



*La Plume*

*Le bulletin des 55 ans et plus*

**Volume 33 n° 1**  
**Septembre 2022**

**ON REDÉMARRE LA MACHINE !**

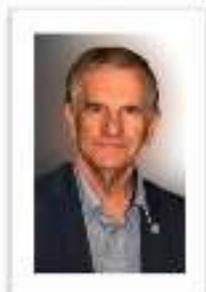


**VOUS VENEZ AVEC NOUS ?**

## Nos chroniqueurs



**Adzo Enyonam  
Ahialegbedzi**



**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

### On redémarre la machine au SAC Anjou !

Comme un deuxième printemps, le retour aux activités au SAC Anjou s'annonce sous un ton de variété de couleurs et d'harmonie. De magnifiques paysages colorés d'activités sont prévus pour lancer la nouvelle saison.

En effet, après quelques semaines de pause, de vacances estivales, de repos pour les uns ou tout simplement de changement de rythme pour d'autres, **la machine du SAC Anjou redémarre** de plus belle. Oui, le SAC Anjou est de retour avec la totalité de ses services : clubs de tricot, de marche, de lecture et de photos, ateliers informatiques, troupe d'humour, mise en forme pour aînés, diners communautaires, services aux familles, halte-garderie, banque alimentaire, services en alphabétisation, persévérance scolaire. Tout y est pour vous servir et vous aider chaleureusement.

Afin d'embellir encore plus notre paysage, nous venons cette année, avec un dégradé de couleurs pour de magnifiques moments qui rendra votre expérience avec le SAC Anjou exceptionnelle; il s'agit du projet intitulé « Les aînés **SAC**complissent ». Ce projet offre des ateliers variés telles les couleurs d'automne, à nos aînés, pour leur permettre de s'épanouir et de contribuer à l'amélioration de leur communauté. Quatre volets d'activités sont proposés: les ateliers d'arts, de leadership (prise de parole en public), des cours de langues étrangères et la réalisation d'un Balado découverte. Avec le Balado, vous aurez la possibilité de connaître les services et ressources communautaires qui sont à la disposition des aînés à Anjou. Avec tout simplement l'aide d'une tablette ou d'un cellulaire, il est possible désormais de faire des marches exploratoires guidées par GPS<sup>1</sup> à tout moment si vous en avez envie. Et surtout, ça ne vous demandera pas de connaissances particulières sauf la manipulation de votre tablette ou de votre téléphone cellulaire.

Oui, avec un plein d'énergie renouvelée, d'enthousiasme et de joie, les bénévoles et usagers du SAC Anjou se retrouvent pour leurs activités préférées. Ils sont tout autant heureux de sortir revoir leurs amis, de tisser ou de renforcer des liens et de contribuer à la vie communautaire à Anjou.

Une fois encore, le SAC Anjou avec ce retour, renouvèle son engagement de mettre au cœur de son action la satisfaction et l'inclusion sociale des aînés.

Si ce n'est pas encore le cas, embarquez avec le SAC Anjou et profitez de ce bain de couleur avec vos pairs !

<sup>1</sup>: **G**lobal **P**ositioning **S**ystem ou en français Système de positionnement par satellite

## On redémarre la machine

Pour la rentrée, l'opération **Portes ouvertes du SAC Anjou** qui a eu lieu le 30 août dernier nous a donné une très bonne idée de ce qui nous attends cette année. Nous avons une très belle programmation d'activités comme vous pourrez le constater si vous lisez le bulletin jusqu'au bout. On repart la machine; tous sont à pied d'œuvre, prêts à affronter les défis de tous les jours. En autant que la COVID ne s'invite pas trop cet automne, ce sera vraiment plaisant de se retrouver en personnes.

Outre les activités régulières, j'attire votre attention sur quelques nouveaux éléments.

- La **halte-garderie** fait peau neuve. Nous avons récupéré notre ancien local sur la rue des Ormeaux. En plus d'offrir des activités aux tout petits quand les parents sont en activités au SAC Anjou comme c'était le cas auparavant, nous offrirons aussi quelques plages horaires de répit pour les parents.
- Il y aura un **changement de coordination** pour le programme d'alphabétisation des Ateliers mot à mot. Annick Diop nous a quitté pour de nouveaux défis. Nous sommes présentement en période de recrutement.
- Le **projet de construction** tant attendu arrive dans une nouvelle phase. Le taux de financement acquis nous permet de réaliser les étapes suivantes dans les prochains mois : plans d'architectes finaux, transfert de propriété pour l'acquisition du terrain, arpentage, analyse de sols, lancement officiel de la campagne de financement pour amasser les fonds manquants, appels d'offres, etc.
- On s'attend à des changements dans les prochains mois pour la **banque alimentaire**. L'endroit où elle se situe présentement, est destiné pour la construction d'un édicule pour la future station de métro Anjou de la ligne bleue. On s'ajustera en temps et lieu.
- Finalement, le 15 septembre 2022, le SAC Anjou aura 45 ans. Un comité est mis en place pour vous proposer toutes sortes d'activités entourant le **45<sup>e</sup>** afin souligner le dynamisme de l'organisme.

Au plaisir de vous côtoyer prochainement, je vous souhaite une belle saison.

## LA VIEILLE FEMME ET SON BALUCHON (PREMIÈRE PARTIE)

Une vieille femme marchait. Il n'y avait aucun autre voyageur sur la route. Elle s'appuyait sur un long et solide bâton. En bandoulière, une vieille sacoche de toile et, sur son dos, un baluchon si usé qu'on croirait qu'il était aussi vieux qu'elle. C'était le cas. La vieille femme marchait péniblement, le dos courbé sous le poids de son baluchon. *Je suis fatiguée. Je vais me reposer un peu.*



Elle vit une grosse pierre près de la route et s'y dirigea. Elle déposa son vieux baluchon puis sa sacoche et son bâton et, lentement, s'installa sur la pierre. Elle ferma les yeux quelques instants. Sa peau percevait un vent léger d'été et confortablement chaud, et ses mains, le contact frais et rugueux de la pierre sur laquelle elle était assise. Son ouïe entendait le bruissement des feuilles, le chant de quelques oiseaux ainsi que les pas de quelques petits animaux sauvages. Son odorat captait toutes les odeurs de la forêt environnante. Tout était paisible. Elle se laissa bercer. Puis elle rouvrit les yeux. Elle admira la beauté que la forêt lui offrait et observa certains de ses habitants aériens et terrestres. Levant son regard, elle remarqua un ciel bleu et, à travers le feuillage des grands arbres, constata que le soleil était à son zénith.

Elle ressentit la faim. Elle marchait depuis l'aube et s'était rarement arrêtée pour se reposer. Son petit déjeuner et ses collations étaient bien loin. Elle ouvrit sa sacoche et en sortit du pain et du fromage qu'une fermière bienveillante lui avait offerts deux jours auparavant.

Un peu plus tard, rassasiée et un peu reposée, elle glissa sa sacoche sur son épaule, souleva tant bien que mal son baluchon puis reprit son chemin, toujours appuyée sur son solide bâton.

La vieille femme marchait depuis qu'elle était enfant, son baluchon l'accompagnant depuis le début. Au fil des années, ce dernier devint de plus en plus lourd à mesure que de nouvelles souffrances s'ajoutaient aux anciennes. Quelquefois, durant son voyage, le baluchon de la vieille femme s'était allégé un peu lorsqu'elle vivait des moments de bonheur. Malheureusement, la plupart de ces moments étaient trop éphémères et trop légers pour qu'ils puissent prendre place dans la profondeur de son océan de douleur. Le sentiment le plus important qui l'habitait était une tristesse profonde. Cette tristesse avait pris place dans son baluchon à l'aube de sa vie et avait grandi. La vieille femme ne pouvait plus pleurer, son puits intérieur étant tari depuis longtemps déjà. Elle ne voyageait pas seule. Une compagne fidèle s'était jointe à elle en même temps que sa tristesse. Elle s'appelait Solitude. La compagnie de cette dernière lui avait apporté parfois des bienfaits dans sa vie mais, le plus souvent, c'était un vide sans fond qu'elle lui avait offert depuis qu'elle s'était mise à voyager sur le chemin de sa vie.

Son baluchon, le fardeau de sa vie comme elle l'appelait, était trop lourd à porter maintenant. La vieillesse l'avait affaiblie. Pourtant, elle devait continuer sa route. Si vous lui demandiez où elle se rendait, elle vous répondrait : « Je ne sais pas, ce sont mes pieds qui me mènent. »

## Technique et créativité

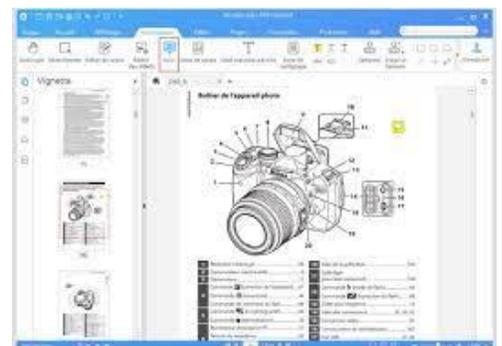
En photographie, la question se pose souvent : qu'est ce qui fait qu'une photo se démarque des milliers d'autres et accroche notre regard ou fait vibrer nos émotions ? Est-ce la technique que le photographe maîtrise avec succès ou la créativité de celui qui sait exprimer par l'image les sentiments les plus profonds de l'âme humaine. En fait la réponse est que la technique et la créativité sont toutes les deux d'une égale importance pour réussir une photo unique parmi les autres.

Bien sûr, avec les caméras d'aujourd'hui, dont plusieurs réglages sont automatiques, il peut-être plus facile de réussir vos photos sans connaître les ajustements requis dans certaines conditions difficiles. Cependant, ces réglages automatiques ont leurs limites et ne peuvent pas faire face à des situations comme lors de prise de photo d'une personne à contre-jour dans un endroit mal éclairé ou pour obtenir un ciel présentant toutes les nuances de couleur d'un coucher de soleil tout en conservant les détails du paysage l'entourant, même si le photographe a composé l'image parfaite dans sa tête, il ne parviendra pas à la rendre comme il veut sur la photographie s'il ne maîtrise pas la technique de sa caméra.

De même manière, quelqu'un qui maîtrise complètement la technique de prise de vue mais qui ne possède pas la créativité et l'imagination pour trouver le bon éclairage qui rend justice à un visage, ou découvrir l'angle de prise de vue qui avantagera une œuvre d'art ou un bâtiment historique, ou démontrer les sentiments humains dans le regard d'un enfant, ne pourra créer que des photos techniquement parfaites mais plutôt ordinaires côté artistique.

Mais si la photographie n'est pour vous qu'un passe-temps, vous n'avez pas à maîtriser toutes les techniques de la photographie pour vous amuser à faire de la photo. Cependant sachez qu'au minimum vous devriez lire la brochure qui vient avec votre appareil photo pour en connaître le bon fonctionnement. Savoir comment régler la valeur ISO, changer la vitesse de l'obturateur et régler l'ouverture de l'objectif est un minimum parmi toutes les fonctions à connaître.

La créativité comme la technique viennent avec la pratique, et les erreurs nous font apprendre. Il existe une multitude de livres traitant de technique de photographie ainsi que des grands photographes et de leurs créations qui pourraient vous inspirer à trouver votre propre style et à améliorer votre technique. Les nombreux magazines de photos peuvent être également une bonne source d'informations.



**On redémarre...**

Reculer pour mieux voir le chemin parcouru  
Reprendre la route le cœur léger  
Revitaliser les rêves de l'aube  
Réapprendre à dompter l'inertie  
Refermer les blessures du passé  
Retrouver l'étincelle du départ  
Qui rallumera le brasier  
Recomposer les chansons mal faites  
Relever les arbres tombés sous l'orage  
Rebâtir les ponts qui ont cédé  
Sous le poids des outrages  
Raviver l'espoir de jours plus lumineux.



Photo : Jean-Pierre Auclair

\*Membre de l'Union des écrivaines et des écrivains québécois



Le Service d'aide communautaire Anjou exprime ses condoléances à la famille et aux proches de Monsieur Pierre Proulx et Monsieur Édouard Blanchette.

# CLIC

Représentation de la troupe d'humour « Les AnjouÉes » au Centre communautaire Anjou le 25 mai 2022. Thème du spectacle : Les AnjouÉes décoiffées.

Céline



Louise



Lilane



Dolorès



Asma



GilPhilippe  
notre  
metteur en  
scène



Nos tricoteuses De maille en maille en ont profité pour exposer et vendre leurs magnifiques travaux.

Le projet « Imageons nos aînés » du club photo SAClic a exposé ses magnifiques photos dans le cadre d'un dîner de la souprière.



Deux assemblées générales en une ! Trouvez l'erreur !



Eh oui! Les AnjouÈes ont pris le contrôle de l'assemblée générale du 14 juin 2022 !



Après une année à s'être dilaté la rate, nous nous sommes remplies la panse lors d'un dîner le 29 juin dernier. Nous étions accompagnées de notre talentueux metteur en scène GilPhilippe, de notre DG Francine, de notre organisatrice dévouée Asma et de notre agréable coordonnatrice aînés/familles. Oh! Vous avez remarqué, il nous manquait notre Céline. *(Oui, elle avait un billet d'excuse!)*



## INFORMATIONS COMMUNAUTAIRES

Les activités du service aux Aînés reprennent en ce beau mois de Septembre 2022. Merci de noter certaines informations



**SAC ANJOU**  
Service aux Aînés Communautaire

### GRILLE TARIFAIRE

<b>Cotisation annuelle*</b> 20\$ Dès le 1er septembre 2022 *Obligatoire pour participer à la plupart des activités	<b>Repas communautaires</b> La soupière (lundi) 5\$ Dîner 55+ (jeudi) 5\$ Apéritif 7 repas le 6e au 9e groupe!
<b>Frais d'activité</b> Banque alimentaire Frais de service 20\$/mois Événements Prix variés	<b>Cuisines collectives</b> Enfant 6-11 ans 5\$/session Aîné 55 ans et + 5\$/semaine <b>Ateliers d'informatique et de photo</b> 20\$/session, par atelier Inscription à la carte ou cumulée par groupe

Inscriptions au 8858 Des Chaumont Argent comptant 15\$ et 10\$ par semaine  
**Infos: 514 354-4299**  
[www.sacanjou.org](http://www.sacanjou.org)

*Merci!*



**Festival de la soupe 2.0** sera de retour. L'événement se tiendra le **Vendredi 14 octobre 2022** au **Centre Roger-Rousseau**.

### **Du nouveau** Café internet devient **Dépannage Informatique !**

Vous avez 55 ans et plus et avez suivi des cours d'informatique avec le SAC Anjou,

Vous voulez mettre à jour vos connaissances.

Vous avez besoin d'un coup de pouce ponctuel pour régler un problème avec

### **Du nouveau ! Atelier d'Art**

L'Art, c'est votre passion !

Venez apprendre à faire du Scrapbooking / Confectionner les Cartes 3 D

Début du mois de septembre (les détails vous parviendront plus tard)

### **Repas communautaires**

La soupière et les diners du jeudi reprennent !

**La Soupière : lundi 12 Septembre 2022** au sous-sol de l'Église St-Conrad de 11h30 à 12h30

**Diners du jeudi : 15 Septembre 2022** au **8800 av Chaumont** de 12h00 à 15h00 : **Dîner-Spécial 45<sup>ième</sup> SAC Anjou au 8800 Avenue Chaumont** Suivis d'activités, jeux, danse en ligne, conférences et autres.

### **Du nouveau ! Atelier Leadership**

Vous avez 55 ans et plus !

Vous voulez gagner en confiance

Vous voulez être à l'aise de prendre la parole en public ?

Inscrivez-vous au cours de leadership

**A partir du mois d'octobre**

### **Du nouveau ! Cours de langues**

Vous avez 55 ans et plus? Vous aimez les langues?

Cours d'Anglais et d'Espagnol

**A partir de Septembre 2022**

Places limitées **Réservez votre place!**

**Appelez Asma au 438 376 89 46 /514 354 4299** ou écrivez à [ainesoc@sacanjou.org](mailto:ainesoc@sacanjou.org)

## Ateliers d'Informatique

**Du lundi à vendredi**

**Lieux** : 8400 boul. Châteauneuf –  
Châteauneuf Chalet Peterborough

7750 boul. Châteauneuf

**Début** : 23 Septembre 2022

Initiation à la caméra numérique

Photo éléments

Internet de base

Traitement de texte Word et Excel

Téléphone, Tablette Android

Téléphone, Tablette iPad

**Réservez votre place! Places  
limitées**

**Appelez le 514 354 4299 ou  
écrivez [ainesfamilles@sacanjou.org](mailto:ainesfamilles@sacanjou.org)**

## Club de Marche

Vous voulez 55 ans et plus

Vous aimez faire une activité physique tout en  
socialisant,

Adhérez au club de Marche !

C'est Lundi 10h à 11h00 ; de mardi à vendredi  
9h30 à 10h30

## Club photo

Vous avez 55 ans et plus

Vous êtes un(e) passionné (e) s de la Photo

Vous voulez partager des expériences et  
pratiques de photo tout en socialisant

Rejoignez le club photo **Tous les mercredis  
à 13h30.**

## Troupe d'humour : Les AnjouÉes

Vous avez 55 ans et plus Vous aimez  
rire et faire rire !

Rejoignez la troupe d'humour !

**Tous les mercredis de 13h à 15h30**

## Club de lecture

Vous aimez lire! Vous avez 55 ans et plus!  
Rejoignez-nous ! Tous les 3ième Mardi du  
mois

A la Bibliothèque Jean Corbeil  
7500, avenue Goncourt

**Début : le 20 Septembre 2022**

Pour s'inscrire : Appelez au 438 376 89 46 /  
514 354 4299 ou écrivez à  
[ainesfamilles@sacanjou.org](mailto:ainesfamilles@sacanjou.org)

## Club de Tricot

**Vous avez 55 ans et plus** Vous aimez tricoter?  
Vous serez la bienvenue au club de tricot

Tous les lundis **de 13h30 à 15h30 8800  
avenue Chaumont**

## **Bénévoles recherchés pour l'Halloween**

L'été vient de finir et nous sommes déjà  
en préparation pour l'Halloween.

L'équipe du SAC Anjou, en collaboration  
avec la Maison de jeunes d'Anjou  
s'affaire à organiser un parcours  
d'Halloween pour les citoyens d'Anjou  
qui aura lieu **le 31 octobre prochain.**

Pour ce faire, nous avons besoin de  
bénévoles prêts à nous aider dans  
l'organisation cet événement!

Nous recherchons des bénévoles pour :

- Montage de boîtes de décorations  
destinées aux familles et aux  
organismes
- Photographie le 31 octobre
- Montage du parcours le 31  
octobre
- Soutien lors de l'événement

Si vous souhaitez embarquer dans cette  
magnifique folie, communiquer avec  
Magali Gagnon au 514-355-4689 ou par  
courriel au [pscolaire@sacanjou.org](mailto:pscolaire@sacanjou.org)

**Mise en forme zen pour aînés** : Mode hybride

(Zoom les lundis et en présence les mercredis  
au 8800 Ave Chaumont).

**Début : 14 Septembre 2022**

**Au 8800 Ave Chaumont**

## UN MOT DE LOUISE

Une semaine après la mise sur pause des sports d'équipe intérieurs au Québec, voici ce que Pierre Lavoie (triathlète amateur canadien québécois, spécialiste de l'Ironman) avait à dire sur les bienfaits de la marche.

<<Les vertus de la nature sont reconnues. On confirme aujourd'hui que marcher à l'extérieur, surtout en nature, avec un espace vert, ça fait du bien sur notre santé physique et, surtout, notre santé mentale. Je dis aux gens : Habillez-vous comme il faut, allez-y, vous allez voir, ça va vous faire du bien. Allez-y et répétez, au moins cinq fois, vous ne pourrez plus vous en passer, surtout si vous êtes accompagné d'un ami.

Ce que je dis aux personnes âgées : Ayez du plaisir dans ce que vous faites. Découvrez vos coins. Arrangez-vous pour que ce soit près de chez vous, jamais contraignant. Partagez vos bonheurs, vos moments simples. Ces couchers de soleil, ces moments où vous avez vu des animaux... C'est en marchant qu'on voit le plus de choses. On a le temps. Je dirais aux gens d'adopter la marche>> (Tiré de l'article de Catherine Harvey-Pinard / La Presse suggéré par Richard Paquette)

Quelle belle façon de redémarrer la machine, me suis-je dit! Mais ai-je raison de comparer le corps à une machine? Eh bien, il semble que non! Selon Daniel Riou, (Directeur général du Groupe Défis, fondateur du Défi Entreprises et co-fondateur d'Altterre) "**Votre corps n'est pas une machine**". Il est vraiment mieux fait que cela.

Il nous confronte donc à deux visions : le monde **M**écanique vs le monde **B**iologique.

**M** : « La course use les genoux, comme rouler en auto use les amortisseurs ».

**B** : Plus vous sollicitez vos genoux, à l'intérieur de leur limite d'adaptation, plus ils deviennent résistants aux blessures.

**M** : « Je ne peux pas courir plus vite, je manque «de jus», comme une auto manque d'essence.

**B** : Dans une voiture, un ralentissement équivaut à un bris ou à un manque de carburant. Dans le corps humain, d'autres facteurs entrent en ligne de compte : la déshydratation, le manque de glucides. Par contre, d'autres facteurs contribuent aussi à la fatigue : microdéchirures musculaires, fatigue du système nerveux, etc.

**M** : « Je vais faire un jeûne, car je dois me purifier le corps, faire le ménage. Comme si le corps était un chiffon souillé qu'on peut laver.

**B** : Le système de purification du corps est très bien fait et filtre les déchets en continu.

**M** : De bonnes chaussures, c'est comme des bons amortisseurs, ça permet au moteur de bien rouler et ça protège la voiture.

**B** : Le corps réagit aux changements de surface et de chaussure et modifie sa foulée en conséquence.

Je pense que je pourrais continuer encore longtemps, mais le point est fait. Notre corps n'est pas une machine et on ne doit pas le traiter comme tel, car il est beaucoup mieux fait que cela! Moi, ça m'a convaincu et vous?

## MÉDAILLÉE DU LIEUTENANT-GOUVERNEUR

Madame **Diane Blanchette Auclair**, récipiendaire de la médaille d'argent du Lieutenant-gouverneur du Québec pour l'an 2022.

Diane est bénévole au Service d'aide communautaire Anjou depuis 12 ans. Elle a aussi été bénévole en 2005 à la Société St-Vincent de Paul et a travaillé durant 8 ans à la Société d'horticulture et d'Écologie de Ville d'Anjou en tant que responsable du jardin et membre du conseil d'administration de l'organisme.



Depuis 2010, elle s'est rapidement démarquée par la qualité professionnelle des services qu'elle a offert aux aînés d'abord comme bénévole à la soupière et en s'impliquant par la suite au club de tricot, club de marche et dernièrement au club photo.

Femme assidue, elle n'a manqué aucun jeudi durant ses trois années de loyaux services à la soupière. Très entreprenante et généreuse, elle a initié la cuisine avec et pour les enfants de 9 à 12 ans. Facile d'approche et pédagogue, elle a engendré et conservé l'intérêt des enfants pour la cuisine-santé et ce, dans une ambiance conviviale et ludique.

Au club photo, elle met ses compétences au service du comité du club dans la mise en œuvre de leurs différentes activités en plus d'être une excellente photographe; elle possède l'œil pour les images insolites, authentiques et inspirantes.

Au tricot, elle s'est encore une fois démarquée par une grande sensibilité à la cause de l'humanité. Adeptes de la simplicité et de l'anti-gaspillage, elle encourage les autres membres, chaque année à faire des tris et à rechercher une cause pour donner les surplus des objets tricotés. Elles ont alors tricoté des bas pour les itinérants, et des pantoufles, foulards, tuques aux enfants de la Fondation du Docteur Julien.

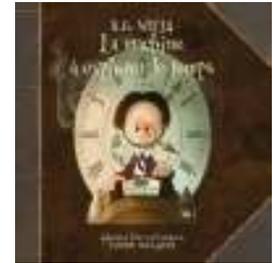
Diane a un sens des responsabilités très poussé et aime travailler en équipe. Aucune situation ne l'arrête; quand il s'agit de rendre service, elle est toujours prête.

Sa simplicité, sa rigueur, son esprit d'équipe et sa forte sensibilité pour personnes vulnérables font d'elle une personne exceptionnelle.

Félicitations Diane ! Cet honneur est amplement mérité !

Les machines font partie de notre environnement et elles sont faites et imaginées par les hommes pour nous faciliter le travail ou encore pour explorer notre univers proche ou lointain.

Nombreux sont les romans qui en explorent le thème. Herbert George Wells en 1895 dans son court roman *La machine à explorer le temps* (178p.) met en scène un savant, le voyageur du temps, qui commence son récit à fin du XIX<sup>e</sup> siècle en se prétendant être le premier voyageur du temps. Il raconte ses aventures dans le monde de l'an 802 071.



Jules Verne, né en 1828, fut un maître dans la science-fiction précoce et il a mis de l'avant plusieurs machines dans ses romans d'aventures. *Cinq semaines en ballon/voyage de découvertes en Afrique par trois Anglais* (1863, 251p.) connaît un très grand succès à sa parution, y compris à l'étranger. Le ballon, *Le Victoria*, est gonflé à l'hydrogène. Il est doté d'un mécanisme qui lui permet une très grande autonomie en ne nécessitant pas de libérer du gaz ou de jeter du lest pour garder son altitude.

De même, *Voyage au centre de la Terre* (1864, 503p.) et *De la Terre à la Lune* (1865, 406p.) sont des romans d'exploration absolument sidérants et réalistes pour l'époque. Deux théories s'opposent dans le *Voyage au centre la Terre* : le centre est-il une d'une chaleur centrale insoutenable ou alors des températures profondes moins élevées permettent de l'atteindre ? Explosifs, boussole, instruments de spéléologie font partie des équipements.

De *La Terre à la Lune* est un diptyque qui se clôt par *Autour de la Lune* (263p.) quatre ans plus tard. Des artilleurs de Boston projettent de fabriquer un canon, qui enverrait un boulet sur la Lune contenant deux astronautes. Un télescope est construit pour en suivre la trajectoire.

Qui dit machine, dit auto. Stephen King dans son roman *Christine* publié en 1963 (360p.) met en scène une Plymouth Fury rouge et blanche délabrée 1958. La voiture a un passé trouble et semble être animée d'une vie propre. Des meurtres se produisent et relient la voiture à chacun d'eux. *Cujo* (1981, 351p.), est une Ford Pinto en panne autour de laquelle tourne un chien enragé, un Saint-Bernard, dont les occupants, une mère et son fils, ne peuvent s'échapper. Terrifiant jusqu'à la fin.

Toujours avec Stephen King, une tondeuse à gazon devient animée dans une nouvelle intitulée *La Pastorale* ou en anglais *The Lawnmower man* dans le recueil *Danse macabre* (1978, 408p.).

Terminons sur une note plus légère avec *Volkswagen Blues*, un livre de Jacques Poulin paru en 1984 (336p.). Un long voyage à travers l'Amérique en partant de la Gaspésie jusqu'en Californie, où un jeune homme prend en auto-stop une jeune métisse, la Grande Sauterelle et son chat. Une très belle histoire d'amour à lire et à relire.

# UN MOT DE DIANE

## Redémarrer la machine

Redémarrer la machine a un sens différent selon la personne: la rentrée scolaire, le retour aux activités, le redémarrage de la machine électorale, un nouvel emploi, la possibilité de voyager, de revoir le cercle d'amis, d'agrandir la famille, de réparer la tondeuse...

Pour moi maintenant, redémarrer la machine c'est faire de l'élagage. Non mais quand on arrive à un certain âge et qu'on habite la même maison depuis 41 ans, il y en a des objets d'accumulés! J'ai l'impression que ça prendrait une année complète 24/7 pour arriver à me départir de tout ce qui ce qui n'est plus utile, ce qui est de trop, ce dont on ne veut plus.

J'aime l'idée de faire des piles : je donne, je jette, je garde. Encore faut-il que l'amoureux qui rouspète parce qu'on a trop de choses accepte de se séparer de ce qui n'a pas servi depuis des décennies...Les enfants ne veulent pas les verres en Crystal. Mom, aujourd'hui on boit dans des pots Mason! Et puis le Crystal, ça ne va pas au lave-vaisselle...Quelle sagesse! Et les caméras que mon mari garde depuis son adolescence? À part prendre la poussière, elles ne servent plus vraiment. Ma difficulté à moi, ce sont les livres. Il y a comme un cordon ombilical qui me retient à eux. Mais, j'y arrive un peu. La vaisselle et les accessoires de cuisine? C'est plus facile. Les vêtements aussi. Les bibelots! À un moment donné, on se tanne! Il faut faire des choix et en laisser partir. Quand vous lirez ces lignes, j'aurai peut-être fait une grande vente de garage. J'espère qu'il y aura foule. En ce moment, j'élague aussi mes plates-bandes. J'ai une quantité industrielle de plantes dans des pots qui attendent de nouveaux propriétaires. Environ une vingtaine de sortes de plantes différentes en plusieurs copies. Que voulez-vous, elles sont heureuses chez moi et poussent super bien! Mais, trop c'est comme pas assez! Même si j'aime énormément jardiner, j'ai autre chose à faire. Mon corps me le fait savoir.

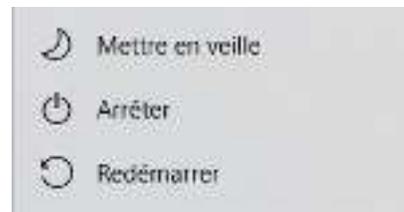
Ce qui est long et fastidieux est de faire le ménage de la paperasse. Et c'est toujours à recommencer! Et puis il y a tous ces petits trucs qu'on garde au cas où. Puis, quand on en a besoin, on ne sait plus où ils se cachent! Dans une maison, il y a beaucoup d'espace pour ranger. Garage, sous-sol, placards... Élaguer n'est pas un petit projet, avec tous ces endroits. Il y a aussi un cabanon qui habite dans notre cour! Avec tout plein de bidules à élaguer... Moi qui étais très "*ramasseuse*", je suis à présent très "*élagueuse*".



## On redémarre la machine

Doit-on, ou non, redémarrer son ordinateur? En fait, la question est plutôt de savoir s'il faut l'éteindre ou si on peut se contenter de le mettre en veille lorsque l'on a fini de s'en servir. Le grand avantage de la mise en veille est que l'ordinateur est disponible de façon presque instantanée lorsque vous voulez vous en servir à nouveau.

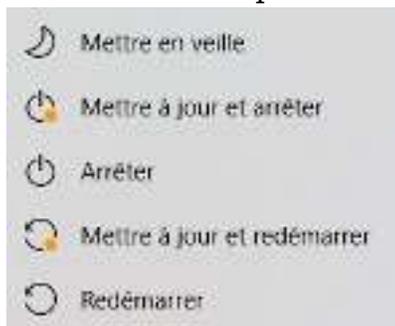
En comparaison (et tenant compte de sa puissance), un ordinateur éteint peut prendre une, deux et parfois même trois minutes à redémarrer.



Mentionnons aussi que les programmes et documents ouverts demeurent en état durant la mise en veille et sont, conséquemment, disponibles dès la remise en marche de l'ordinateur. En contrepartie, il est nécessaire d'enregistrer les documents ouverts avant d'éteindre l'ordinateur et, lors du redémarrage, il faut ouvrir à nouveau les documents et les programmes concernés avant de poursuivre le travail.

Par contre, l'inconvénient des mises en veille répétées est qu'à force de fonctionner, il se produit parfois que des parties de la mémoire de l'ordinateur se corrompent. On constate alors que certains programmes se comportent de façon étrange ou ne répondent carrément plus. Le redémarrage devient alors nécessaire puisqu'il permet une réinitialisation complète de la mémoire. En fin de compte, on peut utiliser la mise en veille sur une certaine période en se souvenant toutefois d'éteindre l'ordinateur de temps à autre. (Une fois par semaine par exemple.)

Par ailleurs, on sait qu'après certaines mises à jour, apparaît un message qui nous demande de redémarrer l'ordinateur. C'est le cas, par exemple, des mises à jour du programme antivirus. La raison en est que le redémarrage permet à l'ordinateur de transférer en mémoire (et donc d'utiliser) la nouvelle version du programme qui vient d'être téléchargée et enregistrée sur le disque dur. On peut cependant décider de ne pas procéder immédiatement au redémarrage sans problème. La nouvelle version du programme mis à jour ne sera cependant pas utilisée tant qu'on n'éteindra pas l'ordinateur ou qu'on ne fera pas un redémarrage.



D'autre part, plusieurs mises à jour de Windows donnent à l'utilisateur le choix du moment de l'installation. Dans ces cas, l'utilisation du bouton Marche/Arrêt (avec la petite balle blanche) ajoute deux choix. On peut alors choisir d'arrêter l'ordinateur ou de le redémarrer avec ou sans procéder à l'installation de la mise à jour.

Il est préférable de procéder dès que possible mais comme il n'y a pas d'urgence, on peut choisir le moment où il faudra patienter. Dieu sait combien de temps devant la petite balle blanche qui tourne sur l'écran du fameux message « Préparation de Windows. N'éteignez pas l'ordinateur. »



## LE SYSTÈME PARLEMENTAIRE QUÉBÉCOIS

### LE RÔLE DES PERSONNAGES DE L'ASSEMBLÉE NATIONALE :



#### LE PRÉSIDENT

Élu par l'Assemblée lors d'un scrutin secret, il ouvre, dirige et clôt les séances. Il ne participe pas aux délibérations et ne vote pas sauf en cas d'égalité des voix. Le président cesse d'appartenir à son groupe parlementaire, il ne participe donc pas aux activités partisans (caucus, colloque, congrès, etc.), ce qui assure sa neutralité.

#### LE VICE-PRÉSIDENT

Lorsque le président est élu, les membres de l'Assemblée élisent trois vice-présidents, les deux premiers par les députés du groupe parlementaire qui forme le gouvernement, et le troisième, par le groupe parlementaire qui forme l'opposition officielle. Leur rôle est de diriger les débats pendant les affaires du jour, de présider la commission plénière et remplacer le président en cas d'absence. Ils peuvent aussi s'occuper de certains dossiers administratifs.

#### LES PRÉSIDENTS ET LES VICE-PRÉSIDENTS DE COMMISSIONS PARLEMENTAIRES

Élus pour deux ans à l'unanimité par les membres des commissions, le président organise et anime les travaux de sa commission et prend part aux délibérations ainsi qu'au vote.

#### LES CHEFS DE GROUPE PARLEMENTAIRE

Chaque parti qui fait élire au moins 12 députés ou qui récolte au moins 20% des votes lors des élections générales forme un groupe parlementaire avec un chef élu lors d'un congrès d'investiture. Le chef de chaque groupe a la préséance sur les autres députés et a un droit de parole privilégié dans la plupart des débats.

#### LES LEADERS PARLEMENTAIRES

Choisi par son chef, le leader parlementaire est le principal porte-parole de son groupe parlementaire. Il doit connaître à fond les règles de procédures et les coutumes parlementaires.

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

**Photo :** Wikipédia

Je vous présente des recettes écologiques de madame Chasse-taches pour entretenir la maison. Son site internet est très intéressant. Bon ménage!

## **Nettoyage du four :**

Bicarbonate de soude et de l'eau chaude.  
Laissez le produit agir une heure avant de nettoyer le four.  
Si le dégât se produit sous vos yeux, saupoudrez immédiatement du sel sur la nourriture encore chaude. Laissez refroidir et nettoyez avec un linge humide.



## **Désinfection des surfaces, des comptoirs :**

Mélanger 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron, 15 à 30 ml (1 à 2 c. à soupe) de savon à vaisselle dans 1 litre (4 tasses) d'eau.  
Versez dans une bouteille munie d'un vaporisateur et utiliser au besoin.

## **Nettoyage d'une hotte de cuisine grasseuse :**

Du savon à vaisselle et de l'eau chaude.  
Au besoin, utilisez une éponge à récurer ou un tampon de nylon, jamais de laine d'acier.  
Le filtre peut être changé ou même lavé dans un lave-vaisselle.

## **Désodorisation des tapis :**

Saupoudrez du bicarbonate de soude et laissez agir une trentaine de minutes avant de passer l'aspirateur.

## **Nettoyage des drains d'évier :**

Versez 30 ml de bicarbonate de soude et 125 ml de vinaigre.  
Placez le bouchon et laissez reposer une trentaine de minutes avant de rincer à l'eau chaude.

## **Polissage des meubles :**

Mélangez 1 part de jus de citron à 2 parts d'huile d'olive ou d'huile végétale.  
Il suffit d'appliquer cette solution sur le bois avec un chiffon doux.

**Références :** Madame Chasse-taches, trucs et astuces. [Madamechassetaches.com](http://Madamechassetaches.com)

**Image :** [pixabay.com](http://pixabay.com)

### Les canards barboteurs et canards plongeurs

Au Québec, nous pouvons observer 9 espèces de canards barboteurs et 18 de canards plongeurs. Le canard branchu pour sa part est qualifié de canard percheur. Le canard branchu pond ses œufs dans le trou d'un arbre vivant ou mort laissé par un Grand Pic ou dans une cavité naturelle du tronc ou encore dans un nichoir fabriqué à cette fin, habituellement dans un boisé près d'un étang, d'un marécage ou d'un petit lac peu profond, Il a la particularité de se percher dans les arbres, ce qui lui a valu son nom, en anglais on l'appelle Wood Duck.

Les canards barboteurs, comme le Colvert, le Canard Noir, la Sarcelle à Ailes Bleues, eux, ont la particularité de nicher dans une dépression au sol près de l'eau, Ils nagent en surface en barbotant à l'aide de leurs pattes palmées dont les trois doigts avant sont reliés par une membrane, leur quatrième doigt à l'arrière n'est pas lobé contrairement aux canards plongeurs. Ils se nourrissent simplement en filtrant les aliments flottants sur l'eau de surface avec leur bec muni de lamelles filtrantes. Ils mangent des végétaux, des insectes ou de petits crustacés qui flottent à la surface de l'eau. D'autre vont plonger la tête dans l'eau et une partie de leur corps pour manger des racines, des algues ou d'autres parties de plantes aquatiques peu profondes. Les canards barboteurs ont une forme ovale avec une queue courte, ils flottent naturellement et ont de la difficulté à plonger profondément. La plupart migrent vers le sud en hiver, bien que certains individus restent ici même pendant la saison froide. Ils reviennent au printemps pour faire leur nid là où la nourriture est abondante. Une des caractéristiques qui différencie les canards barboteurs des canards plongeurs est leurs manières de prendre leur envol, les canards barboteurs peuvent décoller presque à la verticale sans trop d'effort pour fuir un danger, tandis que les canards plongeurs vont survoler l'eau à l'horizontale de plusieurs coups d'ailes avant de pouvoir prendre de l'altitude.

Les canards plongeurs, comme les Fuligules, l'Eider à Tête Grise, l'Eider à Duvet, le Petit Garrot, les Harles, contrairement aux canards barboteurs ont les pattes situées plus à l'arrière du corps, leur donnant une meilleure poussée pour nager et plonger en profondeur sous l'eau, cependant cette caractéristique les rend moins habile à se déplacer sur la terre ferme, ils sont également plus lourd que les canards barboteurs ce qui les aide également à plonger mais ce qui fait que leur décollage de la surface de l'eau est plus laborieux. Ils doivent courir en surface jusqu'à ce qu'ils atteignent suffisamment de vitesse pour que leurs ailes puissent les soulever.

Ref. [www.bestioles.ca/oiseaux/](http://www.bestioles.ca/oiseaux/) Deuxième Atlas des Oiseaux Nicheurs du Québec Méridionale

Image : <https://www.leslibraires.ca/>



Canards barboteurs et canards plongeurs

Canard pilet



Érismature rousse



Fuligule à collier



Fuligule à tête rouge



Fuligule milouinan



Harle couronné



## Des machines...

Une machine : appareil construit par l'homme permettant d'effectuer une tâche précise bien plus rapidement et efficacement que l'homme

### Le lave-linge

La machine à laver a été inventée en 1765 par Jacob Christian Schäffer.

La laveuse à rouleaux est inventée en 1843 par John E. Turnbull à Saint-Jean, au Nouveau-Brunswick. En 1866 apparaissent, en Angleterre, les premières machines à laver mécaniques fonctionnant à manivelles. L'Américain Alva John Fisher dépose un brevet concernant une machine à laver à moteur électrique en 1910. En 1937 est inventée la première machine semi-automatique par Rudique. Les années 1960 voient apparaître les premières machines (Laden), où l'essorage est obtenu par la force centrifuge au sein du tambour.



### Le sèche-linge



Il semble que les premiers systèmes d'activation du séchage du linge soient apparus dès le XVIII<sup>e</sup> siècle. En France, on lit dans le Moniteur du 3 février 1802 qu'un « citoyen Pochon fera l'expérience d'un ventilateur, propre à dessécher le linge et toute espèce d'étoffe en moins de deux heures, dans la plus mauvaise saison. ». Ce ventilateur était un fût cylindrique percé de fentes, actionné manuellement au moyen d'une manivelle au-dessus d'un feu. On doit l'invention du sèche-linge moderne à l'Américain J. Ross Moore.

### La machine à coudre

Bien que n'étant pas indispensable au foyer, elles restent l'un des outils mécaniques domestiques les plus populaires. Et d'une manière générale, c'est sûrement un des outils mécaniques le plus populaire, Ghandi dira d'elles qu'elles sont « *one of the few useful things ever invented* ». La première machine à coudre véritablement pratique est attribuée à un tailleur français originaire de la région lyonnaise, installé rue des Forges à Saint-Étienne, Barthélemy Thimonnier. Il dépose en 1830 le premier brevet d'une « mécanique à coudre » (ou « métier à coudre ») construite en bois, à un fil continu, en point de chaînette, cousant 200 points à la minute. (Image : La première machine à coudre de B. Thimonnier datant de 1830)



### La machine à rouler les cigarettes



James Albert Bonsack (né le 9 octobre 1859, mort le 1<sup>er</sup> juin 1924) est un inventeur américain qui a inventé la première machine à rouler les cigarettes en 1880. (Image : Prototype de la machine à rouler les cigarettes)

Jeu des 7 erreurs : Il suffit de bien regarder l'image du haut pour trouver les **7 erreurs** qui se sont glissées dans l'image du bas.

## Percé vue de l'Île Bonaventure (Jean-Pierre Auclair)



**LE FEU DU CIEL**

Tarak et son groupe de chasseurs se hâtaient pour regagner la caverne avant que la nuit n'envahisse totalement les lieux, car ils deviendraient alors des proies plus faciles pour les prédateurs.

Pendant qu'ils marchaient à pas rapides, le froid mordait la peau de leur visage. L'hiver était rude et le gibier était devenu rare dans la vallée. Il leur a fallu parcourir une longue distance avant de retrouver le troupeau de mammouths qui était descendu profondément vers le sud, mais cela en avait valu la peine, car la viande qu'ils rapportaient pourra nourrir le clan pendant plusieurs jours, et la fourrure, servir à fabriquer de nouveaux vêtements.

Tarak et ses chasseurs étaient partis depuis longtemps, car la lune avait parcouru presque deux cycles complets. Son désir de revoir Kiria et les enfants grandissait à mesure qu'ils s'approchaient de la vallée où ils s'étaient installés pour l'hiver avec les autres familles.

Son appréhension grandissait aussi, car les hommes les plus vigoureux étaient partis avec lui laissant aux jeunes et aux plus vieux la tâche de protéger les femmes et les enfants. Mais les prédateurs n'étaient pas leurs seuls ennemis, il y avait aussi le froid, la faim et ce mal mystérieux et invisible qui, chaque hiver, emportait avec lui les plus faibles du groupe, comme sa mère, malgré les poudres, herbes et incantations du chaman.

La nuit était maintenant tombée, mais grâce à l'astre de nuit et aux étoiles, ses chasseurs et lui poursuivirent leur chemin pour enfin entrevoir la lumière du feu qui était allumé à l'entrée de la caverne. Heureux des retrouvailles à venir, ils pressèrent le pas puis c'est à grand bruit qu'ils franchirent le seuil de leur demeure hivernale.

Tarak ouvrit les yeux et s'étira. Il repoussa tendrement le bras de Kiria posé sur sa poitrine et se leva. Après s'être vêtu, il sortit de la caverne et aperçut Grok, le vieux chaman, non loin de la grosse pierre. Il se dirigea vers ce dernier en silence et attendit. Au loin, on entendait les rugissements d'un lion de montagne.

L'hiver, c'est le froid, les tempêtes, le vent glacial, mais aussi les longues et interminables nuits. Le feu du ciel avait été vaincu encore une fois et dut s'exiler loin de la Terre pour ne sortir que quelques heures par jour. Tarak, ainsi que les autres membres du clan, toléraient de moins en moins bien les ténèbres. Elles les isolaient, les confinaient à l'intérieur de la demeure de pierre et encourageaient les prédateurs affamés à rôder à proximité. De plus, les nuits étaient peuplées de créatures étranges et maléfiques prêtes à saisir l'un d'entre eux afin de l'emporter dans leur antre. Tarak, comme les autres, se demandait avec inquiétude si le feu du ciel chasserait à nouveau les ténèbres jusqu'à l'hiver suivant.

Les premières lueurs du jour se pointèrent à l'horizon puis l'astre du jour bienveillant apparut, éclairant l'arbre sacré; l'ombre que ce dernier projeta fit sourire le chaman. Ce dernier se tourna vers le chef des clans et, avec confiance, lui annonça que le feu du ciel revenait lentement de son exil.

## Recyclage et centres de tri (suite)

Je voulais parler des pistes de solutions mais il y en a encore trop peu. J'ai mentionné dans le dernier bulletin que le pourcentage du plastique recyclé se situait entre 3 et 10 %. Je fais allusion ici au plastique généré dans les centres de tri (ce qui est envoyé dans ces endroits). Ce ne sont pas tous les plastiques qui sont recyclés. Il y a les "préférés". Les nos.1, les nos.2, et les nos.5 sont ceux qui rapportent davantage de \$\$\$\$. Ils sont vendus par ballots (les bouteilles d'eau, les pots de yogourt, les contenants de margarine, bouteilles de shampoing, entre autres). Les plastiques fins, flexibles (style Ziploc ou autre sacs transparents) coûtent cher aux centres de tri : nettoyer, sécher, etc. Ce plastique est plus difficile à traiter et à intéresser les acheteurs, Il finit souvent dans un site d'enfouissement.



Le centre de tri n'est pas le dernier voyage du plastique. Il existe des courtiers du recyclage, des acheteurs/ récupérateurs qui achètent les ballots de plastique pour leur donner une deuxième vie ici ou ailleurs. Le plastique est retransformé selon sa composition (vêtements, chaussures, peluches, bouteilles de plastique, bacs à fleurs, poubelles ...). Le plastique fin peut encore être rétrié si le prix est intéressant. Il a une valeur énergétique. Par exemple, au Québec on l'utilise dans les cimenteries en les mélangeant avec le charbon. En brûlant, cela fait moins de pollution.

À faire : les citoyens devraient quand même grouper les sacs de plastique fins dans un sac. Un sac esseulé sur le convoyeur est envoyé dans un site d'enfouissement. Si les sacs sont groupés dans un sac plus grand, ils sont mis de côté pour faire des ballots. De plus, il est possible que soient développées de nouvelles technologies pour valoriser ce genre de plastique.



À savoir : pour recycler les pots de beurre d'arachide, confiture, mayonnaise, sauce, etc., il n'est pas nécessaire de les laver. On enlève le plus gros avec une spatule et on met dans le bac. Pour les liquides, on rince simplement. Évitions le gaspillage d'eau. Les contenants sont lavés par les acheteurs de plastiques.

À savoir : Les industries, les commerces et les institutions (les ICI) ne sont pas tenus de faire le recyclage du plastique. C'est sur une base volontaire selon leur conscience écologique. Certains commerces ou industries qui sont dans les mêmes zones se regroupent et engagent des récupérateurs privés. Le gouvernement doit légiférer sur le sujet. Il se donne dix ans !!!!!

À savoir : la consigne du verre devrait débiter vers la fin de cette année.

**Le Magicien d'Oz (1939)** est un film musical de Victor Fleming avec Judy Garland et l'un des premiers films en couleur de l'histoire du cinéma. Le film raconte l'histoire de Dorothy, une jeune fille qui arrive dans un monde fantastique et qui, pour rentrer au Kansas, doit retrouver le Magicien d'Oz, accompagnée de trois amis.



(<https://www.tomsguide.fr/>)



**Star Wars (1977)** Les robots sont omniprésents dans la saga *Star Wars*; les plus emblématiques restent **R2D2** et **C3PO**. Ce sont par ailleurs les seuls personnages que l'on retrouve d'un bout à l'autre des deux trilogies créées par George Lucas. Dans la nouvelle



trilogie, apparaît **BB-8**. (Wikipédia)



**RoboCop** est le robot fictif qui a été créé par Peter Weller dans le film du même titre en 1987. Il était l'agent de police vétérane Alex Murphy qui a été brutalement assassiné. Son corps a été reconstruit dans un projet cyborg par Omni Consumer Products (OCP) pour répondre au crime de la ville. ([www.flowerpetaler.net](http://www.flowerpetaler.net))

**Astro Boy** est un robot atomique de 100 000 chevaux. C'est un petit robot qui ressemblait à Tobio, le fils mort du Dr Tenma. Une série populaire d'Osamu Tezuka au Japon, Astro Boy a également été publiée en tant que film d'action en 1962.



([www.flowerpetaler.net](http://www.flowerpetaler.net))



**Short Circuit** (1986) Réalisé par John Badham et sorti en 1986, est un film pour enfants qui raconte l'histoire du robot Johnny 5, un robot qui se retrouve doté d'une intelligence, mais traqué par les militaires qui veulent s'emparer de lui, (Wikipédia)

**WALL-E** est un film d'animation américain en images de synthèse réalisé par Andrew Stanton et sorti sur les écrans en 2008. (Wikipédia)



## Septembre 2022

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>5</b> <b>FÊTE DU TRAVAIL</b>	<b>6</b> <b>9h30-10h30:</b> <b>Club de</b> <b>Marche</b>	<b>7</b> <b>9h30-10h30: Club</b> <b>de Marche</b>	<b>8</b> <b>9h30-10h30: Club de</b> <b>Marche</b>	<b>9</b> <b>9h30-10h30: Club de</b> <b>Marche</b>
<b>12</b> <b>10h-11h00: Club de Marche</b>  <b>13h30-15h30: Tricot</b>  <b>11h30 -12h30 Retour - Soupière</b> <b>+ Spéciale rentrée avec les</b> <b>coordonnatrices à partir de</b> <b>11h30.</b>  <b>14h30-15h30 : Mise en forme</b> <b>Zen (Zoom)</b>	<b>13</b> <b>9h30-10h30:</b> <b>Club de</b> <b>Marche</b>	<b>14</b> <b>9h30-10h30: Club</b> <b>de Marche</b>  <b>14h30-15h30</b> <b>Mise en forme Zen</b> <b>au 8800 Avenue</b> <b>Chaumont</b>	<b>15</b> <b>9h30-10h30: Club de</b> <b>Marche</b> <b>12h - 12h30 : Dîner -</b> <b>Spécial 45<sup>ième</sup> SAC</b> <b>Anjou au 8800 Avenue</b> <b>Chaumont</b> <b>+ Spécial projection</b> <b>45<sup>ième</sup> du SAC Anjou</b>	<b>16</b> <b>9h30-10h30: Club de</b> <b>Marche</b>
<b>19</b>  <b>10h-11h00: Club de Marche</b>  <b>11h30 : Soupière Épluchette blé</b> <b>d'inde suivi de Causerie thème :</b> <b>Mes plus beaux souvenirs</b> <b>d'enfance ou Ma première</b> <b>rentrée à école (Au Ss Église)</b> <b>13h30 Tricot</b> <b>14h30-15h30 Mise en forme Zen</b> <b>(Zoom)</b>	<b>20</b>  <b>9h00-10h30:</b> <b>Atelier</b> <b>Tablettes et</b> <b>téléphones</b> <b>Android</b>  <b>9h30-10h30:</b> <b>Club de</b> <b>Marche</b>  <b>9h30 Club de</b> <b>lecture</b>	<b>21</b>  <b>9h30-10h30: Club</b> <b>de Marche</b>  <b>9h30 : Dépannage</b> <b>informatique</b> <b>13h30- Club</b> <b>Photo</b>  <b>14h30-15h30</b> <b>Mise en forme Zen</b> <b>au 8800 Avenue</b> <b>Chaumont</b>	<b>22</b>  <b>9h30-10h30: Club de</b> <b>Marche</b>  <b>12h00 -15h00 : Diner</b> <b>suivi de Pétanque au -</b> <b>CCA</b>	<b>23</b> <b>10h00-12h00: Atelier</b> <b>d'informatique-</b> <b>Introduction à iPad</b> <b>et au iPhone</b> <b>9h30-10h30: Club de</b> <b>Marche</b> <b>9h30-12h30 Cuisine</b> <b>collective aînés</b> <b>Roger Rousseau</b>
<b>26</b>  <b>10h-11h00: Club de Marche</b>  <b>9h30- 11h30 : Atelier initiation</b> <b>à la caméra numérique</b>  <b>11h30 : Soupière + danse en</b> <b>ligne</b>  <b>13h30-15h30 Tricot</b>  <b>13h30- 15h30: Atelier</b> <b>Photoshop éléments 14h30-</b> <b>15h30 Mise en forme Zen (Zoom)</b>	<b>27</b>  <b>9h30-10h30:</b> <b>Club de</b> <b>Marche</b>	<b>28</b>  <b>9h30-10h30: Club</b> <b>de Marche</b> <b>14h30-15h30</b> <b>Mise en forme Zen</b> <b>au 8800 Avenue</b> <b>Chaumont</b>	<b>29</b>  <b>9h30-10h30: Club de</b> <b>Marche</b> <b>12h00-15h00 : Dîner</b> <b>suivi de Jeu de Poche</b> <b>au CCA au 8800</b> <b>Avenue Chaumont</b> <b>13h30 – 15h30</b> <b>Atelier d'informatique-</b> <b>Word /Excel /Windows</b> <b>10.</b>	<b>30</b>  <b>9h30-10h30: Club de</b> <b>Marche</b> <b>9h30-12h30</b> <b>Cuisine collective</b> <b>aînés Roger</b> <b>Rousseau</b>

### Dîners communautaires

**La Soupière** tous les lundis 6921 av. Azilda au sous-sol de l'Église St-Conrad. Le repas est servi de 11h30 à 12h30.

**Les repas du Jeudi** : un jeudi sur deux, soit à 8800 avenue Chaumont, soit au CCA - 7800 Boul Métropolitain-Est. Le repas est servi de 12h00 à 13h00. **Les dîners sont suivis d'activités** (jeux, danses en ligne et autres)

**Le club de tricot** se réunit au 8800 Av. Chaumont tous les lundis de 13h30 à 15h30.

**Le club de lecture** se réunit le troisième mardi du mois à la Bibliothèque Jean Corbeil à 9h30

**Cuisine collective aînés** au Centre Roger Rousseau 7501 avenue Rondeau

**Nos locaux informatiques** : 7750 av. Châteauneuf et 8400, Boulevard Châteauneuf (Chalet du Parc de Peterborough).

**Les ateliers de mise en forme sont mode hybride** : les lundis sur zoom et les mercredis au 8800 Avenue Chaumont.

## ANNIVERSAIRES

**BONNE FÊTE**

Georgette Proulx  
Jacynthe Valcourt  
Louise Daoust  
Marie-Reine Champoux  
Rosaire Bertrand  
Diane Dubois  
Benoît Serre  
Geneviève Martineau  
Raymond Rajotte  
Dorothée-Marie Fortier  
Marie-Marthe Nemours  
Lise Lavigueur  
Francine Baillargeon  
Danielle St-Pierre  
Jean-Guy Blanchette



Image : Pixabay

**P.S. : Si votre anniversaire est en septembre 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

### Les 7 erreurs

1. Le cadre de la fenêtre du bas de la maison est disparu
2. Nouvelle cheminée au centre du toit
3. Le petit cabanon à droite est disparu
4. Le chemin dans la montagne de l'autre côté du fleuve n'y est plus.
5. Le tronc du petit arbre dénudé en avant au centre de la photo est disparu
6. Le petit bateau sur le fleuve près du rivage est parti
7. La porte du bâtiment à droite n'y est plus



COURRIEL :  
[plume@sacanjou.org](mailto: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 :** Jean-Pierre 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](http://www.sacanjou.org)

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

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