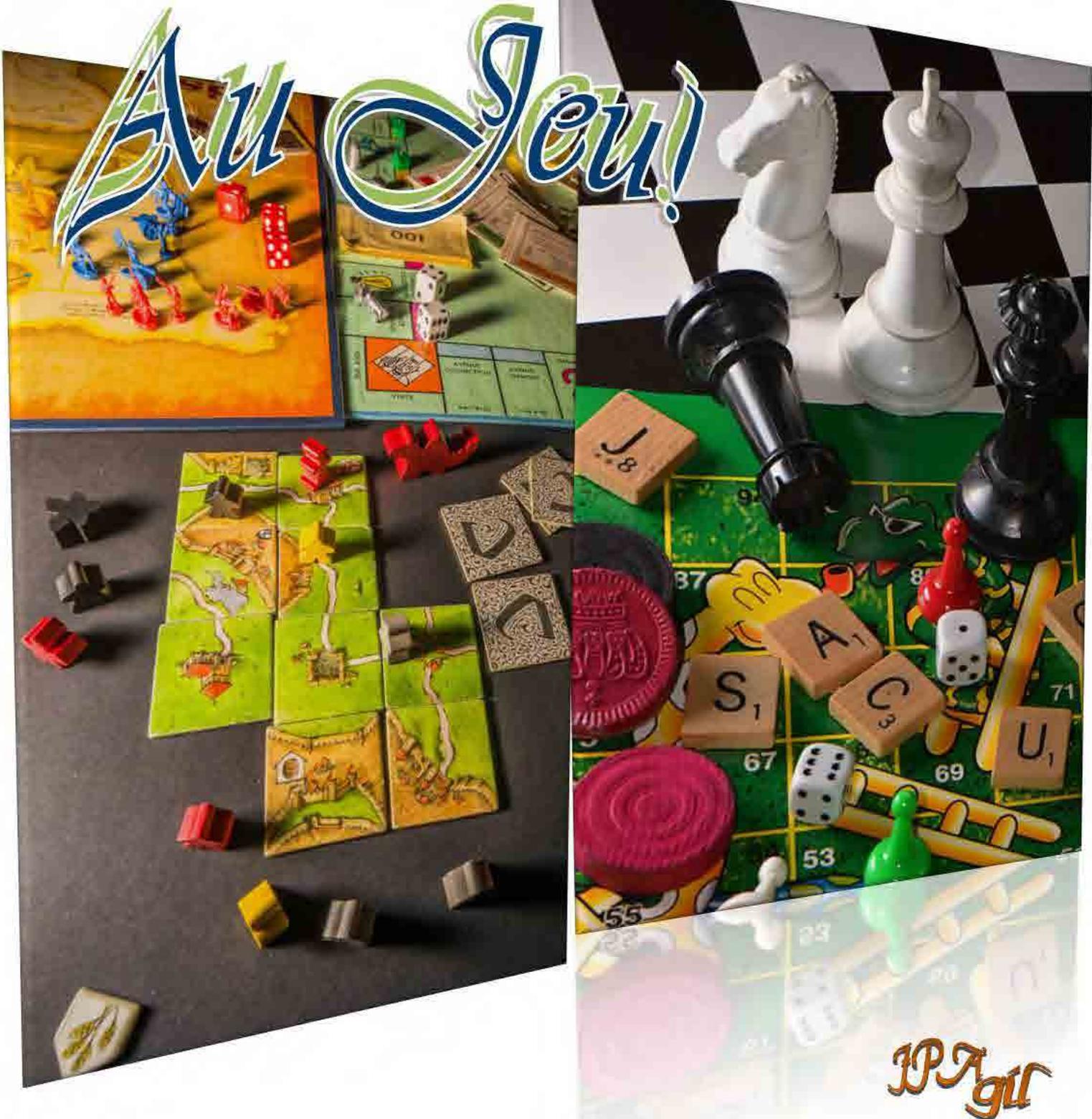




La Plume

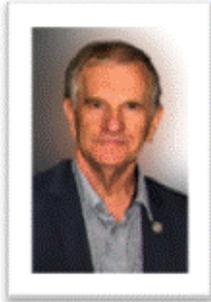
Volume 30 no.02
Oct. Nov. 2019

Le bulletin des 55 ans et plus



PPA giv

Nos chroniqueurs



**Jean-Pierre
Auclair**



**Diane
Baril**



**Francine
Baril**



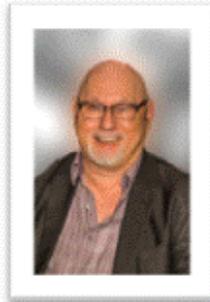
**Céline
Bertrand**



**Jacqueline
Cardin**



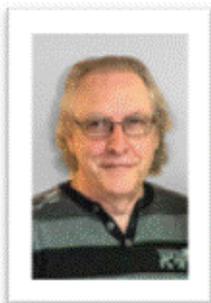
**Isabelle
Charlebois**



**Gil
Chaussé**



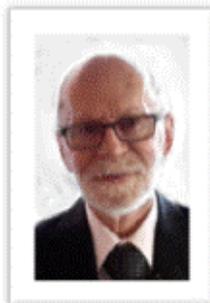
**Pierre
Coupal**



**Jean-Pierre
Gagnon**



**Louise
Janelle**



**Bernard
Noël**



Ah! Le plaisir du jeu! Ce thème était trop facile pour moi, ai-je pensé. Le problème que j'ai eu a été de choisir de quel jeu j'allais parler ou quel souvenir j'avais le goût de partager ou encore, quelle nouveauté j'avais envie de vous faire découvrir. Pour vous dire combien j'ai de jeux, le haut de mon garde-robe est bien garni!

Pour moi, qui suis maniaque de jeu, j'ai encore mes classiques qui sont bien rangés à la maison tels que Clue et Monopoly. Mais il n'est pas rare que je joue au joker Rummy ou au Rummy. Mais le jeu qui m'a le plus suivi, et dont il y a encore de nouvelles versions sur le marché avec de nouveaux règlements, est UNO! Eh bien, mesdames et messieurs, pour une raison bizarre, je me suis procuré UNO Flip! Le principe de tourner un jeu de bord prend tout son sens. Comme l'automne arrive à nos portes, c'est la saison pour évidemment me préparer pour les décorations d'Halloween et de Noël, mais aussi pour essayer de battre mon mari à tous les jeux de société qu'on a à la maison. Une saine compétitivité!

Je profite de ma tribune pour vous présenter la nouvelle coordonnatrice aînés - familles qui est entrée en poste en septembre.

Bonjour à vous tous et toutes,

Il me fait plaisir de me présenter. Je m'appelle Diane Dubois et je fais partie de la super belle équipe du SAC Anjou et ce, depuis le retour des vacances estivales, le 19 août 2019. Engagée en tant qu'organisatrice communautaire, le lundi 9 septembre à 11h55, j'apprenais que j'obtenais le poste de coordonnatrice des services aux aînés et aux familles.

Mes expériences de travail gravitent principalement dans le communautaire. J'ai occupé des postes d'animatrice/intervenante communautaire, de responsable des haltes-garderies et/ou haltes-répits, de coordonnatrice et de directrice d'un organisme intergénérationnel. J'ai eu la chance, au fil des ans, de travailler auprès de diverses clientèles: enfants, jeunes adulte, familles, papas et aînés. Mes forces selon mes proches: que je suis une personne fiable, dévouée à mon travail et aux gens, sensible à l'accueil, qui selon moi est le succès du communautaire, disponible, souriante, de bonne humeur et partante pour aider... Plusieurs nouveautés seront aux programmes d'ici peu, suivez-nous!

Sur ce, j'ai bien hâte de vous connaître.

- Diane

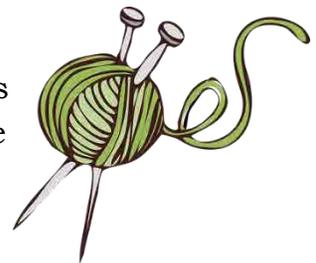
L'arrivée de l'automne au Service d'aide communautaire Anjou est un moment de plaisir et de fébrilité afin que tout soit mis en place pour la reprise des activités. C'est aussi la rencontre de nouvelles personnes qui décident de faire du bénévolat et l'organisation de plusieurs activités de financement permettant de maintenir certains services d'aide aux personnes plus vulnérables.

Aussi bizarre que cela puisse sembler, une organisation communautaire est comparable à un terrain de jeu. Rappelons-nous notre enfance, on allait au parc pour s'amuser, courir, voir ses amis, etc. Quand on décide de s'impliquer dans un organisme communautaire, on le fait pour aider, se distraire, rencontrer des gens, partager ses connaissances, apprendre.



En vous informant sur la nature des services et activités offerts par le SAC Anjou vous verrez que vous avez accès à un terrain de jeu diversifié, à deux pas de chez-vous.

Vous pouvez y adhérer de différentes manières, soit en recevant des services d'aide qui vous redonneront espoir, en vous impliquant comme bénévole, en participant aux différentes activités comme le tricot, le club de marche, les ateliers de lecture et d'écriture, les services alimentaires, etc.



Vous pouvez aussi collaborer en encourageant l'organisme par vos dons via CANADON, en achetant nos produits lors des ventes de tricots et de cartes de souhaits, en participant au Festival de la soupe. Ces activités de financement auront lieu à Anjou, fin-octobre, mi-novembre et début décembre. Les profits servent à améliorer les services. Consultez ce bulletin ou le site Internet du SAC Anjou pour connaître les dates de ces événements. Nous souhaitons avoir le plaisir de vous rencontrer cet automne dans nos activités.



Qu'est-ce que les billets de loterie, le bingo, les appareils de loterie vidéo, les billets à gratter, les courses de chevaux, les jeux d'habileté et les cartes – où l'on joue pour gagner de l'argent – ainsi que les jeux de casino, ont en commun?

Ce sont tous des jeux de hasard et d'argent. En fait, on définit ces jeux comme étant des divertissements pour lesquels on mise de l'argent dans le but de gagner plus d'argent. Bien entendu, la nature de ces jeux tient au fait que les résultats ne peuvent être contrôlés ou prédits, puisqu'ils reposent sur la chance.

Savez-vous que bien des croyances erronées circulent à propos de ce type de jeu? Par exemple, certaines personnes pensent qu'elles peuvent prédire quand une machine à sous va payer... Ou que lorsqu'on connaît bien les jeux de hasard et d'argent, c'est possible de prédire le prochain coup gagnant... Qu'on peut apprendre à bien jouer aux loteries vidéo...

En réalité, c'est faux! Le hasard est imprévisible et incontrôlable. Avec lui, l'intelligence et l'habileté ne comptent pas. Pourtant, devant un jeu de hasard, le joueur fait spontanément appel à son intelligence, comme s'il s'agissait d'un jeu d'adresse. Mais c'est en vain. Le hasard ne fait aucune discrimination : il nous laisse tous impuissants, que nous soyons intelligents ou pas.

Les jeux de hasard et d'argent ne laissent jamais de place à l'adresse du joueur. Tous ses adeptes perdront donc de l'argent à long terme. Cette catégorie de jeux inclut notamment la loterie, le bingo, le keno, la roulette, les machines à sous, et les appareils de loteries vidéo.



Depuis quelques années, la pratique des jeux de hasard et d'argent a pris de l'ampleur dans notre société et a gagné en visibilité. Les raisons de jouer à un jeu de hasard et d'argent sont différentes selon les gens. Mais en général, ils tentent leur chance de temps à autre en espérant gagner.

Même s'ils ne remportent pas la mise, le jeu demeure agréable pour eux et constitue donc un simple divertissement et une source de plaisir. Cependant, environ 2 % d'entre eux ont aujourd'hui un problème avec le jeu.

Les joueurs qui ont un problème avec le jeu sont poussés par l'impulsion de parier. Le jeu prend alors une telle importance pour eux qu'il en arrive à dominer leur vie. Pour ces joueurs, le problème peut devenir sérieux. Il peut entraîner des conséquences graves sur le plan économique, familial ainsi que sur le plan de leur santé, comme celle de leurs proches.

Comment savoir quand le jeu devient un problème? Quels sont les signes avant-coureurs? Quelles sont les conséquences? Visiter le site <http://www.jeu-aidereference.qc.ca/fr> pour en apprendre davantage.



Les plus anciennes cartes à jouer connues sont d'origine chinoise et sont apparues durant la dynastie Tang (618-907). Il semble que les cartes étaient utilisées au début pour des pratiques divinatoires.

La plus ancienne carte connue date des environs de l'an 1400 et a été trouvée à Tourfan, une province chinoise du Xinjiang. Ces cartes chinoises étaient utilisées pour trois sortes de jeux : les cartes domino, monétaires et d'échecs.

Les cartes à jouer seraient arrivées en Europe par l'intermédiaire des Mamelouks (membres d'une milice formée d'esclaves affranchis au service de différents souverains musulmans) d'Égypte à la fin du XIV^e siècle. La présence de cartes est attestée en Catalogne en 1371.

Les premières cartes éditées en Europe font usage des enseignes latines (bâton, deniers, épées et coupes) probablement adaptées des jeux de cartes provenant du monde musulman.

Le jeu de tarot ou tarots apparaît dans les années 1440 en Italie du Nord avec quatre « couleurs » composées de dix cartes numérales, c'est-à-dire de l'as au dix, de quatre figures, c'est-à-dire du valet ou fante, du cavalier, de la reine et du roi. Plus tard, une cinquième série de vingt-deux cartes sera ajoutée à ces quatre séries (les triomphes désignés plus tard comme « atouts »).



Les enseignes du jeu de cartes français (Trèfle, Carreau, Cœur et Pique) sont introduites par les cartiers français à la fin du XV^e siècle.

Au début, le fabricant de cartes est appelé « tailleur d'histoires », « tailleur de molles de cartes » ou « fayseur de cartes à jouer ». Au milieu du XVI^e siècle, le nom « cartier » devient le nom de la profession.

En 1607, un document royal distingue trois qualités de cartes : les cartes fines (belles cartes), les triailles (cartes moyennes) et les petites cartes. Ces cartes pourront être des cartes de tarot, de piquet, de quadrille, etc. Elles se vendent par paquets de six jeux de cartes (sizains) ou par « grosse » (24 sizains).

En 1614, treize maîtres cartiers lyonnais rédigent les premiers statuts de la profession portant sur la qualité et la protection de la propriété intellectuelle. La marque du cartier figurait sur le valet de trèfle. En 1701, Louis XIV taxe les jeux de cartes et on doit trouver sur ceux-ci des marques obligatoires (trois fleurs de lys dans un cercle avec la mention « G. DE PARIS » (Généralité de Paris). De 1813 à 1945, l'écu ovale porte une mention légale avec la date de création.

Pendant la révolution française, des jeux furent imprimés en remplaçant les rois par des génies, les dames par des libertés, les valets par des égalités.

Concours de photo 2019

LE THÈME « Un animal »



PRIX À GAGNER

- La photo gagnante sera publiée dans le bulletin du Courrier blanc de Février-Mars 2020 sur la page Facebook et sur le site WEB du SAC Anjou
- Le ou la gagnante recevra l'encadrement de sa photo

COMMENT PARTICIPER ?

- Fournir vos photos dans le format suivant :
 - Version imprimée sur papier photo (glacé ou mat) ou version par courriel
 - Format maximum : 5 " X 7 " (12.9 cm X 18 cm)
 - Couleur ou en noir et blanc
 - Identifiez-vous à l'endos de chaque photo envoyée (prénom, nom, téléphone) ou inscrivez votre nom au complet si par courriel
- Faire parvenir le tout au plus tard le 17 décembre 2019
 - Par courriel au courrierblan@sacanjou.org
 - Par la poste ou en personne sous enveloppe identifiée Concours de photo 2019 dans la boîte identifiée à cet effet au

Service d'aide communautaire Anjou

Concours de photo 2019

6497, avenue Azilda
Anjou, QC H1K 2Z8

RÈGLEMENTS DU CONCOURS

- Le concours est réservé aux usagers et bénévoles des Services aux aînés
- Un participant peut soumettre un maximum de quatre (4) photos
- Les photos soumises doivent être claires, de bonne qualité et respecter **le thème**
- « **Un animal** »
- Aucune photo ne sera retournée aux participants
- Les membres du comité bulletin ne sont pas autorisés à participer à ce concours

JURY

Un jury, composé des membres du comité bulletin du Service aux aînés, déterminera la photo gagnante. Le ou la gagnante sera avisé/e par téléphone.

CRITÈRES DE SÉLECTION

Le jury sélectionnera le ou la gagnante en fonction des critères suivants :

- Respect du thème
- Impact de l'image
- Originalité
- Clarté et qualité de l'image
- Respect des règlements

INFORMATIONS

Isabelle Charlebois, chef de programmes

514-354-4299

Courriel : courrierblanc@sacanjou.org

Toutes les photos reçues dans le cadre du concours seront conservées par le Service d'aide communautaire Anjou pour une utilisation ultérieure dans les outils de communication de l'organisme tels que le site Web, Facebook et autres publications visant la promotion et la mise en valeur du SAC Anjou.

DROITS D'AUTEUR ET OBLIGATIONS

- ❖ Il est important de vous assurer d'obtenir l'accord d'une personne avant de la photographier. Au besoin, un formulaire d'autorisation est disponible au bureau du Courrier blanc.
- ❖ Le participant atteste d'être l'auteur des photos soumises et reconnaît en avoir tous les droits et libertés de publication. Le participant accorde au Service d'aide communautaire Anjou, le droit d'utiliser l'ensemble des photos envoyées; le droit de diffuser et de reproduire les photos soumises dans le cadre du concours et consent à ce qu'elles soient utilisées sous toutes formes et pour toutes fins (publicitaires, promotionnelles et commerciales), et ce pour une durée indéterminée, et sans compensation à son égard.
- ❖ En conséquence, le participant dégage le Service d'aide communautaire Anjou de toute responsabilité concernant une violation des droits d'auteur pouvant survenir et des litiges pouvant en résulter.

ACCEPTATION DES RÈGLEMENTS ET OBLIGATIONS



La participation au concours implique l'acceptation des règlements et obligations ci-dessus.



BONNE CHANCE!

JEUX

Sur la plage dorée par un soleil de plomb
un enfant occupé à ses châteaux de sable
invente pour lui seul la loi de son bonheur.

L'enfant devenu grand rêve de chevaliers
en quête de victoires sur leurs chevaux sauvages.
Sa bicyclette est sa monture.
Il l'enfourche la nuit et s'élanche en lion
sur l'autoroute des étoiles.

Vingt ans, l'âge des séductions.
Jeux de l'amour et du hasard.
L'enfant devenu homme s'apprête à conquérir
le paradis des femmes pour la folle aventure.

Au mitan de sa vie, il apprivoisera
les jeux de la finance, ceux de la concurrence
au risque de tout perdre au lieu de tout gagner.

Quand viendra la vieillesse et ses jardins pourris
il jouera le Bingo de la dernière carte
en espérant la mort comme une récompense.





Francine Laprade, Lise Simard et Diane Dubois nous ont fièrement représentés à la journée Portes ouvertes de l'Arrondissement Anjou le 7 septembre dernier. Merci mesdames !



Lundi le 16 Septembre de 10h30 à 11h30, plusieurs personnes se sont déplacées pour la conférence de presse sur le dévoilement du nom de la future bâtisse du SAC Anjou , la programmation des activités et le site web revampé.



Madame Jacqueline Cardin, présidente du SAC Anjou , explique à l'assistance la procédure du choix du nom qui était une décision unanime du conseil d'administration.



Dîner de la rentrée de blé-d'inde et chien-chauds suivant la conférence de presse. On s'est bien amusé.

INFORMATIONS COMMUNAUTAIRES

MÉDAILLE DU LIEUTENANT-GOUVERNEUR 2020

Les formulaires de présentation sont disponibles aux Services aux aînés du SAC Anjou.



Ciné-club

 Vous avez envie d'animer et de participer aux discussions et des choix de film qui seront présentés lors des rencontres ?

Contactez Diane pour donner votre nom :
514 354-4299 poste 209 ou par courriel :
ainesfamilles@sacanjou.org

 Vous avez envie d'assister aux présentations : 1 jeudi par mois à partir de 13h15 et c'est gratuit!

 Vous avez des suggestions ou des dvd que vous accepteriez de nous prêter, contactez Diane!

Ce projet est possible grâce au financement du programme Nouveaux Horizons.

Il reste quelques places pour les cuisines collectives 55 et +!

Les vendredis de 9h à 12h30 dans la toute nouvelle cuisine rénovée du Centre Roger-Rousseau. Contactez -nous pour donner votre nom!

Activités d'échanges entre jeunes de secondaires 1 et les plus de 55 ans

en partenariat avec le poste de quartier 46!

Vous êtes disponibles les **13 et 27 novembre de 11h à 13h15** pour participer à notre activité? Le repas est fourni et les places sont limitées. L'activité aura lieu à l'école secondaire Anjou. Pour avoir votre place, vous devez donner votre nom à Hélène ou Isabelle dès aujourd'hui!

Les fraudeurs se procurent des renseignements personnels (**vol d'identité**) puis les utilisent à leur avantage (**fraude d'identité**). Dans ce crime, la personne se fait voler son identité et ne le sait pas. Elle l'apprendra plus tard lorsque le fraudeur aura utilisé ses renseignements personnels pour faire des transactions.

Victime d'un vol d'identité :

- Une institution financière refuse de vous accorder un emprunt et vous ne comprenez pas pourquoi;
- Un créancier vous contacte parce qu'il a reçu une demande de crédit où figurent vos renseignements personnels;
- Un émetteur de carte de crédit vous informe qu'il accepte ou refuse votre demande de crédit que vous n'avez pas demandée;
- Vous remarquez des achats que vous n'avez pas faits sur votre relevé de carte de crédit;
- Une agence de recouvrement vous contacte à propos d'une dette que vous n'avez jamais contractée.



Quoi faire?

- Signalez-le à la police et gardez le numéro d'événement qu'on vous remet;
- Avisez votre institution financière et l'émetteur de votre carte de crédit le plus tôt possible;
- Contactez les institutions financières ou les fournisseurs concernés si le fraudeur a obtenu un emprunt ou un service en votre nom;
- Communiquez avec les deux agences d'évaluation de crédit pour qu'une alerte à la fraude soit inscrite à votre dossier.

Equifax : **1 800 465-7166**

www.consumer.equifax.ca.

Trans Union : **514-335-0374**

www.transunion.ca.

- Signalez la fraude au Centre antifraude du Canada : **1 888 495-8501**
www.centreantifraude.ca.

Conseils :

- Déchiquetez ou rendez illisibles les documents que vous jetez et qui contiennent des renseignements personnels;
- Ne divulguez pas vos renseignements personnels si ce n'est pas justifié ou si vous n'avez pas initié une démarche qui motive une telle demande;
- Conservez votre carte d'assurance sociale, votre certificat de naissance et votre passeport en lieu sûr;
- N'emportez que les documents dont vous avez besoin quand vous sortez;
- Une fois par année, demandez une copie de votre fiche de crédit (Equifax, Trans Union) pour vérifier la présence d'anomalies. La démarche se fait par la poste ou internet.

Option consommateurs a reçu à plusieurs reprises des témoignages de victimes dont le vol ou la fraude d'identité a été perpétrée par un proche. Si c'est le cas, parlez-en à une personne de confiance.

Mini grille Trouvez les mots qui correspondent à la définition horizontale et verticale. Les mots trouvés peuvent servir de repère pour l'un ou l'autre des deux sens.

	1	2	3	4	5
A					
B					
C					
D					
E					

Horizontalement

- A: Coupe chou
- B: Demeuré
- C: Chanteur français
- D: Trop gros
- E: Éclater avec bruit

Verticalement

- 1- Se boit souvent à la cuillère
- 2- Brique obtenue par séchage au soleil
- 3- Pigeon sauvage
- 4- Mauvais cheval
- 5- Entre un marais salant et la mer

Phrase secrète Placez les lettres de chaque colonne de manière à reconstituer la citation. Les cases noires séparent les mots ou remplacent l'apostrophe.

L	T		N	O			U						
T	I		T	T	E		E					A	R
M	T	E	I	E	T	D	S		A		S	P	I
S	I	A	T	S	S	A	D	E	S	P	P	E	S
N	E	S	M	U	U	E	S	X	N	O	P	S	O
C	I	M	Q	E	N	R	L	E	S	E	P	T	E
		■						■					
					■				■				
						■				■			
								■			■		
		■				■				■			
								■					

Charivari : Les jeux Trouvez le mot qui se cache en remettant les lettres dans le bon ordre

- 1. PNDEDCANEE _____
- 2. OLYOPMISQEU _____
- 3. PPNOARTCIATI _____
- 4. GRANDE _____



Même s'ils semblent réglés au quart de tour, les Jeux Olympiques ne sont pas à l'abri des gaffes. Voulez-vous jouer avec moi? Réponses à la page 23.

1. Qu'est-ce qui a éteint la flamme olympique aux Jeux de Montréal en 1976?

a) Un gros coup de vent	b) Un p'tit fin finaud
c) Un orage violent	d) Un chargement de roches déposé par erreur

2. Durant quels Jeux Olympiques des colombes ont-elles été brûlées vives en plein vol au-dessus de la vasque?

a) Séoul	b) Montréal
c) Moscou	d) Atlanta

3. En 1908, lors des JO de Londres, l'équipe de soccer de France est battue 17-1. Quel pays lui a infligé cette raclée?

a) L'Allemagne	b) La Grande-Bretagne
c) Le Danemark	d) La Hongrie

4. En 2008, lors des JO de Beijing, le taekwondoïste cubain Angel Matos a donné un coup de pied dans la face d'un arbitre et donné un coup de poing à un autre officiel. Quelle a été la conséquence de ses gestes?

a) Banni des Jeux Olympiques	b) Aucune conséquence
c) Il a dû rentrer chez lui immédiatement	d) Banni de sa fédération internationale

5. En 1992, le Britannique Derek Redmond atteint la demi-finale du 400m, mais il se claque le muscle ischio-jambier droit. Qu'est-ce qui arrive par la suite?

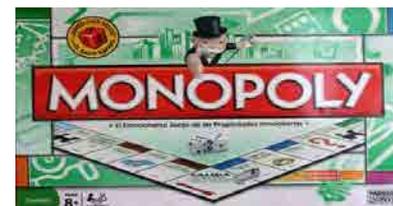
a) Il claudique seul jusqu'au fil d'arrivée	b) Il est oublié sur la piste
c) Son père le rejoint et ils marchent ensemble le reste de la distance	d) La sécurité le déplace à l'extérieur de la piste

6. De quelle nationalité était la juge qui s'est trompée dans les pitons pour donner un score moindre à Sylvie Fréchette, lors des Jeux Olympiques de Barcelone en 1992?

a) Brésil	b) États-Unis
c) Russie	d) Japon

Pourquoi jouer ? Pour s'amuser, avoir du plaisir, socialiser, rire, apprendre, passer du temps en agréable compagnie.

À la maison de mes parents, nous étions cinq enfants. Les jeux de société, nous les avons pratiquement tous eus. Mouse Trap, Monopoly - on est tellement passé de fois à Go pour collecter 200\$ - (ou pas !), Risk, Les grands maîtres, Uno, Clue, Le damier chinois, Parchési, Rummy, Jeu de dames, Jeu d'échecs, Carrières, Jeu de pichenotes, Rattrace, Othello, Bakcgamon et j'en passe. Les jeux de cartes ont fait aussi partie de notre enfance et de notre adolescence. Des heures de plaisir !



Encore aujourd'hui j'aime les jeux de société. Le Cribbage, le Scrabble, les cartes italiennes, le Skipbo ... je suis toujours partante pour une partie. En famille ou entre amis, on provoque les occasions pour organiser des après-midis ou des soirées de jeu. Cela aide à nous garder jeunes de coeur et en santé.

Avec mes petits-enfants, on a joué jusqu'à saturation à Croque carotte ! Ils étaient infatigables à ce jeu. Du vrai "fun noir". Puis il y a eu différents jeux de cartes de 7 familles, (association), le jeu des sardines (observation et mémoire), le jeu Cardline Animaux (informations sur les caractéristiques des animaux toutes catégories confondues). Ils aiment beaucoup ! Il y a aussi le jeu de dominos. Avec les cartes, on a commencé par Rouge ou Noir? quand ils étaient petits. Maintenant, ça joue serré à Uno !

Avec mon beau-père, je jouais à Scoppa avec les cartes italiennes. Avec ma grand-mère paternelle, on jouait au Rummy. Elle nous a fait aimer ce jeu et avait une patience d'ange. On disait souvent : Encore ! Encore une partie ! Parce qu'on aimait jouer mais aussi pour faire reculer l'heure du dodo.

Jouer garde notre cerveau actif, notre patience vivante. Quand la famille ou les amis se font rares, consultez votre journal local ou le dépliant d'activités de votre arrondissement, il y a des après-midis ou des soirées de jeux organisés dans votre coin. N'hésitez pas ! Vous êtes à deux pas d'avoir du plaisir et faire de nouvelles rencontres.

Plus on joue, plus on apprend à être de bons gagnants et de bons perdants. Jouer et rire riment avec plaisir !



Au jeu! À la « belle époque », l'achat d'un jeu vidéo impliquait nécessairement un déboursé important. On obtenait alors un emballage renfermant entre 10 et 20 disquettes ou encore une demi-douzaine de CD.

De nos jours, il existe des milliers de jeux qui peuvent être simplement téléchargés. Certains sont disponibles sur les sites des compagnies qui les ont créés. Il s'agit alors généralement de jeux plus complexes qui se jouent principalement (si non, exclusivement) sur des ordinateurs (ou consoles) qui doivent être suffisamment puissants pour traiter des débits rapides de graphiques de très haute définition. Plusieurs se jouent en ligne avec (ou contre) plusieurs autres joueurs et requièrent donc aussi une connexion Internet à haut débit.

Par contre, et heureusement pour nous qui avons des budgets limités, on trouve sur Internet des jeux gratuits qui peuvent fonctionner sur des ordinateurs « plus modestes ». Plusieurs sont même disponibles en version dédiée aux tablettes et aux téléphones. On les retrouve, par exemple, sur Google Play, Microsoft Store ou sur Facebook. On en retrouve de toutes sortes et pour tous les goûts : sudoku, mots croisés, jeux de tir, jeux de course, simulation de toutes sortes, etc.

Tous ces jeux peuvent constituer des divertissements agréables auxquels on peut s'adonner. Il faut cependant prendre un certain recul devant la « gratuité » de ces jeux. D'emblée, tous ces jeux « gratuits » peuvent être obtenus sans aucun déboursé et certains sont effectivement gratuits et le demeurent. Par contre, d'autres se font « payer » par le biais de publicités qui doivent être vues pour, par exemple, obtenir des vies supplémentaires. Mais comme c'est généralement à la discrétion du joueur de demander ces vies supplémentaires et, conséquemment, de voir les publicités, cela constitue en quelque sorte un demi-mal.

Reste les autres. Ceux qui impliquent des « microtransactions ». Ces jeux encouragent l'achat d'éléments supplémentaires. Par exemple, dans un jeu de course, on obtient un moteur plus puissant pour 2,99\$ ou des pneus plus performants pour 1,99\$. D'autres jeux utilisent une monnaie interne comme dans l'exemple ici des émeraudes qui doivent être achetées. Notez que ces jeux peuvent très bien être joués sans procéder à ces microtransactions. On y a simplement moins de succès ou on y évolue plus lentement.

Il faut juste éviter de se prendre au jeu comme Ze Jodecast, un Finlandais qui a dépensé plus de 30 000\$ pour devenir (un temps seulement) le n°1 du jeu Clash of Clans.

À vous de jouer !



LE RECYCLAGE AU QUÉBEC

« Les Québécois récupèrent plus de contenants, d'emballages, d'imprimés et de journaux, par le biais de la collecte sélective, qu'ils n'en éliminent », selon RECYC-QUÉBEC. En 2010, le taux de récupération de la collecte sélective résidentielle était de 64,8%, alors qu'il était de 20,5% en 1999-2000.

Le processus de traitement dans les centres de tri est en amélioration continue. De plus, il y a de plus en plus d'équipements de récupération pour la collecte de matière recyclable à l'extérieur du foyer.

L'objectif du gouvernement lié à la récupération et la mise en valeur des matières recyclables (papier, carton, plastique, verre et métal) via la collecte sélective pour 2008 était de 60%. L'étude réalisée en 2010 par Éco Entreprises Québec et RECYC-QUÉBEC indique que le taux de récupération des matières recyclables a atteint 65%. La nouvelle cible du gouvernement d'ici 2015 est de 70%.

Lorsque nous réduisons notre consommation et notre production de déchets, nous réduisons les impacts économiques, sociaux et environnementaux de l'enfouissement et de l'incinération de matières résiduelles.

Quelques conseils :

- Évitez le gaspillage alimentaire;
- Favorisez l'achat de produits en vrac ou peu emballés lors de votre magasinage;
- Pour les imprimés publicitaires que vous ne voulez plus recevoir, informez-vous auprès de votre municipalité pour vérifier les moyens disponibles et contactez Publisac pour leur demander de retirer votre adresse de la liste de distribution;
- Réutilisez le papier pour en faire des blocs-notes;
- Achetez le format des produits dangereux nécessaire afin de ne pas entreposer de surplus;
- Utilisez des produits naturels pour faire le ménage de la maison;
- Pour les produits jetables, pensez à ceux qui sont durables et à utilisations multiples comme les rasoirs, ustensiles, vaisselle, etc.



RECYC-QUÉBEC : recy-quebec.gouv.qc.ca

Publisac : 1 888-999-2272

La saison des migrations

À l'heure où vous lisez ceci, les migrations d'automne sont déjà commencées. Les colibris à gorge rubis ont été parmi les premiers à nous quitter pour leur long périple jusqu'au Mexique. Puis suivront les 31 espèces de parulines, dont certaines se rendront jusqu'au milieu de l'Amérique du Sud. Les 29 espèces de canards du Québec pour la plupart les imiteront tout comme les 16 espèces d'oiseaux de proies diurnes qui quittent nos régions quand leurs proies deviennent plus rares. Ainsi le balbuzard pêcheur partira dès que les glaces recouvriront les rivières et les lacs. Mais certains éperviers vont changer leurs habitudes. Ils sont observés de plus en plus souvent en hiver près des postes d'alimentation où les oiseaux qui viennent se nourrir deviennent des proies faciles.

Cependant plusieurs espèces d'oiseaux resteront avec nous tout l'hiver, comme les cardinaux, les geais bleus, le pic mineur, la mésange à tête noire. Il n'est plus rare de voir des merles d'Amérique près des postes d'alimentation ou dans les arbres fruitiers qui ont conservé leurs fruits durant l'hiver pour se nourrir de ceux-ci. C'est pourquoi il est important de remplir vos mangeoires à la fin de la belle saison et surtout pendant les périodes les plus froides de l'hiver pour leur apporter un soutien alimentaire dont ils ont grand besoin. Le tournesol noir, le maïs concassé, l'alpiste et le millet blanc ainsi que les blocs de suif ou de gras vendus à cet effet leur procureront l'énergie et le support en gras dont ils auront besoin pour survivre à notre climat rigoureux.



En automne, durant la saison des migrations, vous pourriez être surpris du nombre d'espèces observables pendant une balade dans un parc. Prenez le temps d'écouter les divers chants d'oiseaux. Munissez-vous d'un guide des oiseaux du Québec et si possible d'une paire de jumelles et vous découvrirez un loisir qui deviendra vite une passion. Vous pourriez joindre un groupe d'ornithologues amateurs qui font des sorties organisées, des soirées rencontres informatives et même des voyages à l'étranger pour faire l'observation des oiseaux.

L'ornithologie est un loisir que l'on peut vivre seul ou avec d'autres et à peu de frais.



Jeux de mots (maux).

L'écrivain a à sa disposition tout un ensemble de procédés d'écriture qui enrichissent son propos. Il joue avec les mots pour mieux transmettre sa pensée et nuancer son propos. Mais il y a aussi une dimension ludique à le faire et à le faire ressentir. Nous allons passer en revue quelques-uns de ces tours de passe-passe.

La poésie est avant tout le véhicule idéal grâce à la rime pour ajouter au plaisir de la consonance des homonymes (sons presque identiques) et il ne faut pas oublier que celle-ci donnent leurs sons et leurs rythmes aux chansons : *douceur/sœur, constellé/inconsolé*.

Le calembour devient source de sourire car il est un jeu de mots qui se fonde sur la différence du sens des mots qui se prononcent de façon identique ou rapprochée : *De deux choses lune, l'autre est le soleil*.

Le palindrome consiste à lire de gauche à droite ou de droite à gauche le même mot ou la même phrase : *Laval, ressasser, élu par cette crapule*.

La métaphore consiste à utiliser un terme concret dans un sens abstrait : *source de chagrin, monument de bêtise*.

Le pléonasme est fortement utilisé chez-nous sans que les gens s'en rendent compte tellement il est incrusté dans notre vocabulaire quotidien et familier. Combien de fois n'avons nous pas entendu *monter en haut, descendre en bas* ou encore *prévoir à l'avance*.

La périphrase et la paraphrase sont plus subtiles. Elles consistent à exprimer une notion qu'un seul mot n'arrive pas exprimer : on peut dire que la définition est une périphrase, par définition ! Le dictionnaire en est rempli et son petit frère, celui des synonymes ne les définit même pas car il ne fait que les énumérer.

La litote quant à elle consiste à faire entendre le plus en disant le moins : *ce n'est pas fameux* pour *c'est mauvais*. Amusez-vous à repérer ces différents procédés dans vos prochaines lectures.

Plus jeune, j'achetais une petite revue de France qui s'intitulait *Galéjades*, qui vient du provençal « plaisanter » ou de *gala*, s'amuser. Les blagues qu'elle contenait m'étaient pour la plupart incompréhensibles car trop liées au contexte franco-français. Mais certaines m'amusaient quand j'en saisisais le sens. Sélection du Reader's Digest, que la défunte revue Croc appelait méchamment *Sécrétion de Lectures Indigestes*, y a toujours une section de blagues loin d'être méchantes (litote).

Terminons cette rubrique en disant un mot sur le mot-croisé. Il recourt à la définition, plus ou moins obscure, mais aussi à la paraphrase, la métaphore, la devinette et carrément à l'énigme pour ceux les plus difficiles. L'auteur est un verbicruciste et celui qui aime les faire est un cruciverbiste ou mots-croisiste.



OCTOBRE 2019

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	1 14h IPAD	2 9h Club de marche 9h30 Café-internet 11h00 Marche des parapluies 13h30 Windows 10	3 10h30 Club de marche 12h00 Dîner CCA 13h30 Word	4 9h Club de marche 9H30 Cuisines collectives 55 +
7 10h Club de marche 11h30 La soupière 13h30 Tricot	8 9h30 Club de lecture 14h IPAD	9 9h Club de marche 9h30 Café-internet 13h30 Windows 10	10 10h30 Club de marche 12h00 Dîner Chaumont 13h30 Word	11 9h Club de marche 9H30 Cuisines collectives 55 +
14 JOURNÉE D'ACTION DE GRÂCE Bureaux fermés	15 14h IPAD	16 9h Club de marche 9h30 Café-internet 13h30 Windows 10	17 10h30 Club de marche 12h00 Dîner CCA 13h30 Word	18 9h Club de marche 9H30 Cuisines collectives 55 +
21 10h Club de marche 11h30 La soupière 13h30 Tricot	22 13h15 Comité bulletin 14h IPAD	23 8h30 Sortie Club de marche 9h30 Café-internet 13h30 Windows 10	24 10h30 Club de marche Pas de dîner 13h30 Word	25 9h Club de marche 11h30 Festival de la soupe (Roger-Rousseau)
28 10h Club de marche 11h30 La soupière d'Halloween Vente de gâteaux au profit de Centraide. 13h30 Tricot	29 14h IPAD	30 9h Club de marche 9h30 Café-internet	31 10h30 Club de marche 12h00 Dîner CCA 13h15 Ciné-club (Casper) 	

Tous les lundis 6921 av. Azilda au sous-sol de l'église St-Conrad DÎNER à La soupière (Le repas est servi de 11h30 à 12h30)

Tous les jeudis/DÎNER pour les 55 ans et plus, dîner au Centre communautaire Anjou (CCA) 7800 boul. Métropolitain ou aux Jardins Chaumont 8800 av. Chaumont de 12h à 14h30

Nos locaux informatiques : 7750 av. Châteauneuf et 8400 boulevard Châteauneuf (chalet du Parc de Peterborough)

NOVEMBRE 2019

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
				1 9h Club de marche 9h30 Cuisines collectives 55 +
4 10h Club de marche 11h30 La soupière 13h30 Tricot	5 14h IPAD	6 8h30 Sortie Club de marche 9h30 Café-internet 13h30 Excel	7 10h30 Club de marche 12h00 Dîner Chaumont 13h30 Windows 10	8 9h Club de marche 9h30 Cuisines collectives 55 +
11 10h Club de marche 11h30 La soupière 13h30 Tricot	12 13h30 Excel 14h IPAD	13 9h Club de marche 9h30 Café-internet 13H15 Comité consultatif aînés 13h30 Excel	14 10h30 Club de marche 12h00 Dîner CCA 13h30 Windows 10	15 9h Club de marche 9h30 Cuisines collectives 55 +
18 10h Club de marche 11h30 La soupière 13h30 Tricot	19 9h30 Club de lecture 13h30 Excel 14h IPAD	20 9h Club de marche 9h30 Café-internet 13h30 Excel	21 10h30 Club de marche 12h00 Dîner Chaumont 13h15 Ciné-club (spectacle de Lise Dion) 13h30 Windows 10	22 9h Club de marche 9h30 Cuisines collectives 55 +
25 10h Club de marche 11h30 La soupière 13h30 Tricot	26 13h30 Excel 14h IPAD	27 8h30 Sortie Club de marche 9h30 Café-internet 13h30 Excel	28 10h30 Club de marche 12h00 CCA 13h30 Windows 10	29 9h Club de marche 9h30 Cuisines collectives 55 +

Tous les lundis 6921 av. Azilda au sous-sol de l'église St-Conrad **DÎNER** à La soupière (**Le repas est servi de 11h30 à 12h30**)

Tous les jeudis/DÎNER pour les 55 ans et plus, dîner au Centre communautaire Anjou (CCA) 7800 boul. Métropolitain ou aux Jardins Chaumont 8800 av. Chaumont de 12h à 14h30

Nos locaux informatiques : 7750 av. Châteauneuf et 8400, boulevard Châteauneuf (chalet du Parc de Peterborough)

ANNIVERSAIRES

OCTOBRE

Nicole Tremblay
 Suzanne Joly
 Micheline Lauzon
 Claire Villeneuve
 Fella Lalaoui
 Jean-Rock Goyette
 Salvatore Silvestro
 Edna Chiasson
 Bernadette Djock Ekota
 Réjeanne Salois

NOVEMBRE

Manon Blanchard
 Jeannine Clément
 Hélène Poirier
 Maria Teresa Castilla Corrillo
 Hélène Couture
 Marie-Thérèse St-Jean
 Gilles Guimond
 Isabelle Beauchesne
 Hermance Delerme
 Jacques Lafrance
 Aline Bernier
 Gilles Boissonneault
 Monique Fontaine
 Carmen Desjardins
 Diane Gosselin
 Claudette Leclerc



P.S. : Si votre anniversaire est en octobre ou novembre et que votre nom n'apparaît pas sur cette liste, l'oubli est involontaire et nous vous adressons un très joyeux anniversaire.

SOLUTION DE LA PAGE DES JEUX

Le monde appartient aux optimistes; les pessimistes ne sont que des spectateurs (François Guizot)

S	A	B	R	E
I	D	I	O	T
R	O	S	S	I
O	B	E	S	E
P	E	T	E	R

1. Dépendance
2. Olympiques
3. Participation
4. Danger

Réponses de la page 15 : 1c, 2a, 3c, 4a, 5c, 6a



COURRIEL :

courrierblanc@sacanjou.org

Avec la collaboration de :

Jean-Pierre Auclair, Diane Baril,
Francine Baril, Céline Bertrand,
Jacqueline Cardin, Isabelle Charlebois,
Gil Chaussé, Pierre Coupal, Jean-Pierre
Gagnon, Louise Janelle, Bernard Noël

Coordination : Isabelle Charlebois

Mise en page : Diane Baril, Céline
Bertrand, Gil Chaussé, Louise Janelle

Photographe : Jean-Pierre Auclair

Traitement de textes : Diane Baril,
Céline Bertrand, Louise Janelle

Correction : Diane Baril, Jacqueline
Cardin, Pierre Coupal, Louise Janelle,
Hélène Métivier.



J.-P. Auclair

SERVICE D'AIDE COMMUNAUTAIRE ANJOU (SAC)

6497, AVENUE AZILDA, ANJOU, QUÉBEC

H1K 2Z8

Services aux aînés : 514-354-4299

Diane Dubois, coordonnatrice, poste 209

www.sacanjou.org

<https://www.facebook.com/sac.anjou/>



La reproduction du contenu de ce bulletin est strictement interdite sans autorisation

