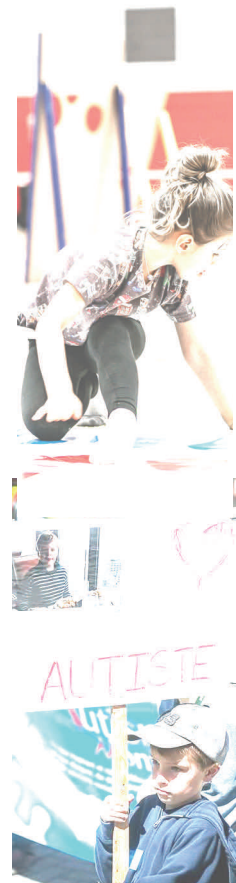


Bon temps des Fêtes

Dehors, est déjà présent le tapis blanc qui vient éclairer le panorama durant cette saison froide de l'année, accompagné de décorations lumineuses qui viennent y ajouter une touche de chaleur. Cette perspective nous rappelle que le temps des Fêtes est à nos portes. Je souhaite de tout mon cœur que vous puissiez profiter de cette période pour prendre un moment pour vous, pour vous gâter, pour vous offrir un petit bonheur de la vie, pour faire une activité que vous appréciez, aussi simple qu'elle puisse être. Ralentissez le rythme, soyez en harmonie avec vous-même autant qu'avec vos proches. Profitez de la présence de votre famille et de vos amis pour festoyer à votre façon.

D'ici là, nous aurons peut-être l'occasion de vous voir lors de notre fête de Noël. Autrement, au nom du conseil d'administration et de l'équipe d'Autisme Montréal, je vous souhaite de très joyeuses Fêtes.

La directrice générale,
Julie Champagne



COLLECTE DE DENRÉES

Chaque année, nous distribuons des paniers de Noël à plusieurs familles dans le besoin ciblées par Autisme Montréal. Aidez-nous à leur venir en aide pour la période des Fêtes en répondant à notre appel pour faire de notre **collecte annuelle de denrées non périssables** un franc succès.

Voici des idées d'articles recherchés:



Vous pouvez aussi offrir une carte-cadeau d'épicerie avec laquelle nous pourrions combler les besoins ou un jouet pour rendre un enfant heureux! Du 5 novembre au 7 décembre 2018, venez déposer vos dons entre 8 h 30 et 16 h 30 à nos locaux. Si vous êtes inscrits à notre Fête de Noël du 8 décembre vous pourrez également y déposer vos denrées.

Pour plus d'informations contactez-nous au 514 524-6114 poste 3162.





JOURNÉE MÉMORABLE AU VILLAGE DU PÈRE NOËL DE VAL-DAVID

Le samedi **22 décembre** est une date à ne pas oublier! Une belle journée **au Village du Père Noël** de Val-David est organisée par Autisme Montréal pour vous faire ressentir la magie des Fêtes! Toute la famille est invitée à y participer! Il suffit de réserver auprès de la responsable des services directs au 514 524-6114, poste 3182 avant le vendredi 7 décembre en mentionnant le nombre d'enfants et d'adultes qui seront présents.

Cette sortie est possible grâce à la générosité des Lutins du Village du Père-Noël par ce fait, une contribution financière volontaire est demandée par participant. Le montant devra être spécifié lors de votre inscription. De plus, Autisme Montréal offre le transport en autobus scolaire!

L'importance de votre présence après la réservation est essentielle (pensez à toutes les familles qui veulent participer à l'activité et qui ne pourront pas par, faute de places). Le point de départ se fera à **10 h** en autobus scolaire depuis le stationnement (donnant sur la rue Berri) situé au 4449 rue Berri. Il est primordial d'être à l'heure. Nous quitterons le village à **14 h** pour nous diriger vers les bureaux d'Autisme Montréal.

Veuillez apporter des vêtements de rechange, des mouchoirs, de l'eau et un dîner froid. Habillez-vous en conséquence, soit : tuque, mitaines, foulard, gros manteau et pantalons de neige pour que l'activité soit des plus agréables.

*Vous êtes responsables de vos enfants. Aucun accompagnateur ne sera disponible.

Inscription : 514 524-6114, poste 3182

Au plaisir de vous voir parmi nous!

COURS DE TAI-CHI ET DE QI GONG

Session hiver 2019

Autisme Montréal, en collaboration avec monsieur Claude Desparois, instructeur de tai-chi et de qi gong, organise des cours à l'intention des adolescents et des adultes présentant un TSA avec déficience intellectuelle (DI) légère ou sans DI. Les participants doivent être autonomes. Si ce n'est pas le cas, ceux-ci doivent obligatoirement être accompagnés. Les cours auront lieu les lundis de 18 h à 19 h, du 7 janvier au 25 mars 2019.

Frais d'inscription : 42 \$

Adresse : 4450, rue St-Hubert au 4^e étage, local 434

Pour plus d'informations, consultez la page Facebook :

<https://www.facebook.com/desparoistaichi/>.

Pour vous inscrire, envoyez un courriel à l'adresse : claudedesparois@rocketmail.com.

RECETTE DE BONHOMMES EN PAIN D'ÉPICES SANS GLUTEN

INGRÉDIENTS

- 1 $\frac{3}{4}$ tasse (425 ml) de mélange de farine sans gluten
- $\frac{1}{2}$ c. à thé (2 ml) de crème de tartre (ou bitartrate de potassium)
- $\frac{1}{2}$ c. à thé (2 ml) de sel
- $\frac{1}{2}$ c. à thé (2 ml) de bicarbonate de soude
- 1 c. à thé (5 ml) de gomme de xanthane (d'un magasin d'aliments naturels)
- 1 c. à thé (5 ml) de gingembre moulu
- $\frac{1}{2}$ c. à thé (2 ml) de mélange quatre-épices moulu
- 1 c. à thé (5 ml) de cannelle moulue
- $\frac{1}{2}$ tasse (125 ml) de margarine sans gluten (Earth Balance sans soya)
- $\frac{1}{2}$ tasse (125 ml) de cassonade claire (ou sucre demerara)
- 1 gros œuf
- 2 c. à thé (10 ml) d'extrait de vanille
- 1 c. à soupe (15 ml) de mélasse

MÉLANGE DE FARINE SANS GLUTEN :

- 4 tasses (1 l) de farine de riz brun
- 1 tasse (250 ml) de fécule de pomme de terre
- $\frac{1}{2}$ tasse (125 ml) de farine de tapioca

PRÉPARATION

Préchauffez le four à 350°F. Combinez 1 $\frac{3}{4}$ tasse du mélange de farine (réservez le reste) avec la crème de tartre, le sel, le bicarbonate de soude, la gomme de xanthane et les épices. En utilisant un mélangeur, incorporez la margarine jusqu'à ce que le mélange ressemble à des miettes de la taille d'un pois.

Dans un autre bol, battez en crème le reste des ingrédients. Incorporez le mélange humide au mélange sec et bien remuer. Formez la pâte en boule et aplatissez-la.

Ajoutez un peu de farine, enveloppez la pâte dans une pellicule de plastique et réfrigérez-la pendant une heure. Roulez la pâte dans le mélange de farine. Étendez-la sur environ $\frac{1}{4}$ de pouce d'épaisseur. Découpez les bonhommes en pain d'épices avec des emporte-pièces. Mettez du papier sulfurisé sur une plaque à pâtisserie et disposez les biscuits sur le dessus. Faites cuire au four de 10 à 12 minutes. Laissez refroidir sur une grille avant de les décorer.

Donne 2 douzaines de biscuits.

Recette adaptée du *Reader's Digest*



RELÂCHE SCOLAIRE

Il est déjà temps de planifier la relâche scolaire 2019 et comme à chaque année, Autisme Montréal offre un camp de jour pendant cette période pour les jeunes résidents de Montréal présentant un trouble du spectre de l'autisme.

NOMBRE DE PLACES : 16

ÂGE : 4 à 21 ans (âge scolaire)

LIEU : École de l'Étincelle (6080, Av. de l'Esplanade, à Montréal)

DATE : 4 mars au 8 mars 2019

HORAIRE : de 9 h à 16 h

COÛT : 375 \$

POUR S'INSCRIRE

L'inscription se fait par téléphone auprès de la responsable des services directs au **514 524-6114, poste 3182**. Par la suite, les participants du camp sont choisis au moyen d'un tirage au sort parmi toutes les personnes qui ont donné leur nom. Dans la semaine du 10 décembre 2018, vous serez informés du résultat du tirage, qu'il soit positif ou négatif.

DATES D'INSCRIPTION :

Du 19 novembre au 7 décembre 2018 (à midi). Aucune inscription ne sera acceptée par la suite.

Si vous obtenez la boîte vocale, laissez un message comprenant le nom de votre enfant ainsi que vos coordonnées.

Si vous désirez plus d'information contactez-nous au 514 524-6114 poste 3181

<http://autisme-montreal.com/nos-services/camp-de-relache-scolaire/>



Nos bureaux seront fermés du 21 décembre midi au 6 janvier 2018

L'équipe d'Autisme Montréal vous souhaite un bon temps des Fêtes !

NOS COORDONNÉES

Téléphone : 514 524-6114

Télocopieur: 514 524-6420

accueil@autisme-montreal.com

**4450 Saint-Hubert, local 320
Montréal, Qc, H2J2W9**

**Pour les coordonnées complètes de l'équipe
consulter le :**

<http://autisme-montreal.com/qui-sommes-nous/employes/>

