Jaune pour son appui et son support.

-Carolyn et Taylor



Pour obtenir une copie à police de caractère plus grande contactez la Porte Jaune !

Célébration des fêtes!

Fête annuelle de Noël

Pour les clients du Projet des Aînés
à la Cabane Greque

102 rue Prince-Arthur est

mercredi, le 3 décembre

11h30-14h30

Venez célébrer le débuts
de la saison festive avec
la Porte Jaune!



Christmas joy warms the heart