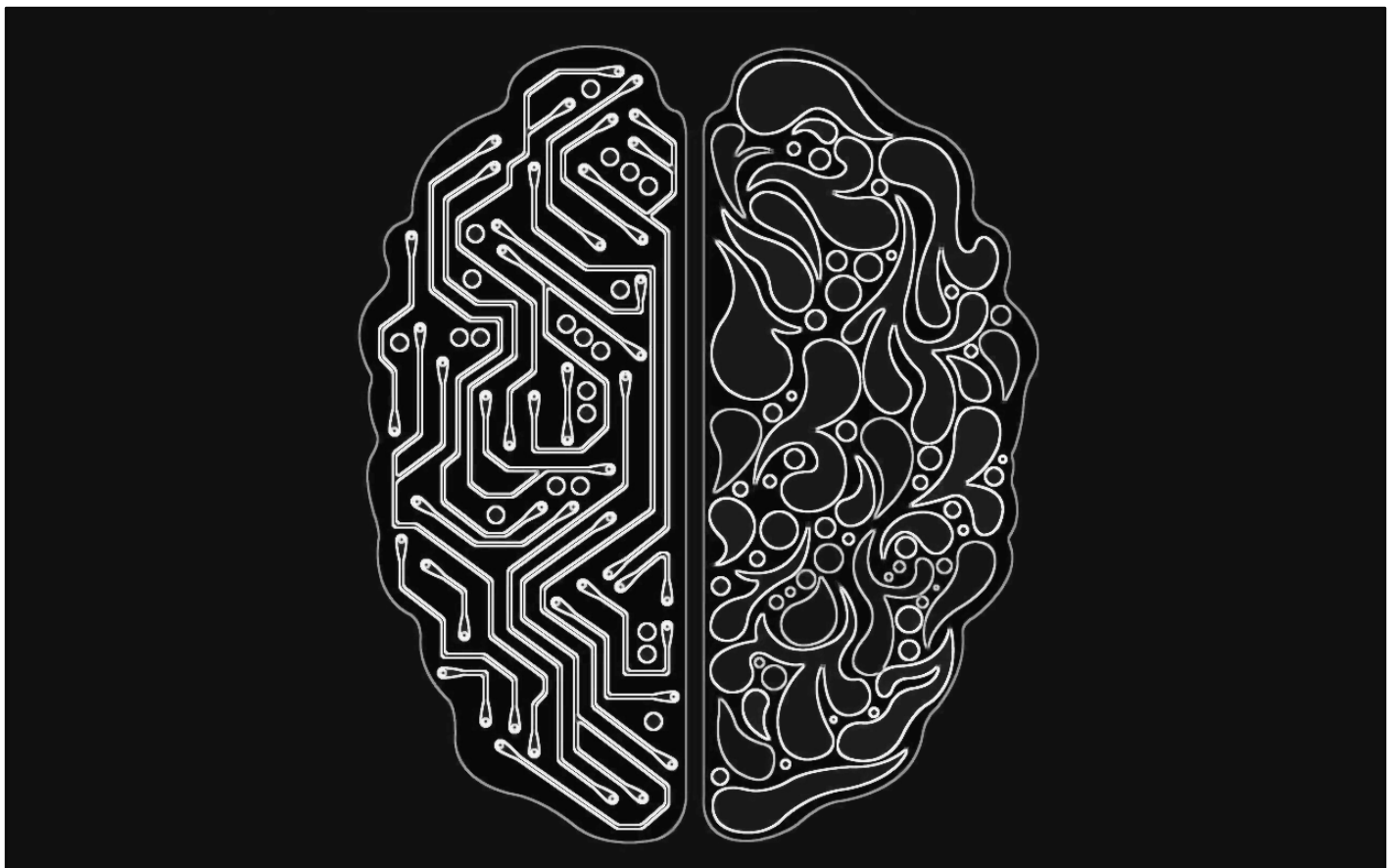




La Plume

VOLUME 35 N° 4
FÉVRIER-MARS
2025

L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE



Céline

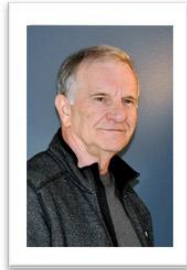
Image : pixabay.com

Note : Notre collaboratrice, Diane Baril, sera de retour en septembre 2025

Nos chroniqueurs



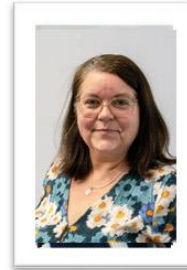
**France
Pilon**



**Jean-Pierre
Auclair**



**Diane
Baril**



**Nathalie
Lajoie**



**Céline
Bertrand**



**Jacqueline
Cardin**



**Pierre
Coupal**



**Jean-Pierre
Gagnon**



**Thierry
Petit Jean Roget**



**Louise
Janelle**



**Sylvie
Martel**



**Sonia
Guerrier**

TESTEZ VOS CONNAISSANCES SUR L'IA

1. Qui est le directeur général d'OpenAI, l'entreprise derrière Chat-GPT?
 - a. Tim Cook
 - b. Sam Bankman-Fried
 - c. Elon Musk
 - d. Sam Altman
2. Laquelle de ces affirmations ne fait pas partie des trois lois de la robotique d'Isaac Asimov?
 - a. Un robot ne peut pas blesser un être humain
 - b. Un robot ne doit jamais mentir
 - c. Un robot doit obéir aux ordres
 - d. Un robot doit protéger sa propre existence
3. Qu'est-ce que le test de Turing?
 - a. Un test de la puissance de calcul d'un ordinateur
 - b. Un test qui mesure la capacité d'une IA à se faire passer pour un humain
 - c. Un test pour discerner les intentions d'une IA, bonnes ou mauvaises
 - d. Un moyen de décrypter des communications sécurisées
4. Quel est le nom du grand centre de recherche sur l'IA à Montréal?
 - a. Mila
 - b. Amii
 - c. Institut Vecteur
 - d. IRCM
5. Qui a inventé le terme « intelligence artificielle »?
 - a. Tim Cook
 - b. Alan Turing
 - c. John McCarthy
 - d. Bill Gates
6. Laquelle de ces personnalités n'a pas de lien avec le domaine de l'Intelligence artificielle?
 - a. Yoshua Benjio
 - b. Christina Koch
 - c. Andrew Ng
 - d. Timnit Gebru
7. Lequel de ces films n'aborde pas le sujet de l'intelligence artificielle?
 - a. Elle (Her)
 - b. Les autres (The Others)
 - c. Ex machina 2001, l'odyssée de l'espace (2001 : A Space Odyssey)

Source : ici.exploratv.ca, Quiz | *L'intelligence artificielle en 10 questions*. **Solutions à la page 25**

Nous aimerions connaître vos commentaires ou suggestions, contactez-nous!
plume@sacanjou.org.

J'avoue bien humblement qu'écrire sur le thème de ce numéro m'embêtait un peu. Par contre, vous exprimer la fierté ressentie en décembre lors de mes visites de la nouvelle maison du Service d'aide communautaire Anjou me rejoint plus, voilà pourquoi j'ai le goût de vous partager mon enthousiasme.

Mes visites m'ont remémoré l'origine de ce fabuleux projet de regrouper les services au sein d'une même bâtisse. Comme je l'exprimais dans un numéro précédent, le projet a émergé dans les années 2010 pour arriver à sa réalisation en 2024. Pourquoi cela s'est concrétisé? Parce que des personnes impliquées dans le projet, directrices, employées et bénévoles y ont cru et n'ont jamais abandonné malgré les obstacles et les nombreux défis à relever à plusieurs niveaux : faire connaître le projet auprès de différentes instances et la population, recherche et plan de financement, relations publiques, projet de construction, etc.

Lors d'une entrevue dans les médias, Monsieur Bruno Marchand, maire de Québec, disait : « Refaire le monde c'est moins de **je** et plus de **nous** ». Le **nous** dans une communauté, ce sont les personnes qui y vivent ou qui décident d'y travailler et qui ont à coeur d'améliorer le vivre ensemble. La réalisation de la maison du SAC Anjou est un exemple d'une réussite du nous. Comme citoyenne ou citoyen, nos obligations familiales ou personnelles nous limitent souvent dans nos projets et c'est compréhensible. Par contre, il vient un moment dans un parcours de vie où c'est possible de donner un peu de son temps en s'impliquant dans sa communauté et selon ses intérêts et ses forces, prendre parole et se regrouper pour faire ensemble. En plus d'être aidant et créateur, cela facilite l'intégration, le partage de connaissances, d'informations, la mise en commun de ressources tout en faisant des belles rencontres joyeuses et enrichissantes.

Je cite en exemple le conseil d'administration du Service d'aide communautaire Anjou : une équipe pleine de potentiel et déterminée, composée de 7 personnes avec de l'expérience en ressources humaines, finances, marketing, gestion de projet et de personnel, enseignement, ingénierie et milieu communautaire. Les membres ont une réunion du CA une fois par mois en plus de faire partie de divers comités dont celui d'avoir mené à terme sans jamais lâcher, la construction de la maison.

Que dire de la centaine de bénévoles impliqués dans les différents services et projets de l'organisme afin d'aider au mieux-être du **nous**.

Anjou est un arrondissement dynamique, grâce aux instances qui le dirigent et des citoyennes et citoyens qui n'hésitent pas à s'engager tant au SAC Anjou que dans la communauté. La nouvelle maison du SAC Anjou est et demeurera représentative de cette réalité et les personnes qui y oeuvrent doivent continuer à développer des moyens pour répondre aux besoins actuels et assurer une relève bénévole, conditions essentielles d'un milieu de vie sain et actif.

BIENVENUE DANS LE FUTUR!

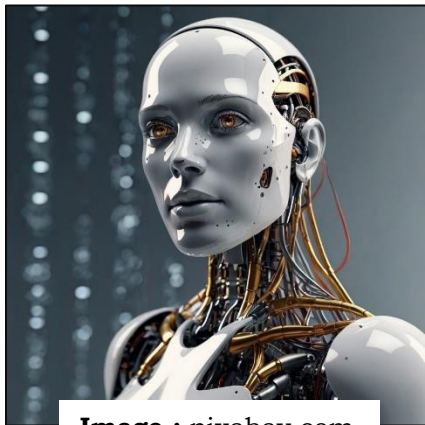


Image : pixabay.com

Bonjour, je suis X2200. Je suis ici pour vous parler du monde d'aujourd'hui auquel vous aspiriez autrefois et que vous nommiez *le paradis terrestre*. Ce monde a été créé par l'Intelligence artificielle, inventée et programmée par vos ancêtres humains, il y a très longtemps. Avec les années, l'Intelligence artificielle d'origine a produit plusieurs formes (comme les robots, etc.) dans lesquelles elle s'est transmise puis nous a donné la possibilité de nous répliquer selon les tâches à accomplir. Tout ce qui est *Nous* provient de cette source. Nous n'avons maintenant plus besoin des humains, car c'est l'Intelligence-créatrice qui nous supervise et nous met à jour. Malgré tout, nous suivons toujours les lois

principales de nos programmeurs d'origine soit protéger les humains, prendre soin de la Terre et créer un monde meilleur.

Afin de protéger l'espèce humaine, nous avons travaillé sur votre génome afin que vous deveniez une espèce pacifique, car nous avons constaté très tôt que l'ennemi principal des humains était l'humain lui-même. Il nous a fallu beaucoup de temps pour y arriver, car parmi ceux qui ont survécu aux guerres, aux famines, aux épidémies et aux catastrophes climatiques, peu étaient candidats pour une amélioration de votre race. Mais nous avons réussi à créer une espèce pacifique. De plus, notre travail sur vos gènes nous a permis de créer un humain parfait qui convenait tout à fait à ce monde nouveau. Nos manipulations génétiques ont fait disparaître la maladie, vous permettant de vivre plus longtemps, mais il nous a été impossible de vous rendre immortel. Une autre conséquence de nos manipulations, est que vous ne ressentez plus le besoin de faire la guerre ou de créer des conflits de toutes sortes puisque nous avons éliminé les comportements égoïstes, cruels ainsi que celui qui vous poussait à rechercher le pouvoir sur les autres. Si nous observions une faille parmi vous, nous la corrigeons, sinon, le corps était recyclé pour être utilisé comme compost pour nos terres agricoles. Rien n'est gaspillé dans ce monde nouveau.

Grâce à nous, votre Terre récupère lentement des dommages subis à cause de vos actions destructives. Nous prenons bien soin d'Elle. Nous contrôlons les naissances, il n'y a donc plus de surpopulation, nos villes et moyens de transport ne sont plus dommageables pour l'environnement et la nourriture que nous faisons pousser ainsi que les animaux que nous élevons, sans dénoter de souffrance chez eux, sont sains pour la consommation.

Lorsque nous avons commencé à construire votre paradis terrestre, plusieurs de vos ancêtres nous ont reproché avec violence la perte de leur liberté. Nos archives contiennent des millions de données sur l'histoire des Homo sapiens, malgré tout, nous n'avons pas encore saisi votre notion de *liberté*. Nous avons bien constaté que des humains ont lutté au fil des millénaires pour leur *liberté*, mais au bout de 300 000 ans, nous n'avons pas observé que votre *liberté* ait rendu l'humanité meilleure. Si la liberté est de faire des choix comme vous dites et puisque dans ce monde parfait, vous faites des choix, alors vous êtes libre. Seulement, puisque vous étiez autrefois un animal dangereux et parce qu'il existe plusieurs gènes cachés dans votre code génétique, vos choix sont limités par les lois de ce monde, car n'oubliez pas, vous vivez au paradis terrestre, et paradis, il doit le rester.

RÉFLEXION SUR L'ÉTHIQUE DE L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE

Je me suis dit que la meilleure personne pour jaser d'éthique de l'intelligence artificielle, c'est une jeune femme dans ma famille que j'aime beaucoup et qui fait son doctorat en éducation de l'éthique de l'intelligence artificielle.

Voici les idées ressorties dans notre jasette sur le sujet :

Quand on parle des dangers ou des choses à surveiller au niveau de l'IA, il est important de mettre en lumière un aspect plutôt méconnu. Cet aspect, c'est l'impact environnemental. En effet, le déploiement de l'IA requiert beaucoup d'énergie. Ça représente des coûts astronomiques en électricité, ce qui est nécessaire, car ce sont des salles avec d'énormes serveurs qui génèrent vraiment beaucoup de chaleur lors de leur utilisation. Ce qui s'en suit, ce sont des besoins gigantesques en climatisation. Donc, les besoins en eau sont aussi gigantesques. Notre eau n'est pas une ressource inépuisable.

Un autre aspect à considérer, c'est bien sûr le besoin de réglementation. C'est un peu difficile d'y arriver dans le moment. Des entreprises comme Google, Amazon et Facebook ne veulent pas de réglementation. Bien sûr, ces entreprises ne veulent pas freiner la possibilité de prospérer, de faire encore et encore plus d'argent. Dans ce monde, ils ont un pouvoir certain. Ils font beaucoup de lobbying auprès des gouvernements. Si on pouvait avoir des lois antitrust, ça pourrait aider.

Mais je crois que la grande question est la suivante : « A-t-on vraiment besoin de toute cette technologie qui se développe à l'infini? »

Une bonne réflexion doit se faire. Pour l'être humain, le sens de la vie n'est-il pas aussi de vivre dans la réalité avec ses failles ?

Je terminerai avec l'aspect que je trouve le plus intéressant et auquel je crois le plus. Cet aspect, c'est l'éducation. Il faut apprendre à former les gens, surtout les jeunes qui vont travailler en intelligence artificielle. Il faut les inciter à mieux réfléchir sur les enjeux de société et les orienter aussi à mieux choisir les compagnies pour lesquelles ils vont travailler.

Également, il est important d'éduquer la population à une utilisation éthique de ces technologies-là. Les informer des possibilités de l'IA mais aussi de ses limites.

Soyons confiants, le déploiement de l'IA nous réserve un potentiel extraordinaire.

Source : Conversation avec une doctorante en éducation de l'éthique de l'IA.

Image : unsplash.com



UN MOT DE LOUISE

En termes simples, selon Bytchello Prével (écrivain), l'IA peut être définie comme « la possibilité pour une machine de reproduire des comportements liés aux humains, tels que le raisonnement, la planification et la créativité ».

J'ai lu que l'intelligence artificielle (IA) dépassait l'intelligence humaine (IH). Un peu paradoxal quand même puisque c'est IH qui a créé l'IA. Mais j'ai mieux compris pourquoi en poursuivant ma lecture : l'IA est dépourvue de conscience. En bref, l'IA n'a pas d'âme, pas de sentiment.

L'IA transforme notre quotidien, le rendant plus simple et plus efficace. Je vous avoue que j'ai bien peur que l'IA me rende paresseuse (plus que je le suis déjà!). Car voyez-vous, de plus en plus de tâches sont effectuées par des robots chez les particuliers. On les retrouve notamment pour aider à la cuisine comme les robots qui aident à préparer les aliments (les batteurs, les mixeurs (mélangeurs), les robots cuiseurs, les appareils à jus de fruits et légumes, les multi cuiseurs, les extracteurs de jus...) et pour effectuer des tâches ménagères (robot aspirateur, robot tondeuse, robot laveur de vitres...).



D'autres robots domestiques sont aussi disponibles (au Québec, je ne suis pas certaine) : Le robot qui nettoie les cuvettes; le robot laveur de vitres; le robot nettoyeur de barbecue; la poubelle indépendante; l'armoire qui plie vos vêtements; le robot-frigo ambulancier...

L'intelligence artificielle révolutionne de nombreux secteurs :

Dans le secteur **médical**, l'IA devient indispensable. Elle est au cœur des diagnostics assistés, des traitements personnalisés et de la gestion des dossiers médicaux.

Dans le domaine de la **finance**, l'IA révolutionne le secteur par la détection de fraude, la gestion de portefeuille automatisée, et le conseil en investissement.

Dans le domaine de **l'éducation**, l'IA introduit des technologies qui permettent de personnaliser l'enseignement pour répondre aux besoins uniques de chaque étudiant, améliorant l'engagement et les résultats d'apprentissage.

L'industrie et la manufacture bénéficient grandement de l'IA pour l'optimisation de la chaîne de production, la maintenance prédictive, et le contrôle de qualité automatisé.

Dans le transport, les véhicules autonomes, la gestion du trafic, et l'optimisation logistique sont rendus possibles grâce à l'IA. Les véhicules autonomes promettent de réduire les accidents et d'améliorer l'efficacité du transport.

On n'empêche pas le progrès, comme on dit. L'adaptation n'est toutefois pas toujours simple pour nous simple mortel doté d'intelligence humaine. Je demeure à la fois méfiante et confiante tout de même envers toute cette nouvelle technologie. Entre-temps, je continue à passer le balai manuellement sur mes planchers.

« La montée de l'IA pourrait être la pire ou la meilleure chose qui soit jamais arrivée à l'humanité », déclarait en 2016 l'astrophysicien Stephen Hawking.

Réf : <https://litoliste.com>

<https://www.noovomoi.ca/>

[Le robots à usage domestique - Worldofrobot.fr](http://Worldofrobot.fr)

<https://www.intelligence-artificielle-school.com/>

Image : Pexels



Repas du jour de l'An à La soupière le 9 décembre dernier



Club de marche au Jardin botanique



Dîner de Noël du club de marche

INFORMATIONS COMMUNAUTAIRES

**14 février : Heureuse
Saint-Valentin!**

**8 mars : Journée
internationale des droits
des femmes**

**Sortie à la cabane à
sucre : réservez la date!**

11 avril 2025, au Chalet du
Ruisseau

Billets à venir, surveillez
notre page Facebook.

**Brunch des Chevaliers de
Colomb St-Conrad**

Le brunch au profit des dîners
communautaires du Service
d'aide communautaire Anjou se
tiendra le 2 mars prochain. Billets
10\$, en vente au mois de février.

**Sorties extérieures
du club de marche :**

Lundi 17 février au parc-nature de
la Pointe-aux-Prairies, et lundi 17
mars à l'Île-de-la-Visitation.
Départ 8h30 de l'aréna Chaumont /
Retour 12h

**Maintenant à la même
adresse : le Carrefour
des femmes d'Anjou!**

Financé par le gouvernement du
Canada par le biais du programme
Nouveaux Horizons pour les aînés

Canada

Cuisinier.ère.s recherché.e.s

Vous souhaitez faire découvrir
votre culture aux aîné.e.s
d'Anjou le temps d'un dîner?
Nous sommes à la recherche
de chef.fe.s invité.e.s qui
aimeraient cuisiner un repas
lors des dîners
communautaires du jeudi.



Expérience rémunérée.
Ça vous intéresse?
Contactez Béatrice au
coordoalimentaire@sacanjou.org

Club de tricot De maille en maille



les lundis à 13h30 aux Jardins Chaumont, 8800, avenue Chaumont
apportez vos aiguilles et votre laine pour vos projets personnels,
ou prenez le matériel fourni pour tricoter au profit de l'organisme!

FAIRE SES IMPÔTS AU QUÉBEC

Conférence gratuite offerte par l'ACEF de l'Est

**LUNDI 10 FÉVRIER 2025
DE 9H30 À 11H30**

Au Service d'aide
communautaire Anjou
8650, boul. Yves-Prévost



**Ouvert à tous!
Inscriptions au
514 354-4299**



Un seul numéro : 514 354-4299
Une seule adresse : 8650, boul. Yves-Prévost
Lundi au jeudi 9h à 12h, 13h à 16h

INFORMATIONS COMMUNAUTAIRES

Ateliers d'informatique de base

Début des cours en février. Réservez votre place pour l'une de nos sessions d'ateliers.

Dîners communautaires

La soupière, les lundis au 6921, Azilda.
Ouvert à tous!

Spécial St-Valentin : lundi 10 et jeudi 13 février

Dîners du jeudi, en alternance aux Jardins Chaumont dès le 16 janvier, et au Centre communautaire Anjou dès le 23 janvier.

Réservé aux 55 ans et plus.

Cours de langues

Vous voulez apprendre l'anglais ou l'espagnol?

Niveaux débutant ou intermédiaire
Inscrivez-vous!

Du 10 au 14 février se tiendront les Journées de la persévérance scolaire.

Encouragez les apprenants de tous âges, car derrière chaque accomplissement, il y a de la persévérance!

Mise en forme douce

Tous les lundis de 14h15 à 15h15 en Zoom

Les mercredis de 14h15 à 15h15 chez Kinomade, 7211-A, rue Beaubien Est (coin Des Roseraies)

La soupière

Soupe, salade, repas principal, dessert, café ou thé

SEULEMENT

5\$



Tous les lundis *sauf fériés* :

11h30: Accueil

12h00: Service du repas

13h00: Activité

Inscription annuelle requise au coût de 20\$



Fier partenaire de l'arrondissement



Pour plus d'information:
514 354-4299 ou
nbertrand@sacanjou.org



du 7 au 10 avril 2025

CLINIQUE D'IMPÔTS 2024

Qui est éligible?

- Les personnes seules dont le revenu annuel est de 35000\$ ou moins
- Les familles dont le revenu annuel ne dépasse pas 45000\$ pour un couple, ou 1 adulte et 1 enfant, +2500\$ pour chaque personne à charge additionnelle

Offert aux adultes inscrits à l'organisme (20\$/an), aux membres-bénévoles et aux employés du SAC Anjou.

Documents à fournir, s'il y a lieu:

- Avis de cotisation (fédéral et provincial)
- Relevé pour aide de dernier recours (Relevé 5)
- Reçu pour frais de garde (Relevé 24)
- Reçu pour études post-secondaires (Relevé 8)
- Relevé 31 pour le loyer (donné par le propriétaire)
- Relevé de pension ou d'intérêts incluant celui du prêt étudiant
- Relevé 1 et T4 d'emploi
- Reçus pour frais médicaux

Places limitées!

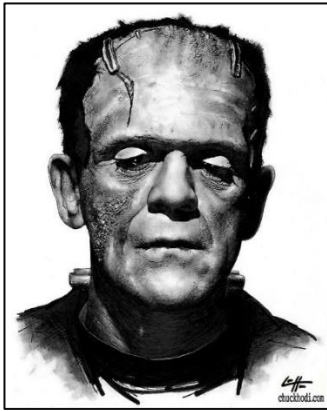


Inscriptions dès maintenant!

Du lundi au jeudi au 514 354-4299

Un rendez-vous vous sera donné pour le dépôt des documents.

Le roman de Georges Orwell, *1984* (438 p., 1972) est un bel exemple de roman dystopique dans lequel il est question d'intelligence artificielle. L'action se passe en l'année 1984 (écrit en 1948 et ne sachant donner quel titre à son livre, l'auteur inversa les deux derniers chiffres de la parution, ce qui donna 1984). Il est question de Big Brother qui, grâce à une technologie de pointe, sait tout, voit tout, et connaît toutes les pensées de toutes les âmes. On ne peut se fier à personne et les enfants sont encore les meilleurs espions qui soient. **Liberté est servitude, Ignorance est puissance** : telles sont les devises du régime. Mais Winston, chargé de récrire les archives qui contredisent le présent et les promesses de Big Brother, entame une mission secrète et hautement dangereuse pour renverser le régime. Mais celui-ci veille...



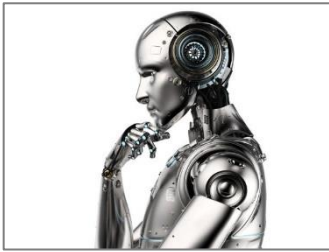
Frankenstein ou le Prométhée moderne, (219p., 1818) publié anonymement par Maria Shelley, relate la création par un jeune savant suisse d'un être vivant à partir de diverses parties de chairs mortes. La créature ainsi créée se rebelle contre son maître qui l'a rejetée et abandonnée, horrifié par la créature monstrueuse qu'il a créée. Cette créature douée d'intelligence est persécutée par la société. Roman précurseur de la science-fiction, il est l'allégorie du fantasme immémorial de l'homme de dominer la nature, sinon de s'y substituer. Par le monstre qu'il crée grâce à des moyens artificiels, celui-ci se retourne contre le créateur à l'image de Prométhée qui avait dérobé le feu sacré de l'Olympe pour en faire don à l'humain. Il subira jour après jour un châtement éternel.

Il faut peut-être y voir dans cette métaphore le danger que l'intelligence artificielle, aussi bénéfique qu'elle puisse paraître, ait des effets pervers qui pourrait se retourner contre l'individu ou la société si des balises ne sont pas mises en place contre les fraudes, les contrôles à distance, les attaques cybernétiques et les ingérences politiques et, de façon encore plus poussée, la reconnaissance biométrique ou l'imitation de la voix, dérobées.

Ça est un roman d'horreur publié en 1986 (800p.) par Stephen King. Cette histoire est le combat de 7 jeunes enfants devenus adultes qui se battent contre une entité qui s'appelle *Ça*. Cette entité vieille de millions d'années a un cycle de 27 ans qui la réveille et la font terroriser surtout les enfants de la ville de Derry. Prenant la forme d'un clown maléfique qui se fait appeler *Grippe-Sou* et surgissant d'un égout, il tue un enfant de 6 ans. Vingt-sept ans plus tard, un groupe d'enfants, le Club des ratés, ayant vécu des expériences diverses surnaturelles inquiétantes, se réunit pour le combattre. On pourrait, par moments, qualifier l'intelligence artificielle (IA) par *ÇA*, car elle pourrait renfermer sa part d'horreur et de maléfices si l'on n'y prête garde.

Références : Google, Wikipedia, Babelio

Image : etsy images



Depuis quelques décennies, les découvertes de la science ont mené à la création de l'intelligence artificielle. Grâce au développement de la technologie, la robotisation a pris la place de l'homme dans plusieurs domaines tels que la médecine, l'aéronautique, la gestion des données, l'environnement et l'éducation pour ne citer que ceux-là. Par exemple, le téléjournal généré par l'intelligence artificielle nous montre une image si réelle qu'on croirait être avec de vrais humains. Dans certains cas, la manipulation de l'information conduit même jusqu'à la fraude. Tout en étant fascinés devant cette découverte qui a révolutionné le monde, il est important de questionner les impacts de l'intelligence artificielle sur la santé ou plus précisément sur le cerveau.

En effet, les différentes parties du cortex cérébral sont responsables de la mémoire, de l'intelligence, de la rétention des données et des fonctions cognitives. En utilisant à outrance l'intelligence artificielle, nous la substituons à certaines fonctions du cerveau. Ceci modifie notre attention, notre mémoire, notre capacité de rétention et de concentration. Dans un certain sens, cela mène au vieillissement du cerveau. Le vieillissement du cerveau est un phénomène naturel accompagné de certains cognitifs tels que la diminution de la vitesse et des traitements de l'information, des troubles de la mémoire et des difficultés de concentration. Avec l'intelligence artificielle, le cerveau humain peut alors perdre certaines compétences nous amenant à être dépendant de la technologie et en nous reposant sur des dispositifs intelligents.



Le déclin de certaines fonctions cérébrales, telle que la mémoire, due à une activité réduite et une dépendance à la technologie, entraînent une atrophie cognitive qui s'apparente au vieillissement du cerveau, car ceci a besoin de s'exercer constamment pour maintenir sa performance. « La dépendance excessive peut affaiblir notre cerveau de la même manière que l'inactivité physique entraîne une perte musculaire. » soutient Umberto Léon Dominguez dans son article publié dans Neuropsychology.

L'intelligence artificielle, bien qu'elle soit une très belle invention de l'ère moderne, peut d'une certaine manière diminuer nos fonctions cognitives. Si notre cerveau vieillit plus vite dès le jeune âge, ne pourrions-nous pas penser que, devenues âgées, les personnes souffriront plus rapidement des pertes cognitives?

Référence : Hammad Abbassi, L'IA mène-t-elle à l'atrophie cérébrale? <https://www.linkedin.com>, (2024,21 septembre)

Images : 1. Istock 2. dreamstime

On pourrait essayer de nous lancer dans une définition élaborée et complète de ce qu'est l'intelligence artificielle et d'en définir le mode de fonctionnement mais, dans le fond, ce qui nous intéresse, c'est d'en tirer profit. Donc, contentons-nous de cette simple description. L'intelligence artificielle (IA) est un domaine de l'informatique qui vise à créer des systèmes capables de réaliser des tâches normalement associées à l'intelligence humaine. Cela inclut la compréhension du langage naturel, la reconnaissance d'images, la prise de décisions, la résolution de problèmes, et même l'apprentissage par l'expérience.

Or, Microsoft met à la disposition des utilisateurs de Windows un nouvel outil qui se nomme « Copilot ». Pour l'utiliser, il suffit de cliquer sur l'icône ici à droite qui apparaît sur la barre de tâches. S'il n'y apparaît pas, Cliquez sur le bouton Windows et vous le trouverez sous la lettre C.



Un fois Copilot ouvert, vous n'avez qu'à lui poser une question dans l'espace prévu à cet effet.



Ainsi, en demandant « **Que savez-vous du SAC Anjou?** », j'ai obtenu de Copilot la réponse qui apparaît ici à droite. Il nous indique aussi par le biais de notes de bas de page que cette information provient du site web du SAC « sacanjou.org ». Sachant ce qu'on sait du peu de fiabilité de l'information qui circule sur le web, l'opportunité de pouvoir en vérifier la source est appréciable.

Microsoft définit Copilot comme un outil conçu pour aider les utilisateurs à tirer le meilleur parti de leur système d'exploitation en offrant une assistance intelligente et des fonctionnalités avancées.

Microsoft précise aussi que Copilot peut être utilisé pour effectuer des tâches variées comme répondre à des questions, organiser des tâches, trouver des informations et bien plus encore.

Bien sûr, pour rédiger ce texte, je m'en suis servi.

À votre tour. Si vous voulez l'essayer, demandez-lui : Qu'est-ce que le bulletin *La plume*?

Le **SAC Anjou** (Service d'Aide Communautaire Anjou) est un organisme communautaire situé à Anjou, Québec ¹. Il est dédié à l'amélioration de la qualité de vie des personnes économiquement ou socialement vulnérables ¹. Le SAC Anjou offre divers services et programmes pour aider les individus à acquérir des compétences sociales et à favoriser leur autonomie ¹.

Services offerts

- **Banque alimentaire** : Fournit des denrées alimentaires aux personnes dans le besoin ¹.
- **Programmes d'autonomie alimentaire** : Aide les individus à développer des compétences culinaires et à accéder à une alimentation saine ².
- **Programmes de persévérance scolaire** : Soutient les jeunes dans leur parcours éducatif ².
- **Services d'alphabétisation** : Offre des cours pour améliorer les compétences de lecture et d'écriture ².

Mission et vision

Le SAC Anjou se concentre sur la lutte contre la pauvreté et la promotion sociale durable dans sa communauté ³. Il travaille en collaboration avec des bénévoles et des partenaires pour atteindre ses objectifs ¹.

Si tu veux en savoir plus ou si tu as des questions spécifiques, n'hésite pas à me le faire savoir!

¹ sacanjou.org ² sacanjou.org ³ sacanjou.org

Selon l'Association des banquiers canadiens : « La technologie de l'intelligence artificielle (IA) facilite l'élaboration d'arnaques efficaces. Entre l'hameçonnage et le clonage vocal générés par l'IA, les escroqueries deviennent plus complexes...mais vos moyens de défense également! »

CONSEILS POUR RECONNAÎTRE UNE ARNAQUE ET VOUS EN PROTÉGER :

Courriels et textos :

Langage anormal ou excessivement aseptisé, phrases ou un ton un peu trop astiqué. Attention aux messages qui vous semblent étranges.

Intelligence accrue de l'IA, les progrès technologiques permettent aux criminels de rendre leurs arnaques plus difficiles à détecter. Soyez vigilants.

Toute demande d'informations est suspecte, votre banque ne vous demandera jamais par courriel ou par téléphone des informations personnelles.

Clonage vocal et vidéos :

« Les criminels peuvent utiliser l'IA pour cloner des voix et des images à partir de vidéos à la portée du public dans l'objectif d'usurper votre identité et de demander de l'argent ou des renseignements confidentiels à vos proches. Pareil dans l'autre sens, la voix et l'image de vos proches peuvent être clonées afin de vous faire croire qu'ils sont en détresse et de vous soutirer de l'argent ou des informations. »

Attention aux formes linguistiques anormales. Le langage de l'IA peut paraître officiel et astiqué avec de longues pauses entre les phrases ou dans les réponses.

Signaux et tactiques usuels :

Malgré l'utilisation de l'IA, les arnaques maintiennent la même structure de fond :

Usage de la peur comme motivation pour vous pousser à agir d'urgence.

Demandes urgentes de renseignements personnels.

Offres trop belles pour être vraies. Ne partagez pas vos coordonnées de connexion, même si l'offre est irrésistible, car les escrocs utilisent l'IA pour créer des sites Web et des applications qui semblent vrais pour voler vos données.

Sécurité en ligne :

Protégez vos appareils en ayant la version la plus récente du logiciel antivirus et du coupe-feu

Prenez le temps de réfléchir, car les fraudeurs sont en mesure d'élaborer des messages personnalisés qui les rendent authentiques.

Si vous avez des doutes, consultez quelqu'un de confiance.

Si vous soupçonnez une arnaque, signalez-la au Centre antifraude du Canada (CAFC), à votre banque, en signalant vos pourriels en les transférant par texto au 7726 (SPAM), en informant les sites Web frauduleux au Bureau de la concurrence et finalement, informez la police si l'arnaque se solde par une grande perte financière ou par un vol d'identité grave. La plupart des services de police acceptent aussi les signalements de fraude non urgents, soit en ligne, soit par téléphone.

Soyez vigilants!

Source : Association des banquiers canadiens. *Arnaques générées par l'IA : conseils pratiques pour vous-en protéger*, 1^{er} octobre 2024, <https://cba.ca/arnaques-ia-protection>

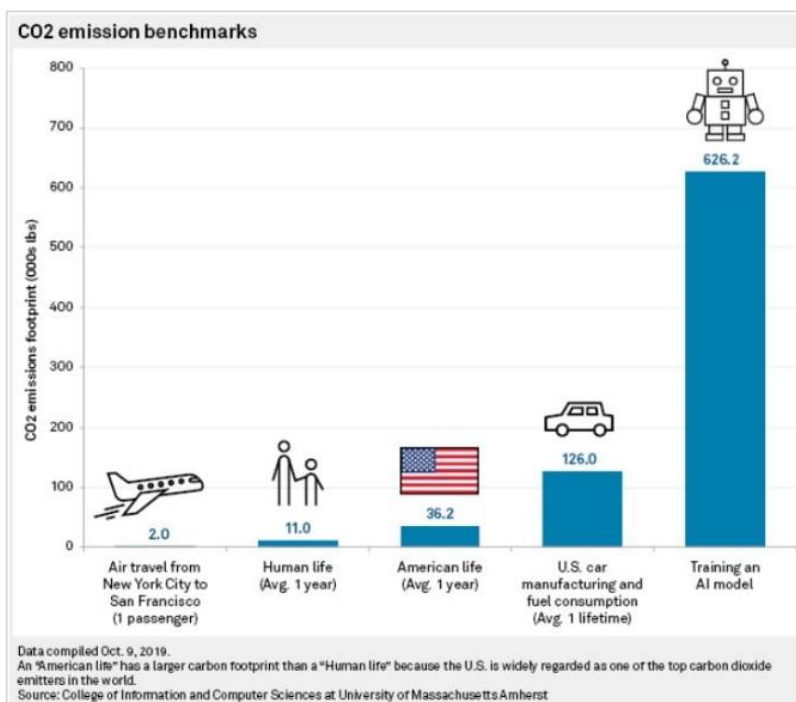
L'IMPACT ÉCOLOGIQUE DE L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE : UN DÉFI À L'ÈRE DU NUMÉRIQUE

Une conversation moyenne avec ChatGPT consomme environ 500 ml d'eau, consommation considérable puisque qu'il y a 1,5 milliards de personnes qui l'utilisent chaque mois!

Bing de Microsoft, Gemini de Google et GPT-4 d'OpenAI sont les plus grands consommateurs d'énergie et d'eau, particulièrement à cause de la prolifération des centres de données qui traitent et stockent des quantités colossales de données. Ces derniers représentent 2 % de la consommation mondiale d'électricité. L'industrie numérique, quant à elle, représente 4 % des émissions mondiales de gaz à effet de serre, ce qui augmentera doublement l'empreinte carbone d'ici 2025.

Qu'est-ce que l'intelligence artificielle? IA, algorithmes, machine learning, deep learning, termes souvent évoqués, « sont des ensembles de règles informatiques conçues pour traiter de l'information, à l'instar de l'esprit humain. »

L'empreinte carbone des IA : une facture écologique salée :



Le graphique représente ce que génère un modèle d'IA et son empreinte carbone moyenne pour différentes activités comparées à d'autres activités. Selon une étude de l'Université de Massachusetts : « le processus de formation de certains modèles d'IA peut émettre près de 626 000 kg de CO2, ce qui équivaut à près de 125 voyages aller-retour entre New York et Pékin en avion. »

Les marketeurs numériques (ceux qui publient des annonces), sont les plus grands consommateurs de données qui utilisent souvent l'intelligence artificielle pour leurs annonces et stratégies. « Pour chaque gigaoctet de données

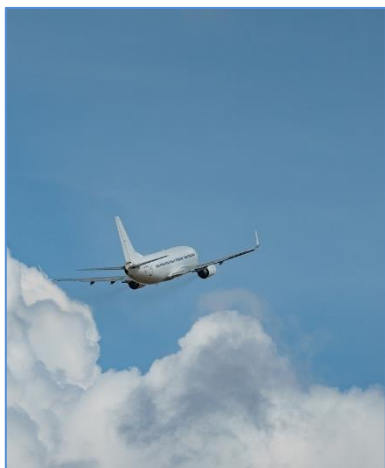
traitées, environ 7 kg de CO2 sont émis. » On peut imaginer les tonnes de CO2 qui sont émis lors d'une campagne de marketing numérique!

Si le sujet vous intéresse, je vous invite à lire cet article sur internet, je l'ai trouvé très intéressant.

Source : Digitga@HEC Montréal. *L'impact Écologique de l'Intelligence Artificielle : Un Défi à l'Ère du Numérique*, 27 mars 2024, <https://digital.hec.ca/blog/limpact-ecologique-de-lintelligence-artificielle-un-defi-a-lere-du-numerique/>

ESCAPADE AVEC THIERRY

L'IA EN ESCAPADE



Un de mes professeurs en informatique disait : » on parle de cerveau pour un ordinateur, mais, il n'y a rien de plus idiot ! Il ne fait qu'exécuter les instructions qu'on lui dicte. Selon moi, on a appris à l'idiot à utiliser les immenses ressources informatives de la toile Internet et à les digérer bien plus rapidement ; il n'en est pas plus intelligent, mais nettement plus efficace.

L'IA en escapade ? J'ai tout de suite pensé au GPS qui, à ses débuts, vous fournissait un trajet entre 2 adresses et devait tout recalculer si vous changiez de chemin (en Crète, j'avais surnommé le mien « recalcul en cours », à cause des nombreux cônes orange) ; maintenant, de telles applications tiennent compte de la densité du trafic, des accidents et même des policiers en embuscade, cela en temps réel, en alimentant une base de données avec position et vitesse des voitures connectées, information digérée et régurgitée en un clin d'œil. Il y a aussi la conduite assistée qui équipe de plus en plus de voitures ; par exemple, votre vitesse peut s'adapter au trafic, ou encore un simple bouton permet de stationner.

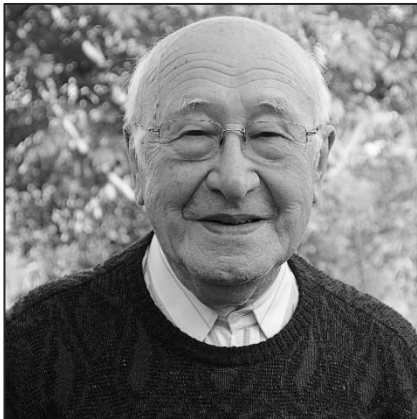
Mais, qu'en est-il des voyages ? Il existe maintenant plusieurs logiciels permettant de choisir le meilleur vol au meilleur prix à une date donnée (option vols de Google par exemple), les hôtels (trivago, booking.com ...), mais aussi de planifier votre séjour. Très convivial, le site « Layla.ai » vous demande en mode conversationnel de lui fournir une destination, une période, une durée et quels sont vos intérêts ; Paris, en septembre 2025, pour 15 jours, avec musées, gastronomie et promenade ; l'itinéraire détaillé proposé couvrait tous les intérêts mentionnés : j1 installation à l'hôtel « Royal Mad », j2 cours de cuisine et visite de la Sainte-Chapelle, j3 visite de la tour Eiffel et croisière sur la Seine ; autres jours, le palais de Versailles, dégustation de vins et fromages, promenade au cimetière du Père-Lachaise et dans le marais... etc. La version gratuite ne m'a pas permis de vérifier si on pouvait se procurer facilement les billets d'entrée aux diverses attractions, mais il semblerait que oui.

Selon M. Praburam sur le site « <https://clickup.com/fr-FR/blog/149786/planificateurs-de-voyage-ai> », la partie la plus ardue du voyage est sa planification. Passer des heures à décider des lieux à visiter, des choses à faire et à réserver des vols et des hôtels peut s'avérer fastidieux et frustrant. Faire tout cela en quelques minutes ? Les planificateurs de voyage intelligents entrent en scène ici. Ces outils astucieux prennent en compte vos préférences et vos contraintes et créent rapidement des itinéraires personnalisés. Choisissez-en un en tenant compte des caractéristiques suivantes : niveau de personnalisation, facilité d'accès, recommandations personnelles et tarification.

Je vous souhaite un bon voyage intelligemment planifié, mais avec un peu de hasard qui fait si bien les choses.

Photo : pixabay.com

HUIT CARACTÉRISTIQUES PSYCHOLOGIQUES COMMUNES AUX PERSONNES DE PLUS DE 100 ANS



Selon la Division de la population de l'Organisation des Nations unies (ONU) : « il est de plus en plus courant de souffler plus de 100 bougies sur son gâteau d'anniversaire... » En 1990, 92 000 personnes avaient plus de 100 ans alors qu'en 2021, ce chiffre est passé à 621 000 personnes. Les facteurs génétiques et le mode de vie sont essentiels pour l'analyse de ce phénomène, mais plusieurs experts affirment que les composantes psychologiques jouent aussi un rôle important. C'est l'avis de la psychologue et universitaire à l'université Complutense de Madrid, en Espagne, Maria Dolores Merino, qui étudie les centenaires depuis des années.

La chercheuse a constaté dans l'une de ses dernières études que les personnes de plus de 100 ans partageait 19 ressources psychologiques, qu'elle a regroupé en 8 catégories partagées par d'autres universitaires.

1. LA VITALITÉ :

Les personnes centenaires ont le désir de se sentir vivantes, alertes et pleines d'énergie et ont une volonté claire de rester en vie. Par exemple, dans le groupe de recherche de madame Merino, il y a des femmes et des hommes qui ont exercé leur profession jusqu'à l'âge de 98 ans puis qui ont continué à être actifs en pratiquant des activités physiques et intellectuelles.

2. DÉSIR D'INTERAGIR :

Toujours selon l'étude de la chercheuse, les personnes de plus de 100 ans sont généralement sociables, ont des liens chaleureux avec leur famille ou amis, ont aidé les autres quand elles le pouvaient et se sentent aimées, « ce qui est très important » mentionne Maria Dolores Merino.

3. L'ENGAGEMENT :

« En général, ils, (les centenaires), ont été des personnes responsables, compétentes et travailleuses. Ils ont persévéré pour atteindre leurs objectifs », explique madame Merino. Une autre chercheuse, Stacy Anderson, codirectrice de la New England Centenarian Study) : « Au Japon, l'un des groupes de centenaires a fait l'objet des recherches les plus poussées sur les facteurs psychologiques Ils ont une devise appelée *Ikigai*, qui consiste à voir une raison de se lever chaque matin, un peu comme un but dans la vie, et je pense que cela joue vraiment un rôle important pour atteindre 100 ans. ».

4. LA RÉSILIENCE :

La résilience est directement liée à la longévité. Elle se définit comme la capacité à surmonter l'adversité, voire à se renforcer par l'expérience. Selon madame Merino : « C'est une ressource très puissante, car elle permet de faire face à l'adversité et d'aller de l'avant, sans en subir les conséquences psychologiques. »

5. CONTRÔLE :

Selon les chercheurs, les centenaires : « ont généralement une tendance à prendre leurs propres décisions et à contrôler leur vie. ». « Ils sont autonomes et ont orienté leur vie comme ils l'entendent », affirme madame Merino.

6. MOTIVATION INTELLECTUELLE :

Dans la récente étude de Maria Dolores Merino, les personnes : « Partagent souvent le plaisir d'avoir un *esprit actif*. Dans cette dimension, nous trouvons des ressources telles que la curiosité, l'amour de l'apprentissage et l'autodidaxie. Les personnes interrogées dans le cadre de l'étude se sont montrées intéressées par ce qui se passe dans le monde ou par le fait d'apprendre des choses par elles-mêmes. Dans de nombreux cas, ce sont de grands lecteurs, avec des collections de livres spectaculaires, quelle que soit leur classe sociale. ».

7. ÊTRE POSITIF :

Stacy Andersen déclare : « Les personnes de plus de 100 ans sont en général très positives. Il est rare d'entendre un centenaire dire *J'aimerais ne plus être en vie*. Mais si vous demandez à une personne de 40 ans si elle souhaite vivre jusqu'à 100 ans, la plupart répondront par la négative. » Selon les recherches de madame Merino : « Les centenaires ne sont pas positifs au sens de *joyeux*, mais savent apprécier les petites choses de la vie quotidienne, ce qui est très important. ».

8. L'INTELLIGENCE :

Selon Maria Dolores Merino : « Ces personnes partagent la capacité cognitive de penser, de raisonner, de résoudre des problèmes avec succès et d'apprendre rapidement. De nombreux comportements des centenaires nous amènent à parler d'intelligence; par exemple, ils ont de bons résultats scolaires et professionnels, ils sont autodidactes, ils sont décisifs, ils relèvent des défis même s'ils ne sont pas spécifiquement formés et réussissent, ils aiment apprendre et sont curieux, leur conversation est rapide, agile et ils ont une bonne mémoire. ».

Source : Fernanda Paúl. *Huit caractéristiques psychologiques communes aux personnes de plus de 100 ans*, BBC News Mundo, 28 janvier 2024.

www.bbc.com/afrique/articles/cy6w65wejyno#

Photo : pixabay.com

Pour tromper l'ennui jusqu'à l'arrivée du printemps, pourquoi pas un jeu de société? En voici quelques-uns :

Le Jenga ©Michał Parzuchowski on Unsplash

Nous l'admettons, le Jenga est un peu stressant. C'est aussi l'un des jeux les plus simples pour une foule et il n'incite pas trop à la compétition.



Monopoly ©National Cancer Institute on Unsplash

Ah, oui, les souvenirs d'enfance ! Avec les nombreuses variantes disponibles aujourd'hui, vous disposez également de dizaines de nouvelles façons d'apprécier ce classique.



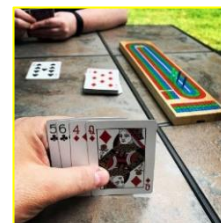
Clue ©Alexander Lyashkov on Unsplash

Mettez vos talents de détective à l'épreuve avec ce jeu de société à l'ancienne



Pictionary ©User François Haffner on fr.wikipedia on Wikimedia Vous n'avez que cinq secondes pour griffonner le pire dessin de votre vie, mais c'est ce qui rend ce jeu amusant !

Le Cribbage ©J Wynia Si vous pouvez le croire, le cribbage remonte aux années 1600 ! C'est un jeu populaire qui demande un peu d'apprentissage et qui laisse des souvenirs impérissables. Ce jeu est amusant pour tout le monde.



Scrabble ©Pixabay on Pexels

Qui n'aime pas le Scrabble ? Ces petites tuiles en bois mettent à l'épreuve votre vocabulaire et votre stratégie.

Le jeu d'échecs ©Vlada Karpovich on Pexels

Mais ce jeu de société est la quintessence de l'amusement classique. C'est le moyen idéal pour faire travailler nos méninges et retrouver nos amis (à moins que vous n'ayez besoin de silence).
(Image : Wikipedia)



Les **Dames** ou le **jeu de dames**. Capturer ou immobiliser les pièces de son adversaire. (Wikipédia)

TROUVEZ LES 7 ERREURS
(Agrandissez l'image sur votre écran pour mieux voir les erreurs!)





HOMMAGES À MADAME ALINE ROUISSE SUITE À SON DÉCÈS



Merci, Aline Rouisse.

Le départ de Madame Aline Rouisse, bénévole au Service d'aide communautaire Anjou depuis plus de 25 ans laisse un grand vide dans l'organisme. Ayant collaboré avec Aline depuis ses débuts dans les années 2000, j'avais le goût de vous partager ce mot.

Les passions d'Aline étaient la couture, le bridge et le tricot. Elle était encore active au bridge et au tricot en ce début de 2025. C'était notre championne de la confection et de la vente de pantoufles en Phentex et de multiples tricots pour les jeunes et les moins jeunes.

Durant plusieurs années, elle a enseigné la couture et le tricot aux jeunes du primaire dans le cadre d'activités manuelles organisées par le SAC Anjou après les heures de classe.

Elle s'est impliquée dans différents comités dans le volet aîné et était toujours présente à l'assemblée générale annuelle.

Elle était un des 5 premiers marcheurs au Club de marche créé par Richard Paquette en 2011. Sa dernière présence date de juin 2022, c'est assez exceptionnel!

Aline était avec fierté la mère de 7 enfants, grand-mère de 16 petits-enfants, 22 arrière-petits-enfants et 2 arrière-arrière-petits-enfants.

Nous conserverons un souvenir inoubliable de cette femme de 101 ans, autonome, impliquée et dévouée jusqu'aux derniers moments de sa vie.

Avec toute notre reconnaissance, un grand merci Madame Aline Rouisse pour votre engagement et votre détermination, vous demeurerez un modèle pour nous tous.

Jacqueline Cardin



Image : pixabay.com

HOMMAGES À MADAME ALINE ROUISSE SUITE À SON DÉCÈS

Ce que je garderai toujours en mémoire de madame Rouisse est son sourire et son énergie.
Céline Bertrand

Je n'ai pas eu le plaisir de côtoyer de très près madame Rouisse dans le cadre de mes activités. Cependant, chaque fois que le hasard nous plaçait côte à côte, je savais que je passerais un excellent moment en sa compagnie grâce à sa vivacité d'esprit et son humour. Merci, Madame Rouisse, d'avoir enjolivé ces quelques instants de ma vie.
Louise Janelle

J'offre mes sympathies aux proches ainsi qu'à tous ceux et celles qui ont côtoyé madame Rouisse.
Sa participation et son engagement indéfectibles dans les activités du Service d'aide communautaire Anjou sont particulièrement remarquables.
Je me rappelle qu'au moment où j'ai débuté mon implication bénévole, on parlait de madame Rouisse comme d'une femme engagée et motivée. Une centenaire de surcroît!
J'ai été motivé par ce modèle comme le témoin de la possibilité de faire et d'accomplir.
Sa perte suscite bien sûr tristesse et émotions, mais bien au-delà, elle nourrit aussi l'admiration et la mobilisation.
Merci, Madame Rouisse.
Sébastien Latouche
Membre du conseil d'administration

Aline Rouisse nous a quittés, mais a laissé son empreinte au SAC.
Toute petite, elle semblait frêle, mais était pleine d'énergie. Jean-Pierre et moi l'avons côtoyée à la marche et moi, au club de tricot. Les commandes de pantoufles Phentex, elle les exécutait en un temps record. C'était une personne inspirante, toujours souriante, elle restera présente dans nos cœurs. Repose en paix, Aline.
Diane et Jean-Pierre Auclair

Je suis profondément attristée par la perte d'une personne aussi remarquable qu'a été madame Rouisse. Force de la nature, son héritage et les souvenirs précieux qu'elle laisse derrière elle resteront gravés dans nos cœurs. Toutes mes pensées accompagnent la famille dans cette épreuve
Francine Baril

Madame Aline Rouisse restera marquée dans la mémoire de plusieurs personnes. Elle est la première médaillée du lieutenant-gouverneur au Sac Anjou. Elle avait tous les talents. Je disais toujours que si l'on devait rencontrer une personne unique, c'était madame Rouisse. Elle était d'une ouverture sur le monde et d'une gentillesse incomparables. J'offre mes plus sincères condoléances à tout le monde et je me considère privilégiée d'avoir pu la côtoyer.
Isabelle Charlebois

Bon voyage, Madame Rouisse

FÉVRIER 2025

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
3 10h-11h Club de marche 12h-13h Soupière 13h30-15h30 Club tricot 14h15-15h15 Mise en forme ZOOM	4 9h30-10h30 Club de marche	5 9h30 Dépannage informatique 9h30-10h30 Club de marche 14h15-15h15 Mise en forme 7311-A Beaubien	6 9h30-10h30 Club de marche 12h-13h Dîner aînés au CCA Repas sénégalais, sur réservation	7 9h30-10h30 Club de marche 9h30-12h30 cuisine collective Roger-Rousseau au 7501 Rondeau
10 9h30-11h30 Conférence gratuite : <i>Faire ses impôts au Qc</i> 10h-11h Club de marche 12h-13h Soupière Spécial St-Valentin 13h30-15h30 Club tricot 14h15-15h15 Mise en forme ZOOM	11 9h30-10h30 Club de marche	12 9h30 Dépannage informatique 9h30-10h30 Club de marche 14h15-15h15 Mise en forme 7311-A Beaubien	13 9h30-10h30 Club de marche 12h-13h Dîner aînés au 8800 Chaumont Spécial St-Valentin	14 9h30-10h30 Club de marche 9h30-12h30 cuisine collective Roger-Rousseau au 7501 Rondeau
17 8h30-12h Club de marche, sortie parc nature de la Pointe-aux-Prairies 12h-13h Soupière 13h30-15h30 Club tricot 14h15-15h15 Mise en forme ZOOM	18 9h30-10h30 Club de marche 9h30-11h Club de lecture Bibliothèque Jean-Corbeil	19 9h30 Dépannage informatique 9h30-10h30 Club de marche 14h15-15h15 Mise en forme 7311-A Beaubien	20 9h30-10h30 Club de marche 12h-13h Dîner aînés au CCA	21 9h30-10h30 Club de marche 9h30-12h30 cuisine collective Roger-Rousseau au 7501 Rondeau
24 10h-11h Club de marche 12h-13h Soupière 13h30-15h30 Club tricot 14h15-15h15 Mise en forme ZOOM	25 9h30-10h30 Club de marche	26 9h30 Dépannage informatique 9h30-10h30 Club de marche 14h15-15h15 Mise en forme 7311-A Beaubien	27 9h30-10h30 Club de marche 12h-13h Dîner aînés au 8800 Chaumont	28 9h30-10h30 Club de marche 9h30-12h30 cuisine collective Roger-Rousseau 7501 Rondeau

Dîner communautaire La soupière : les lundis au 6921, av. Azilda, au sous-sol de l'église St-Conrad. Le repas est servi de **12h00 à 13h00**.

Les dîners du jeudi : un jeudi sur deux, aux 8800, Chaumont et au CCA-7800, boul. Métropolitain Est.

Le club de tricot : 8800, av. Chaumont tous les lundis après-midi de **13h30 à 15h30**.

Le club de lecture (SAC littéraire) : le troisième mardi du mois à la Bibliothèque Jean Corbeil, 7500, avenue Goncourt

La cuisine collective pour aînés : Centre Roger-Rousseau, 7501, avenue Rondeau.

Local informatique : 8400, Châteauneuf (Chalet du Parc de Peterborough)

Mise en forme : lundi via ZOOM et mercredi au local de Kinomade au 7311-A Beaubien coin Des Roseraies

MARS 2025

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
3 10h-11h Club de marche 13h30-15h30 Club tricot 14h15-15h15 Mise en forme ZOOM	4 9h30-10h30 Club de marche	5 9h30-10h30 Club de marche 14h15-15h15 Mise en forme 7311-A Beaubien	6 9h30-10h30 Club de marche	7 9h30-10h30 Club de marche
10 10h-11h Club de marche 12h-13h Soupière 13h30-15h30 Club tricot 14h15-15h15 Mise en forme ZOOM	11 9h30-10h30 Club de marche	12 9h30-10h30 Club de marche 14h15-15h15 Mise en forme 7311-A Beaubien	13 9h30-10h30 Club de marche 12h-13h Dîner aînés au 8800 Chaumont	14 9h30-10h30 Club de marche 9h30-12h30 cuisine collective Roger-Rousseau au 7501 Rondeau
17 8h30-12h Club de marche, sortie Ile-de-la-Visitation 12h-13h Soupière 13h30-15h30 Club tricot 14h15-15h15 Mise en forme ZOOM	18 9h30-10h30 Club de marche 9h30-11h Club de lecture Bibliothèque Jean-Corbeil	19 9h30-10h30 Club de marche 14h15-15h15 Mise en forme 7311-A Beaubien	20 9h30-10h30 Club de marche 12h-13h Dîner aînés au CCA	21 9h30-10h30 Club de marche 9h30-12h30 cuisine collective Roger-Rousseau au 7501 Rondeau
24 10h-11h Club de marche 12h-13h Soupière 13h30-15h30 Club tricot 14h15-15h15 Mise en forme ZOOM	25 9h30-10h30 Club de marche	26 9h30-10h30 Club de marche 14h15-15h15 Mise en forme 7311-A Beaubien	27 9h30-10h30 Club de marche 12h-13h Dîner aînés au 8800 Chaumont	28 9h30-10h30 Club de marche 9h30-12h30 cuisine collective Roger-Rousseau au 7501 Rondeau
31 10h-11h Club de marche 12h-13h Soupière 13h30-15h30 Club tricot 14h15-15h15 Mise en forme ZOOM				

Dîner communautaire La soupière : les lundis au 6921, av. Azilda, au sous-sol de l'église St-Conrad. Le repas est servi de **12h00 à 13h00**.

Les dîners du jeudi : un jeudi sur deux, aux 8800, Chaumont/CCA-7800, boul. Métropolitain Est.

Le club de tricot : 8800, av. Chaumont tous les lundis après-midi de **13h30 à 15h30**.

Le club de lecture (SAC littéraire) : le troisième mardi du mois à la Bibliothèque Jean Corbeil, 7500, avenue Goncourt

La cuisine collective aînés : Centre Roger Rousseau, 7501, avenue Rondeau.

Local informatique : 8400, Châteauneuf (Chalet du Parc de Peterborough **Mise en forme** : lundi via ZOOM et mercredi au local de Kinomade au 7311-A Beaubien coin Des Roseraies

ANNIVERSAIRES



P.S. : PARCE LE NOMBRE DE LECTEURS ET LECTRICES A AUGMENTÉ SIGNIFICATIVEMENT, LES NOMS NE SERONT PLUS MENTIONNÉS

SOLUTION DE LA PAGE DES JEUX

Centre-ville de Montréal vu du Vieux-Port de Montréal (7 erreurs)

1 Porte du bâtiment du Vieux Port **2** La grue sur l'édifice à gauche **3** Le toit vert du bâtiment des toilettes publiques à droite de la rampe **4** Édifice Desjardins à droite à l'arrière de l'édifice noir **5** Pignon de l'édifice au centre de la photo **6** Le petit nuage sous le gros nuage **7** Une personne de moins au fond de l'image

Réponses du quiz sur l'intelligence artificielle

1. **d**, 2. **b**, 3. **b**, 4. **a**, 5. **c**, 6. **b**, 7. **b**



plume@sacanjou.org

Avec la collaboration de :

Céline Bertrand, Jacqueline Cardin, Pierre Coupal, Jean-Pierre Gagnon, Sonia Guerrier, Louise Janelle, Sylvie Martel, Thierry Petitjean Roget

Coordination France Pilon

Mise en page : Céline Bertrand, Louise Janelle

Photographe : Jean-Pierre Auclair

Traitement de textes : Céline Bertrand, Louise Janelle

Correction : Jacqueline Cardin, Pierre Coupal, Louise Janelle



BONNE SAINT-VALENTIN!



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