

La Récolte



Le Verger est un organisme qui accueille et accompagne des personnes vivant un problème de santé mentale dans une démarche d'intégration sociale et de réappropriation de leur pouvoir d'agir.

Numéro 1 de l'année 11

juin 2011



La terrasse du Verger avec son pommier fleuri

Le Verger :

934, avenue Du Chanoine-Scott
Québec, QC G1V3N7

Téléphone : (418) 657-2227

Télécopieur : (418) 659-7629

Lundi au vendredi de 9 h à 17 h

Site internet : www.leverger.ca

Courriel : info@leverger.ca

Dans ce numéro :	Page
Mot du personnel	2
Témoignages	4
Le Récolteur de nouvelles	6
Témoignages (suite)	9
Remerciements	12



ot du personnel

Le soleil a été absent dernièrement, mais espérons avoir un bel été ensoleillé. Nous pourrions ainsi profiter de notre jolie cour arrière et de notre terrasse.

La troupe Cœur-de-Pommes a présenté sa quatrième création collective : « La confiance en soi donne des ailes ». Pour une première année, c'est avec fierté que les présentations se sont inscrites dans le cadre des activités de la semaine nationale de la santé mentale, organisée par l'Association canadienne de la santé mentale. Nous sommes heureux d'avoir accueilli 145 spectateurs et amassé la somme remarquable de 500 \$. La troupe vous prépare d'ailleurs de belles surprises pour l'an prochain. Félicitations à nos comédiens, auteurs, technicien de son, metteur en scène, bénévole. Vous méritez grandement vos applaudissements.

On tient à vous remercier de votre participation pour la boîte à suggestions. Grâce à vos commentaires, nous sommes en train de mettre en place un automne tout en couleur.

Nous profitons de cette tribune pour vous inviter à notre Assemblée générale, qui se tiendra dans nos locaux, le 18 juin prochain. Nous vous convoquons également, le 20 juillet, à la réunion annuelle des membres. Prévoyez apporter votre dîner parce que nous célébrerons, tous ensemble, la fête de l'été. En cas de pluie, la journée sera reportée au 21 juillet.

Nous tenons à vous rappeler que Le Verger fermera ses portes pour deux semaines du 22 juillet dès 16 h jusqu'au 7 août 2010. Les activités reprendront le 8 août dès 9 h.

Nous vous souhaitons de très belles vacances d'été.

L'équipe du Verger



Wow! Quel bel hiver passé parmi vous! J'ai eu la chance, dans le cadre de mon stage au Verger, de rencontrer des personnes merveilleuses qui m'ont permis non seulement d'améliorer mes connaissances en lien avec la santé mentale, mais également de devenir une meilleure intervenante. Pour cette raison, je tiens à vous remercier sincèrement. Merci pour toutes ces belles journées passées avec vous.

Merci également à toute l'équipe du Verger. J'ai eu le bonheur de rencontrer ici des intervenantes sympathiques et dynamiques qui ont su m'apprendre beaucoup sur le métier d'intervenante. Vous m'avez toutes grandement inspirée lors de mon stage, et je vous remercie de cela.

C'est avec un immense plaisir que je vous annonce que je vais passer tout l'été avec vous. J'espère pouvoir apporter un vent de nouveau au Verger, et que vous apprécierez ce que je planifie faire pour vous, avec vous. Bon été tout le monde!

KATARINA

Nous vous invitons à l'Assemblée générale annuelle qui aura lieu le samedi 18 juin 2011 à 13 h 30.

La rencontre se tiendra dans nos locaux, au 934 avenue du Chanoine-Scott à Sainte-Foy.

Réflexion à partager

Luc se questionne sur le rétablissement et paraphrase Gibran.

Je me suis questionné sur le rétablissement et je me suis inspiré d'un texte du livre *Le Prophète*, du célèbre Khalil Gibran. Voici l'extrait et mon interprétation.

Vos enfants

Vos enfants ne sont pas vos enfants.

Ils sont les fils et les filles de l'appel de la Vie à la Vie.

Ils viennent à travers vous, mais non de vous.

Et bien qu'ils soient avec vous, ils ne sont pas à vous.

Vous pouvez leur donner votre amour, mais pas vos pensées.

Car ils ont leurs propres pensées.

Vous pouvez héberger leurs corps, mais pas leurs âmes.

Car leurs âmes résident dans la maison de demain que vous ne pouvez visiter, pas même dans vos rêves.

Vous pouvez vous efforcer d'être comme eux, mais ne cherchez pas à les faire à votre image.

Car la vie ne marche pas à reculons, ni ne s'attarde avec hier.

**Vous êtes les arcs desquels vos enfants sont propulsés, telles des flèches vivantes.*

**L'Archer vise la cible sur le chemin de l'Infini, et Il vous tend de Sa puissance afin que Ses flèches *volent vite et loin.*

**Que la tension que vous donnez par la main de l'Archer vise la joie.*

**Car de même qu'Il aime la flèche qui vole, Il aime également l'arc qui est stable.*

Source/Khalil Gibran, *Le Prophète*

Le Rétablissement

Le rétablissement est comme un archer

L'archer : c'est toi, avec ton pouvoir avec l'arc, c'est Dieu à travers toi et en toi ou par Lui-même.

La corde : c'est le regard que tu projettes, ce sont tes forces.

La flèche : ce sont les moyens que tu te donnes : la confiance, l'estime, l'entraide des professionnels et de tes pairs, la prise en charge personnelle ; tes activités : le repos, l'entraide des professionnels et des membres de ta famille ainsi que celle de tes pairs, les activités: les différentes activités offertes dans un centre communautaire en santé mentale ou ailleurs

La cible : c'est l'objectif que tu te donnes ; ce sont tes rêves.

Le vent : ce qui tu fais dévier de ton combat ; tes poses ; tes fléchissements ; tes déviances ; tes actes contre ta vie ; tes doutes ; des obstacles de la vie ; la fuite.

Luc R.

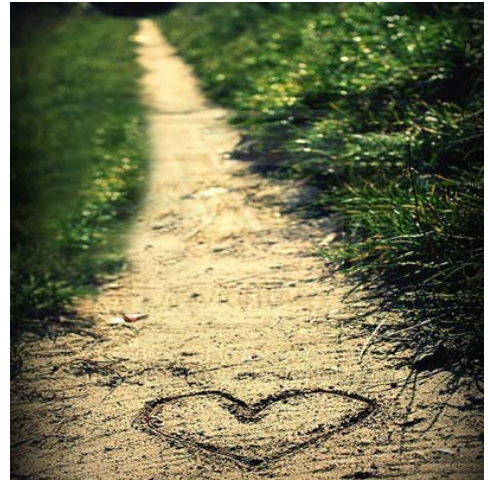
Témoignages

Mon passage au Verger

J'ai fréquenté la ressource pendant presque un an. Ce que je retiens, c'est la créativité de l'intervenante qui m'a rencontrée en individuel et qui m'a permis d'ouvrir vers le concret.

Il faut dire que j'étais beaucoup dans ma tête avant. J'étais une personne qui ne s'affirmait pas et qui broyait facilement du noir. Je peux dire que cette intervenante m'a orientée vers une nouvelle perspective de ma vie : celle de partir de mes goûts pour choisir des activités intéressantes.

J'estime que le Verger est un endroit où l'on est bien accueilli et où le personnel a à cœur de nous donner des activités pour accroître notre santé et notre mieux-être.



Avant de demander de l'aide, je vivais une déstabilisation et quand je me suis inscrite, ce fut le départ vers une structuration de mes désirs. Je veux réussir ma vie et malgré les hospitalisations antérieures, je suis consciente que le positif que je suis allée chercher pendant presque douze mois de fréquentation me donne des pistes pour accroître ma vivacité.

Je suis en action et quand j'éprouve des difficultés, je peux me servir de mes acquis au Verger pour rebondir : je ne suis pas une maladie, mais une personne avec des qualités.

J'ai bien aimé cette expérience, car je suis gagnante, je ne me considère plus comme inférieure. Que sera mon avenir? Je ne le sais pas encore, mais un jour à la fois j'apprends à m'aimer et à profiter de bons instants, je me sens moins triste ou apeurée. Mon intervenante m'a donné beaucoup confiance en la vie. Aimer la Vie, c'est ce que je retire de mon expérience au Verger.

Francine Tourigny



Bonjour tout le monde,

Je suis nouvelle au Verger, donc je suis encore dans la phase de la découverte des ressources et des participants.

Il faut dire que dès mes premiers contacts avec le centre et ses animatrices, je me suis sentie bien et à ma place. J'ai surtout remarqué que personne ne nous infantilisait ici. L'ambiance invite à la participation sans pour autant faire de pression. Je l'apprécie d'autant plus que ce sont de nouvelles expériences qui engendrent une qualité de relation que je recherche depuis longtemps. Donc, ce n'est qu'un début, un passage qui s'annonce prometteur. Je voulais que vous le sachiez tous, car c'est aussi grâce aux anciens participants que ça se passe bien pour les nouveaux.

Merci à tous

Nibo



Oye! Oye! Connaissez-vous le café-rencontre;

Il était un endroit paisible où le temps passait paisiblement;

Un endroit de rencontre, d'amitié.

Connaissez-vous le café-rencontre;

Un lieu simple, mais important pour les gens;

Joyeux divertissement! Heureux échange!

Oye! Oye! Saluons le Verger;

De nous donner ce merveilleux passe-temps.

Saluons nos amis;

Nos échanges et profitons du temps présent.

Martin



Le château de verre

Il loge dans un spacieux château de verre,
Il hume l'odeur du macabre calvaire.
Il est un châtelet fuyant la peur de voir,
En fourmillant des rêves d'instant de pouvoir.

Le château de verre est rempli de fauves.
Susceptible au taciturne sans preuve,
Il est hypersalivaire aux commissures
Restant un chevalier sans curieuse armure.

Le château de verre est âprement construit
De créneaux qui irisent le temps de truies.
De merlons qui protègent de fétides odeurs
Qui lui laisse le temps de fuir dans la torpeur.

Le château de verre devient de pur marbre.
Il est impromptu en présentant ses membres
Cognitifs et affectifs sans aucun souhait.
Ses gargouilles parfument alors ses haies.

Le château de marbre est bien rempli de pieuses
Ritournelles qui deviennent harmonieuses.
Les acouphènes sont transformés par Merlin
qui éloignent par la paix le fauve Mâtin.

Le château de marbre n'est plus une mesure.
Catapultant rêves, dans ses embrasures,
Jaillissant eaux, des fontaines de Jouvence
Il s'épanouit d'une divine naissance!

RonL



Réflexion :

Tout ce qui est difficile ou problématique dans la vie se vit une journée à la fois. La tâche la plus écrasante, la souffrance la plus aiguë, peuvent être abordées si on le fait un jour à la fois, alors que cela nous apparaît impossible autrement. Cette idée de faire face aux difficultés pour une période de vingt-quatre heures ou moins est un cadeau de la vie qui peut m'aider réellement à passer à travers.

Le récolteur de nouvelles



Pièce de théâtre : La confiance en soi donne des ailes

Le samedi 30 avril et le jeudi 5 mai 2011 avait lieu la pièce de théâtre « La confiance en soi donne des ailes » par la troupe Cœur-de-Pommes du Verger. Ce sont les personnes de l'atelier de théâtre qui ont écrit les textes. Les décors ont été fabriqués par l'atelier des arts créatifs et tout ceci sous la direction de Sylvie Bertrand qui a aussi fait la mise en scène.

J'ai assisté à la présentation du 30 avril dernier. J'ai beaucoup aimé la pièce et la distribution. N'oublions pas que ce sont tous des amateurs et quelques membres de la troupe en étaient à leur première expérience sur les planches. C'était vraiment surprenant de voir les personnages prendre vie. Ils ont travaillé fort pour atteindre ce niveau de perfection. L'élocution était assez forte et nous pouvions apprécier et comprendre tous les dialogues. Les décors qui changeaient, semblables à des tableaux qui présentaient une scène, étaient toujours à temps et je n'ai pas trouvé de longueur ni de temps mort. La scène était habitée et l'histoire s'enchaînait si bien que, dans le temps de le dire, nous étions à la salutation finale. Nous avons même eu droit à une ovation pour saluer leur professionnalisme et leur travail. Les personnages étaient crédibles, vrais et toujours sympathiques.

Bravo à Sylvie, la metteuse en scène de la troupe, et aux comédiens. Merci au Verger qui a activement participé à cette belle incitative.

Ceci dit, si vous avez manqué la pièce cette année, sachez que la Troupe donnera un autre spectacle l'an prochain, en 2012. D'ici là, soyez prêt et réservez cette sortie à votre agenda. Cela vaut la peine et, en plus d'encourager la troupe, vous passerez une belle journée avec les comédiennes, les comédiens, la joie de vivre en compagnie de vos amis, pour le coût minime d'une contribution volontaire et un beau sourire.



Conférences: les Jeudis Info



Bonjour chers membres,

Comme vous le savez, les ateliers d'information ont lieu le dernier jeudi de chaque mois. Tout au long de l'année, je prends soin de trouver, pour vous, des personnes ressources qui sauront répondre à vos interrogations sur des sujets au cœur de vos préoccupations.

Les ateliers d'information, aussi appelés jeudi-info, revêtent une grande importance. Ils visent à vous sensibiliser et vous informer sur une multitude de sujets fort intéressants. Ainsi, vous serez en mesure de prendre des décisions éclairées, de mieux organiser votre vie, de défendre davantage vos droits et de prévenir des situations qui pourraient s'avérer problématiques.

Je vous invite à consulter, à chaque début de mois, les affiches que nous plaçons à différents endroits dans les locaux. Elles vous renseigneront sur le prochain atelier d'information (la date et l'heure exactes de l'atelier, le sujet qui sera abordé et le nom de la personne invitée).

Depuis janvier, nous avons invité des conférenciers de différents sujets forts intéressants dont le logement par le bureau d'animation et d'information au logement, le sommeil par Annie Roberge, pharmacienne du CLSC Haute-ville, un témoignage de Richard Langlois, le moment présent, par Olivia Beaulieu et Haniel Baillargeon, étudiants en psychologie, le service d'accompagnement aux plaintes par Sylvain Déry du CAAP-Capitale-Nationale et un témoignage rempli d'espoir de Jennifer Ottaway

Les nombreux commentaires des participants nous confirment leur intérêt et leur satisfaction en ce qui a trait à ces après-midis d'échange. Ce sont des rencontres très enrichissantes, qui m'ont moi-même démêlée dans la complexité de certains sujets. C'est pourquoi je vous incite fortement à y participer et vous rappelle qu'être bien informé constitue pour tous un atout essentiel à la réappropriation de son pouvoir d'agir.

Véronique



SUJETS À VENIR :

- ⊗ **Août 2011**
Présentation de l'Association des personnes utilisatrices de services
Monsieur Christian Dufour
L'APUR
- ⊗ **Septembre 2011**
Les émotions
Madame Dominique Allaire
psychologue
- ⊗ **Octobre 2011**
L'alimentation
À venir
- ⊗ **Novembre 2011**
La méditation
Monsieur Benoît Gauthier

La confiance en soi me donne des ailes



Enfin, c'est fini! Avons-nous tous dit. Puis, sans nous avertir, un sentiment nous a traversé le cœur. Celui de la séparation. Nous allions suivre chacun notre chemin dorénavant. Moi la poupée, moi la diseuse de Bonaventure, moi aux prises avec ce sable mouvant, mais d'abord et avant tout moi-même, Suzanne, je me sens déchirée entre le bonheur et la tristesse. Quelle expérience merveilleuse que d'avoir fait partie de notre équipe. Que dis-je! De notre famille. J'y ai grandi énormément grâce à votre solidarité, à votre amour, à tous ces petits gestes de complicité qui me rendaient encore plus forte. À la confiance qui s'est installée entre chacun de nous. Je ne vous remercierai jamais assez, vous, mes frères et sœurs de théâtre, des moments et émotions que j'ai vécus avec vous.

Suzanne D.

La cabane à sucre : TOUTE UNE HISTOIRE



Le Verger nous propose une sortie à la cabane à sucre. Ça faisait au moins 20 ans que je n'y étais pas allée.

Spontanément, j'ai décidé d'y aller et c'est alors que mes pensées se sont mises à trotter. Le transport, mon endurance physique, mon dos, ma canne, mes allergies, les médicaments, les peurs, l'inconnu. Qui va être là? Comment vais-je m'habiller? Qu'est-ce que j'apporte?... En plus, je me disais continuellement : « N'annule pas ta sortie, vas-y jusqu'au bout. »

On vient me chercher, nous allons au Verger et en voyant le nombre de personnes qui y allaient (ça faisait beaucoup de monde), j'avais déjà hâte d'être revenue. Finalement, nous partons! En arrivant là-bas, nous avons pris une petite marche. Je commençais déjà à avoir mal au dos. J'ai vu la petite fermette. Un poney, deux chèvres miniatures, un mouton, deux canards, un cochon, un coq et plusieurs poules y habitaient. Dès que je les ai touchées, l'anxiété a un peu diminué.

Nous y voilà! Nous rentrons dans la cabane à sucre. L'angoisse et la panique veulent participer de nouveau dans ma tête. Heureusement, elles se sont estompées, car les intervenantes étaient présentes et je n'étais pas seule. J'ai mangé comme jamais je n'ai mangé. Du sirop et de la tire à volonté et surtout sans culpabilité. Entre vous et moi, je me suis bien régalée.

Quand je suis revenue chez moi, j'étais exténuée physiquement et j'avais mal partout. Mentalement, j'avais réussi à diminuer l'angoisse et l'anxiété et, psychologiquement, j'avais affronté mes peurs. C'est à ce moment-là que j'ai su que c'était possible de faire une activité sans toujours demander l'avis des autres. J'étais contente de moi. Aujourd'hui, j'en suis très fière et ça me fait plaisir de partager cette joie avec vous tous.

Je remercie Le Verger pour cette activité formidable. Il n'y a pas de prix pour une journée comme celle-là. Merci aux intervenantes qui m'ont aidée à avoir du plaisir.

L'histoire que vous venez de lire s'intitule maintenant :

MA CABANE À SUCRE

Et je n'attendrai plus 20 ans pour y retourner!

SC



Textes recueillis lors de l'atelier d'écriture

L'amour de soi

Que c'est difficile et mal compris! Ce n'est pas enseigné. C'est là le drame selon moi. C'est une dimension que nous connaissons mal et avons de la misère à y parvenir.

Une petite gâterie, une petite douceur ce n'est pas grand-chose, mais cela nous fait du bien. L'amour de soi nous fait découvrir les immenses possibilités de s'apprivoiser, de se faire et se souhaiter du bien. Cela nous élève et nous montre que nous sommes importants pour nous et pour les autres. Être bien dans sa peau c'est accepter que le respect prenne naissance au fond de nous. C'est apprendre à mettre ses barrières, ses limites. C'est aussi apprendre à dire non sans crainte, ni peur. C'est accepter d'être différente positivement. L'amour envers soi bannit la peur, la honte, la peine et tout le négativisme en nous. C'est là la force de l'amour de soi.

Nancy



Le rêve

Se permettre de rêver plus. Oser se laisser aller. C'est comme une oasis pour un être humain.

Parfois, un projet réalisé a commencé par un rêve.

Le rêve, c'est la vie en soi, car il ouvre notre imaginaire si loin enfoui.

C'est une certaine visualisation à travailler pour le faire devenir une réalité possible.

Ainsi, bien souvent, nos rêves d'enfant aboutissent dans une passion créatrice, développée avec les années à DEVENIR CE QUE L'ON EST...

Syssy



Le temps

Le temps qu'il fait aujourd'hui
Le temps qu'il faut prendre pour être bien
Le temps qui me manque parfois
Le temps des fêtes et des réjouissances
Le temps pour moi de faire de la place pour l'amour
Le temps de faire du ménage dans ma tête
Le temps de m'occuper de moi
Le temps de me féliciter de mes efforts
Le temps de prendre le temps.

France Bhérer

Bras

Les bras qui se lèvent
Tout droit
Pour demander au ciel
De lui envoyer des forces
Et des réponses qui le harcèlent.

Baisse le bras
Trouve en toi la joie
Du ciel
Qui te donne des ailes
Qu'il te faut pour grandir
Et trouver ton devenir

Roland

Rose

Ah petite rose
Je marche et j'aime te sentir
À petite dose
Avant de t'offrir

Elle m'attend au troisième
Garde ton odeur
Et tes couleurs
Pour celle que j'aime

Roland



Le jour où je me suis aimé pour vrai – Charlie Chaplin



Le jour où je me suis aimé pour vrai, j'ai compris qu'en toutes circonstances, j'étais à la bonne place, au bon moment. Et, alors, j'ai pu me relaxer. **Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle Estime de soi.** Le jour où je me suis aimé pour vrai, j'ai pu percevoir que mon anxiété et ma souffrance émotionnelle, n'étaient rien d'autre qu'un signal lorsque je vais à l'encontre de mes convictions. **Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle Authenticité.** Le jour où je me suis aimé pour vrai, j'ai cessé de vouloir une vie différente et j'ai commencé à voir que tout ce qui m'arrive contribue à ma croissance personnelle. **Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle Maturité.** Le jour où je me suis aimé pour vrai, j'ai commencé à percevoir l'abus dans le fait de forcer une situation, ou une personne, dans le seul but d'obtenir ce que je veux, sachant très bien que ni la personne ni moi-même ne sommes prêts et que ce n'est pas le moment. **Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle Respect.** Le jour où je me suis aimé pour vrai, j'ai commencé à me libérer de tout ce qui ne m'était pas salubre, personnes, situations, tout ce qui baissait mon énergie. Au début, ma raison appelait ça de l'égoïsme. **Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle Amour Propre.** Le jour où je me suis aimé pour vrai, j'ai cessé d'avoir peur du temps libre et j'ai arrêté de faire de grands plans, j'ai abandonné les mégaprojets du futur. Aujourd'hui, je fais ce qui est correct, ce que j'aime, quand ça me plaît et à mon rythme. **Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle Simplicité.** Le jour où je me suis aimé pour vrai, j'ai cessé de chercher à toujours avoir raison et je me suis rendu compte de toutes les fois où je me suis trompé. **Aujourd'hui, j'ai découvert l'Humilité.** Le jour où je me suis aimé pour vrai, j'ai cessé de revivre le passé et de me préoccuper de l'avenir. Aujourd'hui, je vis au moment présent, là où toute la vie se passe. **Aujourd'hui, je vis une seule journée à la fois, et ça s'appelle Plénitude.** Le jour où je me suis aimé pour vrai, j'ai compris que ma tête pouvait me tromper et me décevoir, mais si je la mets au service de mon cœur, elle devient un allié très précieux. **Tout ceci est Savoir vivre !**



Le Combat intérieur

Un soir, un vieil Amérindien parlait à son petit-fils du combat qui se livre à l'intérieur de chacun de nous.

Il l'expliquait comme suit :

« Il y a deux loups en chacun de nous. »

Le loup du Mal. C'est la colère, l'envie, la jalousie, la tristesse, le regret, l'avidité, l'arrogance, l'apitoiement, la culpabilité, le ressentiment, l'infériorité, le mensonge, l'orgueil, la supériorité et l'ego.

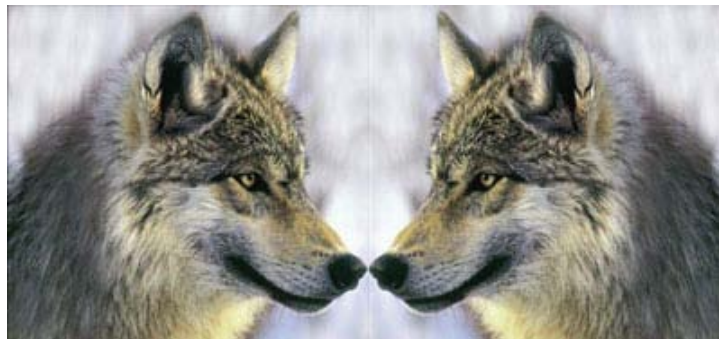
Le loup du Bien. C'est la joie, la paix, l'amour, l'espérance, la sérénité, l'humilité, la bonté, la bienveillance, l'empathie, la générosité, la vérité, la compassion.

Après y avoir réfléchi pendant un instant, le petit-fils demande :

« Grand-papa, quel loup gagne? »

Le Grand-papa lui répond simplement :

« Celui que tu nourris! »



VOTRE PRIÈRE HABITUELLE

Il était une fois un cheik qui entendit parler d'un saint homme qui priait constamment. Cet homme vivait sur une île, et le cheik décida de lui rendre visite. Lorsqu'il arriva, il trouva un pêcheur pauvre et simple. Bien sûr, il bougeait les lèvres comme s'il était en prière constante, mais sa façon de dire les prières n'était pas du tout la bonne.



Le cheik le corrigea, et l'homme écouta patiemment, puis répéta les mots comme le cheik lui avait expliqué. Finalement, il remercia humblement le cheik, qui embarqua sur son navire pour regagner la ville. Le cheik se disait qu'il avait rendu un fier service à cet ignorant, lorsque ses disciples se tournèrent tous vers l'île avec un regard étonné. Se retournant à son tour, il vit le pêcheur approcher rapidement en marchant sur l'eau. Lorsqu'il fut rendu à portée d'oreille, le pêcheur cria : « Excusez-moi, Monsieur, mais j'ai oublié certaines des paroles. Pourriez-vous me les montrer à nouveau? »

Le cheik ne pouvait pas en croire ses yeux. « Non, non, cria-t-il. Oublie ce que je t'ai enseigné. Continue de prier comme d'habitude. »

Source inconnue, texte apporté par France



Nous ne pouvons pas changer autrui
Mais nous pouvons changer notre regard sur autrui
Nous ne pouvons pas changer notre passé,
Mais nous pouvons changer notre regard sur notre passé
Nous ne pouvons pas changer réellement la problématique de l'autre
Mais nous pouvons changer notre relation à cette problématique

- Jacques Salomé
Texte apporté par Claire



Pensées :

Oublie ton passé, qu'il soit simple ou composé. Participe à ton présent, pour que ton futur soit plus que parfait.

Considère qu'il vaut la peine de vivre, et la vie te semblera plus belle.

Mon estime personnelle ne dépend de rien d'autre que de ce que je suis maintenant.

Je remplace la culpabilité par la certitude tranquille que j'ai fait de mon mieux.

Remerciements à tous nos donateurs

Les membres du conseil d'administration tiennent à souligner l'importance de chaque don et subvention reçus par l'organisme. Sans ces généreux donateurs, la survie du Verger serait compromise.

Chaque année, nous comptons sur cette générosité afin d'offrir aux participants des activités de qualité et des ateliers adaptés à leurs besoins.

Un grand Merci aux fondations, organismes et donateurs sans lesquels nous ne pourrions poursuivre notre mission :



Le Verger vous remercie de tout cœur

- 1. Agence de la santé et des services sociaux de la Capitale-Nationale**
- 2. M. Yves Bolduc, député et ministre de la Santé et des Services sociaux**
- 3. M. Sam Hamad, député provincial de Louis-Hébert**
- 4. Ressources humaines et Développement des compétences Canada**
- 5. Sœurs de la Charité de Québec**
- 6. Contributions et dons de tous nos membres**



Centraide

Québec et Chaudière-Appalaches



Club Rotary de Sainte-Foy



Le Verger est un organisme associé à l'arrondissement Sainte-Foy-Sillery

Merci à tous ceux qui ont participé à ce journal

Mise en page : Paul Poirier