



La Plume

Le bulletin des 55 ans et plus

Volume 32 no 5
Avril, Mai, Juin
Juillet, Août
2022

Civisme ou je m'en foutisme

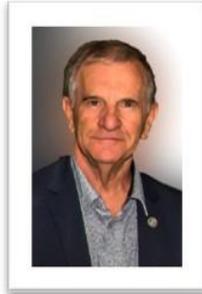


gil

Nos chroniqueurs



**Adzo Enyonam
Ahialebedzi**



**Jean-Pierre
Auclair**



**Diane
Baril**



**Francine
Baril**



**Céline
Bertrand**



**Jacqueline
Cardin**



**Gil
Chaussé**



**Pierre
Coupal**



**Jean-Pierre
Gagnon**



**Louise
Janelle**



**Bernard
Noël**

LE BILLET DE ADZO

Nous vivons dans une société où beaucoup se préoccupent de leur image, de la perception qu'ont les autres d'eux. Cette forte préoccupation du regard d'autrui sur sa personne entraîne des réactions diversifiées face aux différentes situations de la vie. Certains choisiront d'adopter des attitudes et des comportements en phase avec les avis et attentes de leur entourage et d'autres privilégieront un comportement différent, voire incompréhensible, que nous qualifierons ici de « **je-m'en-foutisme** ». Mais qu'est-ce au fait le **je-m'en-foutisme**? Défini comme étant une attitude de quelqu'un qui manifeste une indifférence totale à l'égard des événements, le je-m'en-foutiste est encore appelé l'indifférent, l'insouciant ou le négligent.¹

À l'opposé du « **je-m'en-foutiste** », d'autres stressent pour tout et rien, s'inquiètent outre mesure pour des situations même des plus banales, pensant démontrer leur sens d'implication ou de responsabilité. Cet état est très énergivore et entraîne des fois une perte d'énergie aboutissant à une dépression.

Le je-m'en-foutiste est quant à lui, à l'antipode de cette personne dite anxieuse. Il dort sur ses lauriers à poings fermés. N'ayant plus aucun sens des réalités, il est coupé de ses émotions. Il ne connaît ni anxiété, ni inquiétude. Il ne se pose aucune question. Dans sa bulle, il pense vivre alors qu'en réalité il survit et des fois même aux dépens des autres.

Entre ces deux groupes de personnalités décrites plus haut, il existe un juste milieu : **le lâcher-prise**. Il offre aussi une porte de sortie face aux situations inattendues ou tragiques.

Celui qui pratique le lâcher prise sait par contre quand agir, quand s'en remettre à l'Univers, à la Vie, à Dieu ou à toute autre solution, selon ses croyances. C'est une philosophie de vie qui repose sur une bonne estime de soi, sur une confiance équilibrée en ses potentialités et enfin sur une meilleure connaissance de ses capacités, limites et pouvoir. Ainsi, au lieu de résister, de nier ou de refuser de reconnaître une maladie chronique, un deuil, un drame, une situation d'inconfort, pour autant que l'on reconnaît qu'on ne peut l'arrêter ou qu'on n'en est pas l'auteur, **la pratique du lâcher prise serait une bonne idée**.

Aussi le lâcher prise serait-il une forme de « **je-m'en-foutisme** » ? Un « **je-m'en-foutisme** » à soi, relatif et en réaction aux épreuves de la vie ? Et donc comment lâcher prise sans prétention d'une quelconque expertise en psychologie? Apprendre à faire des listes écrites des situations positives, des scénarios et de leurs conséquences aiderait à dédramatiser les situations et donc à lâcher prise.

On développe ainsi une certaine philosophie qui transcende le poids du regard d'autrui, la pression sociale pour la recherche de son équilibre personnel, de son trésor, de « sa légende personnelle ». La légende personnelle étant le parcours parsemé d'embûches qui mène toujours à quelques choses de différents, d'inattendus mais riches d'expériences.²

¹ https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/je-m_en-foutisme/44851

² L'Alchimiste : conte philosophique et spirituel de Paolo Coelho,

Ensemble nous l'aurons notre maison!

En février dernier, Francine Baril, directrice générale du Service d'aide communautaire Anjou a reçu une nouvelle tellement encourageante : une subvention de 750,000\$ du programme fédéral *Le Fonds de revitalisation des communautés* a été accordée pour la construction de notre future maison. À la fin février, incluant ce montant, nous cumulons depuis le début de cette aventure la somme de 2,972,308 \$ soit 69% du montant à recueillir pour commencer la construction. Ce montant comprend aussi des dons de fonds discrétionnaires du Gouvernement du Québec, de plusieurs fondations et la mise de fonds du SAC Anjou. D'autres financements sont attendus.

L'arrondissement d'Anjou appui notre projet en nous faisant le don d'un terrain situé sur le boulevard Yves-Prévost entre les rues Azilda et Baldwin. Le coût de réalisation du projet est de quatre millions trois cent mille dollars (4 300 000\$). Avec le financement recueilli, il est maintenant possible d'obtenir un prêt d'une institution financière. Nous sommes sur la bonne voie et si tout continue sur le même élan, nous prévoyons la première pelletée de terre à la fin de cette année.

Depuis plus de 5 ans, le comité de pilotage composé de Francine Baril, Nathalie Lajoie, Louise Janelle, Lyne Raymond et Jacqueline Cardin travaillent à la réalisation de ce fabuleux projet de regrouper les services du SAC Anjou sous le même toit. Différentes ressources croient à notre cause et nous accompagnent dans nos démarches soit le groupe de ressources techniques (GRT) *Bâtir son quartier* en soutien technique, *Archipel Architecture* qui a effectué les plans préliminaires et finalisera les plans définitifs de la bâtisse ainsi que plusieurs personnes influentes qui acceptent de collaborer au projet. Les prochaines étapes sont cruciales.

Cela fait 45 ans cette année que le Service d'aide communautaire Anjou est implanté dans Anjou et le désir de regrouper ses services en un seul endroit a toujours été présent. En 2008, la direction de cette époque avait élaboré des plans et créé un fonds de réserve à cet effet. Regrouper les services en un lieu adapté, fonctionnel et accueillant pour la population permettra de répondre encore plus adéquatement aux besoins actuels de la communauté angevine. Avec ses nombreux bénévoles et son équipe d'employés, de multiples services aux jeunes, aux familles et aux aînés sont offerts tant en persévérance scolaire, en aide alimentaire, en soutien aux personnes en situation précaire, en alphabétisation qu'en éducation populaire.

Si vous avez des idées ou connaissez des personnes, des mécènes qui pourraient nous aider par des dons en argent, en matériaux ou en services, n'hésitez pas à communiquer avec nous afin de nous mettre en contact avec eux.

C'est aussi possible pour vous d'appuyer le projet. Plusieurs options s'offrent à vous : faire un don par le site internet www.sacanjou.org, par la poste au 6497 Azilda, H1K 2Z8, par Canadon.org ou en organisant une activité de financement avec vos proches.

Merci infiniment pour votre appui. **Oui, ensemble nous l'aurons notre maison!**

LES CIVILISÉS ET DES JE-M'EN-FOUTEUX



Je vous présente le beau bébé ici présent. C'est Ti-Gars et je suis sa gardienne lorsque sa maîtresse travaille. Le pitou et moi, nous nous promenons deux fois par jour pour qu'il fasse ses besoins et de l'exercice. Je peux vous dire que nous voyons toutes sortes de choses lors de nos promenades, des belles et des moins belles.

Nous rencontrons des passants, avec ou sans chien, qui nous abordent ou nous font un sourire; les airs-bêtes, nous, on ne s'en préoccupe pas! Par exemple, en un mois, j'ai été interpellée par deux propriétaires qui n'étaient pas contents que le bébé à quatre pattes urine sur la bordure de leur terrain, je dis bien bordure et non sur leur terrain, et ce, comme tous les chiens du quartier. Je suis restée calme et les ai écoutés en continuant mon chemin. J'ai même téléphoné au 311 pour savoir s'il y avait un règlement quelconque à ce sujet. La réponse de l'employé a été : « Les chiens ont le droit d'uriner! » Je m'en doutais, bien sûr, mais mon but était d'avoir une réponse *officielle* de la part de l'arrondissement! Maintenant, je sais quoi dire à ces gens intolérants.

De plus, mon protégé et moi observons beaucoup de tas de merde de chien le long de notre parcours, des petits et des gros. Quelle beauté et quel parfum! Il nous arrive souvent d'observer aussi toutes sortes de vidange et d'objets encombrants sur le bord du trottoir de certaines habitations de propriétaires qui ne daignent pas respecter les règlements de l'arrondissement en ce qui a trait au ramassage des déchets. Et puis, c'est sans compter les masques trouvés un peu partout sur le sol et même près des poubelles publiques parmi d'autres débris!

Par contre, il y a des citoyens qui prennent soin de leur environnement. Par exemple, il y a deux locataires de l'immeuble à côté de chez moi qui, régulièrement, ramassent les débris qui jonchent leur terrain et le bord du trottoir. Admirable!

Quant aux automobilistes, il y en a plusieurs qui ont la civilité et la patience de nous laisser passer aux arrêts obligatoires contrairement à d'autres qui aimeraient tellement nous passer dessus pour continuer rapidement leur chemin!

En général et malgré tout ça, Ti-Gars et moi trouvons nos promenades agréables et regardons le bon côté de ce qui nous entoure. En fait, nous adoptons une attitude de je-m'en-foutisme face au comportement des imbéciles de toutes sortes; pour nous, la vie est belle.

Photo : De moi-même

La photographie et la courtoisie

En ces temps où chacun a à la portée de la main une caméra sur son téléphone intelligent ou un appareil photo numérique, beaucoup pensent pouvoir prendre en photo n'importe quel sujet sans permission aucune.

Nous avons tous vu un jour ou l'autre, des gens prenant des photos pendant un spectacle, dans un musée, dans le métro, dans un centre commercial, sachez cependant que dans plusieurs de ces endroits, il est souvent strictement interdit de prendre des photos sans permission spéciale sous peine d'amendes ou risque d'être mis à la porte.

Il est aussi important de s'assurer d'avoir l'autorisation des personnes concernées lors d'activités impliquant des enfants. Le truc que j'utilise quand je veux faire des photos d'une telle activité et que je ne peux pas demander la permission est de prendre les photos des enfants sans que l'on voie leur visage, d'un angle de côté ou de dos principalement. La règle s'applique également pour les adultes. N'insistez pas si l'on vous refuse de prendre des photos. Si par oubli vous avez pris des photos sans permission et que l'on vous demande de les effacer de votre caméra, vous devriez obtempérer ou montrer lesdites photos sur la caméra aux personnes concernées avant de les effacer, peut-être pourraient-elles changer d'avis après les avoir vues.

Plus important encore dans certains pays visités, où les règles sont strictes et où vous risquez même l'emprisonnement pour avoir pris des photos dans des lieux publics ou près de bâtiments gouvernementaux, d'aéroports ou de sites militaires ou religieux. Avant de partir en voyage, assurez-vous de vous informer des coutumes et des règlements concernant les droits de photographier librement et des restrictions qui pourraient vous causer des problèmes sur les lieux de vos vacances. Lors d'un voyage en Tunisie, mon fils s'est vu interdire de prendre des photos du Palais Royal sous peine d'arrestation.

Suite aux attentats du World Trade Center en 2001, les règles concernant la prise de photos dans plusieurs pays se sont resserrées, le but étant de donner le moins de renseignements possibles aux éventuels terroristes sur les infrastructures des grands centres urbains; toutefois, depuis quelques années il semble y avoir un relâchement de ces mesures.

Il est certain que nous avons tous pris des photos sans suivre ces directives mais sachez que les risques de poursuites pour violation de la vie privée existent bel et bien.

Photo : La vie en gris



Civisme ou je-m'en-foutisme ?

Il y a ceux qui respectent la loi, l'ordre et l'harmonie
Il y a ceux qui écrasent les fleurs en marchant

Il y a ceux qui plantent des arbres
Il y a ceux qui les abattent sans vergogne

Il y a ceux qui tiennent la ville propre
Il y a ceux qui crachent sur les trottoirs

Il y a ceux qui savent dire merci
Il y a ceux qui claquent la porte au nez

Il y a ceux qui construisent des abris
Pour les sans-abris
Il y a ceux qui ne veulent rien savoir
De la misère des autres

Connaîtrons-nous un jour
Un monde idéal ?

La longue histoire humaine
Qui a traversé les siècles
Ne nous permet pas d'espérer



Image : Jean-Pierre Auclair

Bienvenue au SAC Anjou!

Nous avons maintenant deux nouveaux bénévoles :

Mahmoud Zine-Eddine Hemaïzi et Jean-François Frenette

UN MOT DE LOUISE

Quelles sont les valeurs citoyennes que les Québécois-es auraient avantage à acquérir et surtout à appliquer en ce temps de pandémie.

Dans le cadre de mes recherches, j'ai trouvé réponse à ma question sur le site : <https://fasocivic.org> en provenance du Burkina Faso. Oui, oui vous avez bien lu le Burkina Faso (littéralement « Pays des Hommes intègres »), pays d'Afrique de l'Ouest de 20 835 401 habitants. *(Oui, je sais, c'est loin; en distance peut-être, mais....)*

FASO CIVIC est une association créée en 2019, au Burkina Faso, qui œuvre pour le développement communautaire et le bien-être citoyen tout en faisant la promotion du civisme et l'entrepreneuriat. Faso Civic a pour devise : civisme, intégrité, travail. L'association vise à promouvoir des valeurs pour renforcer la culture d'une citoyenneté responsable. L'association a la ferme conviction qu'à travers la communication pour le changement de comportement et de mentalité, elle parviendra progressivement à impulser ces valeurs au profit de tous, faire du Burkina Faso un pays de citoyens responsables, un pays sans incivisme, épris de paix et de justice sociale nécessaires pour la sécurité et le développement durable. J'ai été sidérée, je l'avoue par cette approche. Utopique comme mission? Comment savoir si on n'essaie pas ? Et si on s'y mettait?

Un petit rappel sur le sens de certains mots pourrait peut-être nous aider à nous améliorer.

La civilité : c'est l'attitude de respect, aussi bien à l'égard des autres, que des biens publics. C'est également une reconnaissance mutuelle et tolérante des individus entre eux, au nom du respect du caractère sacré de la vie humaine et de la dignité de la personne humaine, qui permet une plus grande harmonie dans la société.

Le civisme : c'est le respect des lois et des règles en vigueur. C'est un comportement actif du citoyen dans la vie quotidienne publique, privée, individuelle ou collective. C'est agir pour que l'intérêt général l'emporte sur les intérêts particuliers.

La solidarité : c'est une attitude d'ouverture des uns envers les autres, de fraternité et d'attention à la vie des autres. Elle se fonde sur l'acceptation que les citoyens ne sont pas de simples individus, mais un ensemble d'hommes et de femmes attachés à un projet commun.

La tolérance : c'est l'acceptation des autres, sans considération des différences de race, d'ethnie, de région, de couleur, de langue, de religion, des opinions politiques, des modes de vie.

Le savoir-vivre collectif : c'est l'art de vivre en harmonie avec les autres en conformité avec les usages, les règles et valeurs socio-éducatives.

Le respect du bien public : c'est le comportement du citoyen qui est conscient de la nécessité de protéger et d'entretenir les infrastructures et équipement destinés à l'usage commun de la population.

Le respect de l'ordre public et des bonnes mœurs : c'est l'ensemble des règles et mesures instituées pour préserver la sécurité et la moralité sur la voie publique.

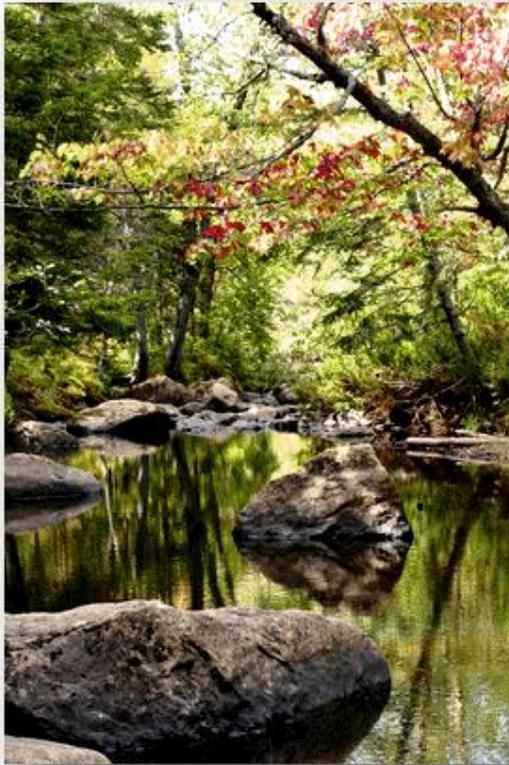
Partageons ces définitions afin qu'elles deviennent les nôtres et les leurs.

Réf : tiré de <https://fasocivic.org>

Participation du SAC Anjou à la manif-action du 22 février en soutien aux organismes communautaires chapeauté par le Regroupement des groupes populaires en alphabétisation du Québec



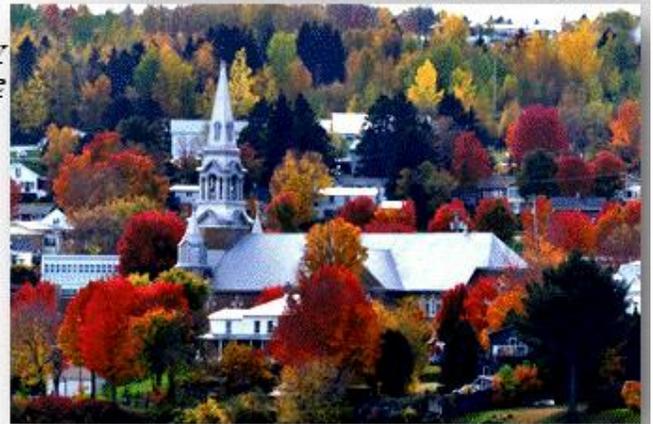
Merci à tous d'avoir participé en grand nombre au brunch annuel du 6 mars 2022 organisé par les Chevaliers de Colomb en soutien au SAC Anjou.



Photos prises par Diane Auclair dans le cadre du concours de photos 2021 sur le thème : Un paysage. Très beau travail Diane. Félicitations!



Veuillez noter que pour l'année 2022, il n'y aura pas de concours de photos.



La cabane à sucre de La soupière du 28 mars dernier a fait le bonheur de toutes et tous.



INFORMATIONS COMMUNAUTAIRES

Repas communautaires :

Lundi et Jeudi
Le présentiel est recommencé.

La soupière a lieu le lundi au sous-sol de l'Église St-Conrad de 11h30 à 12h30.

Jeudi 31 mars premier dîner en présentiel aux Jardins Chaumont de 11h30 à 12h30.

Le port du masque sera obligatoire sauf lorsque vous êtes assis à votre table.

Pour informations
514 217-8831 / 514 355-4689

Opération Vaccination Covid 19 :

La vaccination continue dans l'Est. C'est gratuit et sans rendez-vous. Du lundi au vendredi : 8h à 16h30 17h30 à 20 h Le samedi de 8h à 16h Dans tous les CLSC de l'Est.

Pour infos : 514 354-4299.

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

Tous **les jeudis** : Dîner communautaire en alternance entre Jardins Chaumont et le Centre communautaire Anjou (Le repas est servi de 11h30 à 12h30)

Cuisine collective aînés au Centre Roger Rousseau (7501 avenue Rondeau)

Le club de tricot se réunit aux Jardins Chaumont (8800, Chaumont) tous les lundis à 13h30

Locaux pour les Ateliers informatiques : 7750 av. Châteauneuf et 8400, boulevard Châteauneuf (chalet du Parc de Peterborough)

Retour des activités régulières

Club de lecture : toujours le 3e mardi du mois à 9h30 à la Bibliothèque Jean Corbeil.

Club de tricot : les lundis 13h30 aux Jardins Chaumont.

Mise en forme zen : se poursuit en Zoom les lundis et mercredis.

Café-discussion pour aînés : en Zoom, les 3ième mardis du mois en virtuel de 10h -12h.

Cabane à sucre : le jeudi 31 Mars
Infos : 514 354 -4299

Ateliers informatiques

Faites-nous part de votre intérêt pour nos ateliers informatiques et de Production en ligne d'albums-livres-photos en virtuel.

Vous serez les premiers avisés lorsqu'une session débutera.

Appelez au 514-354-4299

Écrivez à inscription@sacanjou.org

BONNE NOUVELLE

Prix du Lieutenant-Gouverneur du Québec pour l'an 2022

Nous sommes fières de vous annoncer la nomination d'une aînée du SAC Anjou au titre de médaillée du Lieutenant-Gouverneur du Québec.

Pour plus d'informations, ne manquez pas le prochain numéro.

Commençons par les bonnes nouvelles : abordons le civisme dans quelques romans.

D'abord, parlons de **Joseph Kessel**, *Les mains du miracle* (416p., 1999). L'histoire du docteur Kerstein qui risqua sa vie à traiter par le massage Himmler, chef de la Gestapo, en lui soutirant ses secrets militaires.

Valérie Perrin (184p., 2015) quant à elle nous fait participer à son travail en résidence pour personnes âgées et à une intrigue datant elle aussi de la Seconde Guerre mondiale, le tout assaisonné d'un drame familial digne d'un polar.

Michel Jean avec *Kukum* (224p., 2019) traite des ancêtres innus, en rétablissant les faits quant à leur colonisation sauvage dans la région de la rivière Péribonka et du lac Saint-Jean. La ville de Roberval y accueillait alors le Chemin de fer de Québec et du Lac-Saint-Jean en 1869, le premier à y être construit sur la rive nord du fleuve Saint-Laurent.

Kate Quinn dans *Le réseau Alice* (672p., 2020), aborde les deux Grandes Guerres et leur réseau d'espionnes, avec Ève et Charlotte.

Finalement, **Bernard Pivot** nous conforte au sujet de la vieillesse avec *...mais la vie continue* (224p., 2021). Réflexions du journaliste et rencontres de joyeux octogénaires dans le Paris qui leur est cher.

Passons maintenant au côté sombre de l'humanité avec le je-m'en-foutisme de certains auteurs et personnages qui teintent romans et essais.



Philosophe français et romancier, **Jean-Paul Sartre**, philosophe existentialiste, devient célèbre avec son premier roman *La nausée*, écrit en 1938 (219p.). Angoisse devant le "néant", se sentir étranger au monde et la découverte de l'absurde alimentent notre réflexion.

Avec *La femme qui fuit* (378p., 2015), **Anais Barbeau-Lavalette**, nous raconte de façon romancée le destin de sa grand-mère, Suzanne Meloche, peintre et poète, qui abandonna ses deux enfants pour vivre sa vie de bohème et d'anarchiste. Une anti-héroïne pas du tout attachante.

Michel Houellebecq avec *Sérotonine* (263p., 2019) nous entraîne dans la dépression de son personnage, qui ira jusqu'à l'idéation suicidaire. Houellebecq a la cote en France. À lire.

Élargissons le côté sombre sous un angle plus sociétal en parlant de la société américaine et d'un célèbre et notoire motard.

L'essai de **Normand Lester**, *Stupides et Dangereux : les États-Unis* (348p.) nous fait la démonstration d'une société en déclin à tous les niveaux. L'extrême droite y fait des ravages.

Terminons avec *Le parloir / Manigances et déchéances de Maurice "Mom" Boucher* d'**Éric Thibault et Félix Séguin** (298p., 2021), qui nous font le portrait de la psychopathie de ce tueur qui n'hésita pas à commander les meurtres de deux agents de prison en 1997. Il sera acquitté un an plus tard au cours d'un retentissant procès, car on y intimida le jury.

Image : Pixabay

LE MOT DE DIANE

Civisme ou je-m'en-foutisme

Bien sûr, les temps changent. Les habitudes, les mœurs, les lois, les idées, la mode, la grammaire, le langage. Vive le progrès! Mais, il y a des choses qui changent et qui ne devraient pas et d'autres qui ne changent pas et qui devraient. Dans toutes les sphères de la vie. Ici, je vais m'exprimer sur la manière de parler.

L'élocution : (manière dont on s'exprime oralement)

Notre langue est un bien précieux, car elle habite un palais... (Michel Therrien)



Cependant, avec les années qui passent le français oral et écrit est plutôt malmené. Tant dans la prononciation, le choix du vocabulaire que dans la structure de phrase. On est loin d'un Henri Bergeron ou d'un Pierre Nadeau. Ils avaient une diction parfaite. Toujours le bon mot pour exprimer leurs pensées. Ils impressionnaient l'enfant et l'adolescente que j'étais.

L'élocution chez les jeunes : Même s'ils ne sont pas fâchés entre eux ils emploient des mots blessants comme : "Ferme ta g., t'es con.." et j'en passe ! C'est devenu banal, anodin. L'influence des films qui utilise un langage vulgaire? Très possible. Du je-m'en-foutisme? Très possible. Un manque de fierté et de vision face à la fragilité de leur langue? Sûrement! Ils baignent dans les réseaux sociaux et les jeux vidéo. Ils inventent des mots. Des mots anglais ou d'autres origines sont employés à tour de bras. Denise Bombardier dit ceci : *Leur pays, c'est la technologie, leurs frontières sont les réseaux sociaux et leur langue, c'est le **sabir** anglais généralisé à la grandeur de la planète.*

Les gens de la radio : J'ai remarqué, au cours des années, un changement dans la manière de parler des animateurs, animatrices à la radio. Quand j'écoute la radio, certains animateurs/trices utilisent un langage moins soigné, voire, parfois défailant au niveau de la diction ou de la grammaire. Ex.: Le SI n'aime pas les RAIS n'est pas une règle maîtrisée de tous et de toutes. De même que le mot aujourd'hui. On entend très souvent auj^ord'hui (le o de robe). Ou, *Chus t'allé*. J'entends aussi des "tabarnouch!" des "*aweye!*" Bref, j'apprécie moins cette façon de parler pour des personnes qui s'expriment à la radio. Je ne généralise pas, cela dépend de la station et/ou des animateurs/trices. Je ne juge pas, je remarque. Le relâchement de la langue parlée s'est fait graduellement. Du je-m'en-foutisme? Peut-être. Je pense aussi que le style de l'animation radiophonique de certaines stations a changé. Mais, c'est aussi généralisé dans la population : mots mal prononcés, mots inventés, sacres... Dommage! Je pense que tout le monde devrait toujours avoir le souci de s'exprimer correctement. 😞

Ref.: Denise Bombardier, Le Journal de Québec

Images : Pixabay et Clipart

Sabir : langage difficilement compréhensible.

Le civisme et l'informatique

Dès le départ, il faut malheureusement faire référence aux individus qui utilisent les réseaux sociaux pour dénigrer, insulter et menacer. Le comportement de ces gens est non seulement bien en deçà du civisme mais est souvent aussi de nature criminelle. Nous ne nous attarderons donc pas sur de tels comportements.



Au milieu des années 90, a été publié un document définissant les règles de conduite et de politesse recommandées sur les premiers médias de communication; on y réfère sous le terme de **nétiquette**. Essentiellement, le message fondamental de ce document était celui-ci : ***ce que vous ne feriez pas lors d'une conversation réelle face à votre correspondant, ne prenez pas l'Internet comme bouclier pour le faire.*** Sans entrer dans les détails, voici quelques-uns des principes généraux de la nétiquette.

- Il est généralement mal vu d'écrire en langage SMS. Il est donc préférable d'écrire en français correct. Par exemple, « Moi, c'est une lampe que j'aurais mise là. » plutôt que « Moi c une lamp jaurai mi la . »
- Les mots écrits en lettres majuscules sont considérés comme des cris, il est donc préférable d'éviter de les utiliser. Pour faire une mise en évidence, il est préférable d'utiliser les caractères en gras ou en italique. (Malheureusement, Facebook et d'autres applications n'admettent pas ces types de caractères.)
- Il faut porter une attention particulière aux informations confidentielles. Ainsi, si vous transmettez un courriel à plusieurs correspondants, il est préférable d'utiliser la case CCI (Copie Carbone Invisible) pour ne pas diffuser les adresses de chacun à tous). De même, l'information qui vous concerne que vous mettez sur l'Internet est visible par tous et peut être utilisée à de mauvaises fins. Mentionner sur Facebook votre bonheur de partir en Europe pour les trois prochaines semaines peut être dangereux.
- Une identification claire est fortement recommandée. Son absence peut passer pour le refus d'assumer vos propos. Je fais ici référence aux comptes qui cachent l'identité de leurs propriétaires. (En corolaire, si vous recevez un commentaire d'un dénommé « Moé pis ma libarté » dont la photo est une image de bulldog... inutile d'y donner suite.)

En dernier lieu, j'ajouterais personnellement aux règles du civisme sur Internet un élément qui nous est particulièrement apparu au cours des derniers mois, la ponctualité puisque, maintenant, les rendez-vous sur Zoom, Facetime, Google Meet et autres sont courants.

LE SYSTÈME PARLEMENTAIRE QUÉBÉCOIS

QU'EST-CE QU'UN PROJET DE LOI PUBLIC?

Un projet de loi public s'adresse à l'ensemble de la communauté ou à une grande partie de celle-ci.



**ASSEMBLÉE NATIONALE
DU QUÉBEC**

1. La présentation :

- Un député le présente à l'Assemblée nationale en lisant les notes explicatives ou en les résumant. L'Assemblée décide sans débat si elle s'en saisit ou non. Le leader du gouvernement peut suggérer qu'il soit envoyé à une commission parlementaire pour consultation (le texte du projet de loi est disponible sur le site internet de l'Assemblée nationale dans l'heure qui suit sa présentation).

2. L'adoption du principe :

- Les députés se prononcent sur l'opportunité, les principes fondamentaux et la valeur intrinsèque du projet de loi.

3. L'étude détaillée en commission :

- Lorsque le principe est adopté, le leader du gouvernement propose, sans préavis, de le renvoyer à la commission parlementaire ou plénière pour une étude plus détaillée. La commission l'étudie et les débats portent sur les détails du projet de loi.

4. La prise en considération du rapport de la commission :

- Les résultats des travaux de la commission sont soumis à l'Assemblée par le président de la commission. Ici, tout député peut proposer des amendements. En général, après un court débat, ces amendements sont mis aux voix successivement. Lorsqu'ils sont adoptés, ils sont intégrés au rapport qui est ensuite mis aux voix.

5. L'adoption :

- Le bilan des remarques et des prises de position de chaque groupe parlementaire est complété.

6. La sanction du projet de loi par le lieutenant-gouverneur :

- C'est la cérémonie au cours de laquelle ce dernier appose sa signature sur la copie officielle du projet de loi.

Source : ASSEMBLÉE NATIONALE QUÉBEC, Place aux citoyens. QUESTIONS ET RÉPONSES sur l'Assemblée nationale du Québec, 2014., p.25

Photo : Wikipedia

RECYCLAGE ET CENTRES DE TRI

Ça chauffe dans le monde du recyclage et des centres de tri! On en parle beaucoup et ce n'est pas positif. C'est incroyable le chemin que prennent certains des "recyclés des bacs verts" (ou bleus selon où l'on habite)". L'industrie du recyclage n'est pas à la hauteur de ce qu'elle reçoit. Oui! Il faut réduire à la source! Oui! Il faudrait repenser le système de recyclage pour vraiment mieux recycler. Car, malheureusement, dans ce qui se trouve dans les bacs, tout n'est pas recyclé! Il faudrait aussi repenser les centres de tri. Ceux existants ne reflètent plus la réalité d'aujourd'hui. Un meilleur suivi de ceux qui les gèrent ne ferait pas de tort non plus. Certains centres de tri seraient gérés par des Hells... Et des tonnes de ballots sont envoyés et vendus dans d'autres pays.

Nous envoyons une partie de nos déchets en Inde et en Indonésie. La Chine n'accepte plus les ballots du Canada. Les ballots qui partent par bateaux sont contaminés à environ 25%. Surtout du plastique. Ce plastique voyage dans du papier, car c'est illégal de transporter du plastique! Cette situation fait que nous aidons à créer de la pollution dans ces pays plus pauvres et par le fait même, à rendre bon nombre de personnes malades. La personne responsable de la compagnie Ricova qui gère trois centres de tri dans la région de Montréal nie qu'il y a un problème de contamination dans les ballots. Tout va bien d'après lui.

Alors, pendant qu'on se lance la balle d'un échelon à l'autre dans ce dossier, des personnes s'enrichissent et d'autres (comme en Inde) travaillent dans des centres de tri pour une minable pitance pour démêler ce qui pourrait encore servir. Beaucoup de plastique est brûlé dans des cheminées ce qui cause de la pollution et amènent des maladies pulmonaires et plus.

Le gouvernement sait qu'il faut améliorer tout ce système. Il mise sur la réduction à la source, mais... ce ne sera pas avant plusieurs années! En attendant, les yeux sont fermés et des incohérences surviennent. Vérité ou je-m'en-foutisme?

Selon le BAPE (Bureau d'audience publique sur l'environnement) seulement 3% du plastique envoyé dans les centres de tri est recyclé! Qui plus est, il faut payer le retour des conteneurs qui ne sont pas acceptés dans le pays où ils ont été envoyés. Des millions de dollars de gaspillés!

Dans le prochain article, je vais aborder des pistes de solutions.

Réf : Quand nos déchets valent de l'or, YouTube, 2016

L'émission Enquête du 3 février dernier, à Radio-Canada, un reportage de Chantal Lavigne et Gil Shochat : Les sales secrets du recyclage du papier canadien. On en apprend beaucoup sur ce brûlant sujet. (À regarder ou lire absolument)

BAPE (Bureau d'audiences publiques sur l'environnement) : Bilan de la gestion résiduelle

La Presse, 6 mars, OCDE : Moins de 10% du plastique produit est recyclé.

L'éthique et l'ornithologie

Le plaisir d'observer les oiseaux et de les photographier devrait toujours se faire en respectant certaines règles d'éthique. Respecter l'environnement durant les sorties d'observation va de soi mais souvent le désir de découvrir ou de prendre en photo un oiseau rare peut faire oublier certaines règles de civisme, comme le respect de la propriété privée. Demander au propriétaire d'un terrain si vous pouvez y accéder en expliquant vos intentions vous ouvrira souvent plus facilement les portes.

Évitez de faire du bruit et de parler fort si vous êtes en groupe pour ne pas faire fuir les oiseaux et pour que les autres participants à l'observation puissent eux aussi voir l'oiseau rare sans que vous ne l'effrayiez. Si vous faites des sorties en groupe dans des sentiers où il faut marcher à la queue-leu-leu, donnez la chance aux autres de se placer en tête de file à chacun son tour pour avoir la chance de découvrir les oiseaux avant que ceux-ci s'enfuient.



jaseur des cèdres

Respectez les zones de nidifications durant les périodes de couvaisons, car si les oiseaux nicheurs sont trop souvent dérangés, ils abandonneront leur nid et les œufs qui s'y trouvent. Certains amateurs utilisent des enregistrements sonores des cris d'oiseaux pour les attirer, cette méthode est fortement désapprouvée surtout en période de nidification.

Ne vous approchez pas trop des oiseaux qui sont avec leurs oisillons au sol, comme les canards, les bernaches et les oies car si ceux-ci se sentent coincés ou menacés, ils pourraient se blesser en voulant fuir ou même vous charger pour défendre leurs petits; les bernaches peuvent donner de sérieux coups de bec pour sauver leur progéniture. S'il vous arrive de surprendre un oiseau au sol par accident, laissez-lui de l'espace pour qu'il puisse s'envoler, à moins qu'il ne s'agisse d'une autruche, alors c'est vous qui chercherez de l'espace pour fuir.

Évitez d'obstruer le champ de vision des autres photographes et retirez-vous après avoir pris votre photo pour laisser la chance aux autres de faire de même, en évitant les gestes brusques et les bruits qui pourraient faire partir l'oiseau. N'utilisez pas d'appâts pour attirer les oiseaux de proie, comme certains photographes qui achètent des souris vivantes pour les offrir en proie à des Harfangs des neiges dans des champs en hiver en bordure de route.

Ces quelques gestes rendront vos sorties plus agréables autant pour vous que pour les autres ornithologues.

Image : Bing (Wallhere.com)

Civisme, incivisme et comportements sociaux

Nos comportements sociaux sont souvent la preuve de notre manque de civisme, comme :

- Laisser son chien aboyer des heures, ou le laisser pisser ou déféquer dans la rue ou chez autrui, c'est montrer qu'autrui ne compte plus.
- Faire des graffitis sur les façades, sur ou dans les autobus, le métro..., c'est dégrader le bien commun.
- En voiture, se garer à cheval sur deux places, sur les passages pour piétons, griller la priorité, c'est faire preuve d'égoïsme.
- Ne pas respecter sa place dans une file d'attente, c'est mépriser son prochain.
- Jeter ses mégots de cigarettes, son masque, des plastiques, des bouteilles, dans la rue, les parcs, sur le bord des routes, sur la plage, c'est de l'inconscience et de l'irresponsabilité.
- Ne pas retenir la porte pour la personne qui nous suit, c'est de l'irrespect.

L'ère de la déresponsabilisation

Nous vivons désormais dans une société à "irresponsabilité illimitée" dans laquelle une grande majorité d'individus ont délégué à d'autres leurs responsabilités.

<Je ne me préoccupe pas de ma vieillesse, mon régime de retraite s'en charge.>
 <Je n'hésite plus à changer de lunettes, je cotise à une bonne assurance.>
 <Je n'ai plus besoin de gérer mes comptes, ma banque s'occupe de tout.>
 <Je ne "fais pas de politique"... j'ai voté pour que des pros le fassent pour moi.>
 <Je ne crains plus l'accident depuis que je suis bien assuré. Je peux donc conduire en irresponsable.>

Illustration: Si cela fait 10 ans que je n'ai pas eu d'accident de voiture, c'est "parce que je suis un excellent conducteur!" Par contre, si je percute un véhicule par l'arrière, c'est "parce que cet abruti devant moi a freiné brusquement!" C'est le processus de victimisation: On s'attribue les choses positives qui nous arrivent, et on se dédouane pour les choses négatives.

Aujourd'hui tout passe par l'argent; tout s'achète et tout se vend. Autrefois le citoyen éliminait ses déchets, nettoyait son trottoir... Pour ne plus "s'en occuper" il s'en acquitte aujourd'hui par une taxe, une redevance ou une assurance. Il ne s'en sent plus responsable.

Eh oui, on dirait bien que le "je-m'en-foutisme" a créé de bien mauvaises attitudes. À nous de changer la situation, un petit pas à la fois.

Ce qui précède a été en majorité tiré du site : [https:// changerdebocal.free.fr](https://changerdebocal.free.fr) avec l'aimable autorisation de l'auteur. L'image provient du site Pixabay



J'AIME LES 3 R

J'ai le goût de vous raconter un fait cocasse vécu au Club de marche en février dernier par un beau matin ensoleillé. Nous étions une quinzaine de personnes à marcher au parc Thomas-Chapais. Hélène, une fidèle participante, voyant trois de nos participants marchant à l'avant s'exclame : "Quelle coïncidence! Nos trois hommes ont un prénom débutant par un R : Roberto, Richard et Roland. Nous pourrions les surnommer *Les 3 R...*" J'ajoute: " Il n'y a pas que nos trois hommes qui marchent ensemble, je marche aussi avec eux et mon prénom commence par J donc nous pourrions dire *J'aime les trois R*; cela ferait un beau titre de chronique dans La Plume pour promouvoir notre activité ". Et voilà ce que je vous partage maintenant. Les 3 R c'est aussi de jolis mots comme rencontre, respect et réjouissance. C'est cela le club de marche. De belles rencontres au parc Thomas-Chapais du lundi au vendredi de 9h30 à 10h30. Ces rencontres sont chaleureuses et se déroulent dans le respect du rythme de marche de chacune et chacun. Deux nouveaux participants nous disaient récemment combien ils se sont sentis bien accueillis lors de leur arrivée. Ces rencontres sont aussi des occasions de découvertes et de réjouissances lors de nos sorties dans des parcs à Montréal ou dans les régions environnantes. L'activité s'adresse aux personnes de 50 ans et plus. Le coût de l'inscription annuelle est de 15\$. La personne bénévole responsable est Richard Paquette fidèle au poste depuis les 10 ans d'existence de cette activité du SAC Anjou. Si le coeur vous en dit, joignez-vous au groupe. C'est une belle occasion de se maintenir en forme en bonne compagnie à quelques pas de chez vous. **Information SAC Anjou 514-354-4299.**



Image : Bing

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
				1 9h30 Club de marche 9h30 Cuisine collective aînés
4 10h00 Club de marche 11h30 La soupière 13h 30 : Club de tricot	5 9h30 Club de marche 9H30 Atelier mixte tél intelligent + Tablette Android	6 9h30 Club de marche 9h30 Café internet 14h30 Mise en forme Zen par Zoom	7 9h30 Club de marche 12h00 Dîner du jeudi (Centre communautaire Anjou) 13h30 Atelier informatique Word	8 9h30 Club de marche 9h30 Cuisine collective aînés 9h30 Ateliers d'informatique Ipad 13h30 Internet de base
11 10h00 Club de marche 11h30 La soupière 13h30 Tricot 14h30 Mise en forme zen par zoom	12 9h30 Club de marche 9H30 Atelier mixte tél intelligent + Tablette Android	13 9h30 Club de marche 9h30 Café internet 14h30 Mise en forme Zen par Zoom	14 9h30 Club de marche 13h30 Atelier Excel de base	15 FÉRIÉ Vendredi saint
18 FÉRIÉ Lundi de Pâques 	19 9h30 Club de marche 9h30 Club de lecture 10h00 Café - Discussion pour Aînés	20 9h30 Club de marche 14h30 Mise en forme Zen par Zoom	21 9h30 Club de marche 12h00 Dîner du jeudi (Centre communautaire Anjou) 13h30 Atelier informatique Word	22 9h30 Club de marche 9h30 Cuisine collective aînés 13h30 Atelier Informatique Internet de base
25 10h00 Club de marche 11h30 La soupière 13h30 Tricot 14h30 Mise en forme zen par zoom	26 9h30 Club de marche	27 9h30 Club de marche	28 9h30 Club de marche 12h00 Dîner du jeudi (Chaumont) 13h30 Atelier informatique Word	29 9h30 Club de marche 9h30 Cuisine collective aînés 13h30 Atelier Informatique Internet de base

Mai 2022

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p>2 10h00 Club de marche 11h30 La soupière 13h 30 : Tricot</p>	<p>3 9h30 Club de marche</p>	<p>4 9h30 Club de marche 9h30 Café internet 14h30 Mise en forme Zen par Zoom</p>	<p>5 9h30 Club de marche 12H00 Dîner du jeudi (Centre communautaire Anjou) 13h30 Atelier informatique Word</p>	<p>6 9h30 Club de marche 9h30 Cuisine collective aînés 9h30 Atelier informatique Ipad 13h30 Atelier Informatique Internet de base</p>
<p>9 10h00 Club de marche 11h30 La soupière 13h 30 : Tricot 14h30 Mise en forme zen par zoom</p>	<p>10 9h30 Club de marche 9H30 Atelier mixte tél intelligent + Tablette Android 13h30 : Atelier informatique Internet de base</p>	<p>11 9h30 Club de marche 14h30 Mise en forme Zen par Zoom</p>	<p>12 9h30 Club de marche 12H00 Dîner du jeudi (Chaumont) 13h30 Atelier informatique Word</p>	<p>13 9h30 Club de marche 9h30 Cuisine collective aînés 9h30 Atelier informatique Ipad 13h30 Atelier Informatique Internet de base</p>
<p>16 10h00 Club de marche 9h30 Retouches photo 11h30 La soupière 13h30 Tricot 14h30 Mise en forme zen par zoom</p>	<p>17 9h30 Club de marche 9h30 Café - Discussion pour Aînés 9h30 Club de lecture 9H30 Atelier mixte tél intelligent + Tablette Android 13h30 : Atelier informatique Internet de base</p>	<p>18 9h30 Club de marche 9h30 Café internet 14h30 Mise en forme Zen par Zoom</p>	<p>19 9h30 Club de marche 12H00 Dîner du jeudi (Centre Communautaire Anjou) 13h30 Atelier informatique Word</p>	<p>20 9h30 Club de marche 9h30 Cuisine collective aîné 9h30 Atelier informatique Ipad 13h30 Atelier Informatique Internet de base</p>
<p>23 FÉRIÉ Jour des Patriotes</p> 	<p>24 9h30 Club de marche 9H30 Atelier mixte tél intelligent + Tablette Android 13h30 Atelier informatique Internet de base</p>	<p>25 9h30 Club de marche 9h30 Café internet 14h30 Mise en forme Zen par Zoom</p>	<p>26 9h30 Club de marche 12H00 Dîner du jeudi (Chaumont) 13h30 Atelier informatique Word</p>	<p>27 9h30 Club de marche 9h30 Cuisine collective aîné 13h30 Atelier informatique Internet de base</p>
<p>30 Lundi</p> <p>10h00 Club de marche 9h30 Retouches photo 11h30 La soupière 13h30 Tricot 14h30 Mise en forme zen par zoom</p>		<p>31 Mardi</p> <p>9h30 Club de marche 9H30 Atelier mixte tél intelligent + Tablette Android 13h30 Atelier informatique Internet de base</p>		

		<p>1 9h30 Club de marche 9h30 Café internet 14h30 Mise en forme Zen par Zoom</p>	<p>2 9h30 Club de marche 12h00 Dîner du jeudi (Centre communautaire Anjou) 13h30 Atelier informatique Word</p>	<p>3 9h30 Club de marche 9h30 Cuisine collective aîné 13h30 Atelier d'informatique Internet de base</p>
<p>6 10h00 Club de marche 11h30 La soupière 13h30 : Club de tricot 14h30 Mise en forme zen par zoom</p>	<p>7 9h30 Club de marche 9h30 Atelier mixte tél intelligent + Tablette Android 13h30 : Atelier informatique Internet de base</p>	<p>8 9h30 Club de marche 14h30 Mise en forme Zen par Zoom</p>	<p>9 9h30 Club de marche 12h00 Dîner du jeudi (Chaumont) 13h30 Atelier informatique Word</p>	<p>10 9h30 Club de marche 9h30 Cuisine collective aîné 13h30 Atelier d'informatique Internet de base</p>
<p>13 10h00 Club de marche 9h30 Retouches photo 11h30 La soupière 13h30 Club de tricot 14h30 Mise en forme zen par zoom</p>	<p>14 9h30 Club de marche 9h30 Atelier mixte tél intelligent + Tablette Android 13h30 : Atelier informatique Internet de base</p>	<p>15 9h30 Club de marche 14h30 Mise en forme Zen par Zoom</p>	<p>16 9h30 Club de marche 12h00 Dîner du jeudi (Centre communautaire) 13h30 Atelier informatique Word</p>	<p>17 9h30 Club de marche 9h30 Cuisine collective aîné 13h30 Atelier informatique Internet de base</p>
<p>20 10h00 Club de marche 9h30 Retouches photo 11h30 La soupière 13h30 Club de tricot 14h30 Mise en forme zen par zoom</p>	<p>21 9h30 Club de marche 9h30 Club de lecture 9h30 Café - Discussion pour Aînés 9h30 Atelier mixte tél intelligent + Tablette Android 13h30 Atelier informatique Internet de base</p>	<p>22 9h30 Club de marche 9h30 Café internet 14h30 Mise en forme Zen par Zoom</p>	<p>23 9h30 Club de marche 9h Facebook 13h30 Atelier informatique Word</p>	<p>24</p> <p style="text-align: center;">FÉRIÉ Fête nationale du Québec</p> 
<p>27 10h00 Club de marche 9h30 Retouches photo 13h30 Club de tricot 14h30 Mise en forme zen par zoom</p>	<p>28 9h30 Club de marche 9h30 Atelier mixte tél intelligent + Tablette Android 13h30: Atelier informatique Internet de base</p>	<p>29 9h30 Club de marche 9h30 Café internet 14h30 Mise en forme Zen par Zoom</p>	<p>30 9h30 Club de marche 13h30 Atelier informatique Word</p>	

ANNIVERSAIRES

BONNE FÊTE

Avril

Diane Baril
Edouard Blanchette
Henri Beaudout
Lise Boisvert
Chantal Camirand
Julia Campofredano
Marie-Josée Casimir
Pierre Coupal
Lizianne Desrochers
Hélène Duquette Marsolais
Marielle Fontaine
Henriette Forget
Jean-Pierre Gagnon
Claude Gazaille
Francine Laprade
Renée Morin
Pierre Turmel

Mai

Marie-Nicole Antoine
Denise Collard
Françoise Crevier
Hacen Ramdane Cherif
Odette Filion
Louise Janelle
Ginette Julien
Nicole L'Abbé
Ubaldo Laforce
Jolyne Laplante
Huguette Leclair
Johanne Martin
Lucile McGurk
Sylvie Ouimet
Jean Poirier
Normand Ranger
France Ruel
Madeleine Sabourin
Rosette Shams
Andrée Simard
Michel Saint-Denis
Hélène St-Jean

Juin

Pierre Bécotte
Lise Belleau
Paulette Carrier
Raymond Chaput
Lucie Chartrand
Andrée Corbeil
Jeanne Fournier
Christiane Giorgini
Denise Jolette
Lucie Jolicoeur
Francine Lapierre
Johanne Lefebvre
Paulette Losier
Huguette Miller
Laurent Pelletier
Carole Perrin
Roberto Pezzulo
Juliette Point-du-Jour
Sylvie Scoufs
Lise St-Georges
Sylviane Taliana



ANNIVERSAIRES

BONNE FÊTE

Juillet	Août
Andrée Bernier	Louis Beaulieu
Alain Bouliane	Micheline Deroy
Lise Carle	Maria Giovanna
Roger Crevier	d'Onofio
Angélique Dionne	Annette Gamelin
Rolande Ferlatte	Micheline Lavigne
Michel Lamarche	Jean Lessard
Alain Lépine	André Marsan
Murielle Patenaude	Claude Perron
Lyne Raymond	Aline Rouisse
Joanne Trudel	Diana Santori
Carole Venne	Yvan Tremblay
Suzanne Toupin A.	
Gisèle Gascon	
Guy Lamothe	

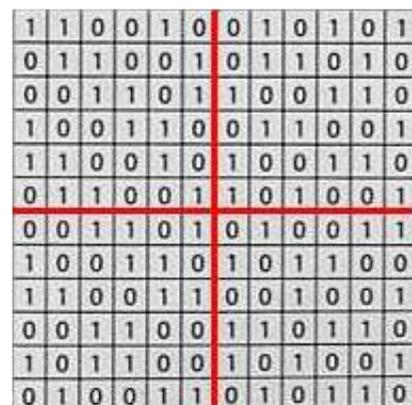
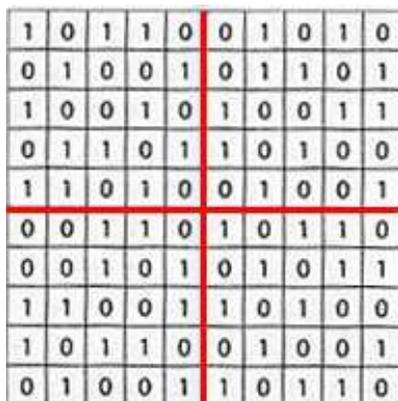


P.S. : Si votre anniversaire est en avril, mai, juin, juillet ou en août et que votre nom n'apparaît pas sur cette liste, l'oubli est involontaire et nous vous adressons un très joyeux anniversaire.

Solutions des jeux

Combien de mots peut-on trouver avec les lettres du mot : **SOLIDE**

solde, soie, sol, soi, sel, dise, lied, lido, lie, lis, dos, dois, dis, ode, ose, loi, ils, les, des, os, de, le, li, il, Odile, Eloï





La Plume
Le bulletin des 55 ans et plus

COURRIEL :

plume@sacanjou.org

Avec la collaboration de : Adzo Enyonam Ahialebedzi, Jean-Pierre Auclair, Diane Baril, Francine Baril, Céline Bertrand, Jacqueline Cardin, Gil Chaussé, Pierre Coupal, Jean-Pierre Gagnon, Louise Janelle, Bernard Noël
Coordination : Adzo Enyonam Ahialebedzi
Mise en page : Diane Baril, Céline Bertrand, Gil Chaussé, Louise Janelle,
Photographe : J.P. Auclair,
Traitement de textes : Diane Baril, Céline Bertrand, Louise Janelle
Correction : Diane Baril, Jacqueline Cardin, Pierre Coupal, Louise Janelle.



SERVICE D'AIDE COMMUNAUTAIRE ANJOU
6497, AVENUE AZILDA, ANJOU, QUÉBEC
H1K 2Z8

SERVICE AUX AINÉS : 514-354-4299

www.sacanjou.org

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

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