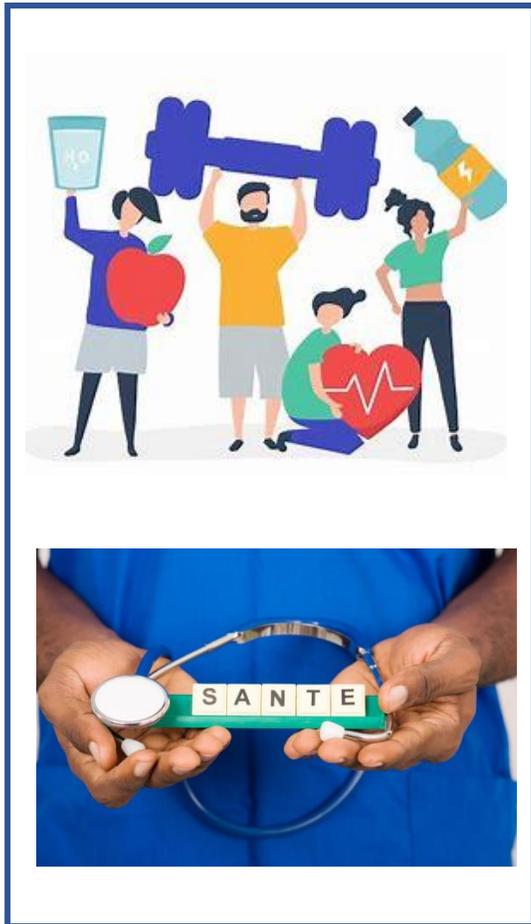




AGIR ET RÉAGIR

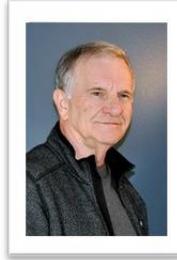


Images : Pixabay/Bing/Freepik

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**

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

LE BILLET DE FRANCE

Bonjour à tous

Bien oui, je suis de retour d'un long congé suite à un accident de vélo au début du mois de septembre dernier. Accident qui m'a valu une hospitalisation de plus de 3 mois et demi, un arrêt de travail de 6 mois et une réadaptation qui durera encore presque une année. Je remercie les bons samaritains qui ont réagi avec efficacité lors de mon accident et agi avec bienveillance à me porter assistance, contacter le 911 et parler avec ma famille. D'où l'importance de réagir et d'agir promptement en fonction d'une situation donnée. Merci également à la belle famille du SAC Anjou qui m'a fait part de leur soutien tout en protégeant mon intimité familiale et personnelle dans cette épreuve.

Je ne pouvais passer sous silence mes merveilleux collègues qui ont su réagir et agir afin que le programme aînés-familles continue à bien fonctionner. Il faut le dire et le mentionner, car en plus de leurs propres tâches régulières il y avait un déménagement à préparer. Une nouvelle organisatrice communautaire, Sidonie, s'est nouvellement jointe à l'équipe aînés-familles afin de mieux desservir et agir pour vous offrir de belles activités. En ce sens, l'été dernier j'avais travaillé à la rédaction d'une demande de subvention du programme (QADA) Québec Ami des Aînés pour faire de nouvelles activités pour les aînés; la demande a été reçue et acceptée; alors deux belles années d'activités enrichissantes et de belles découvertes s'en viennent pour les aînés; surveillez les prochaines publications à cet effet. Sidonie et moi-même travaillerons de concert à vous les préparer et ce sera un plaisir de vous les présenter et de vous les partager.

Je crois que beaucoup d'entre-nous, membres, utilisateurs, employés avons réagi avec joie, fébrilité et bonheur au nouvel environnement du SAC Anjou, un nouveau bâtiment tout neuf, bien aménagé et fonctionnel; chacun y trouve sa place, tous ensemble sous un même toit. Maintenant c'est à nous d'agir à le garder dynamique, ouvert sur son milieu, accueillant pour tous. Moi, je vais agir en ce sens avec sourire, humanité et bonheur et je suis certaine que chacun des acteurs du SAC Anjou fera de même afin de vous et de nous offrir une belle expérience communautaire.

.....

L'été s'en vient ! Soyez prudents 😊



Image : Bing : Accident Velo Rail Dessin

Chères lectrices et chers lecteurs,

Agir ensemble pour changer les choses, transformer la vie des gens, c'est une cause noble qui me parle énormément. Toute ma vie professionnelle fut consacrée à aider les gens, changer le monde à ma façon. Au début de ma carrière comme intervenante auprès des jeunes plus exclus et maintenant à titre de directrice générale du SAC Anjou j'ai la chance de faire en sorte de créer des opportunités pour améliorer la qualité de vie des gens de notre communauté. J'ai toujours été de celle qui pense que l'action engendre des réactions, du mouvement et nous fait avancer en tant que personne et aussi collectivement.

Je côtoie à tous les jours des bénévoles qui s'impliquent quotidiennement pour rendre toutes les activités du Service d'aide communautaire Anjou possibles. Tout ce mouvement me fascine car en cette période de fin d'année financière où je dois analyser les effets de toutes nos actions en lien avec notre mission, je sais que toutes ces belles réussites n'auraient pas été possible sans toutes ces belles personnes qui agissent au quotidien, qui rendent plus belle la vie des gens les plus vulnérables.

Cela me fait penser à *l'effet papillon*, dans le côté positif du terme.

L'effet papillon, un terme popularisé par Edward Lorenz, décrit comment de petites variations dans un système peuvent provoquer des changements drastiques.

J'aime penser que les actions que l'on pose au quotidien ont un impact plus grand que nous le pensons et la force d'agir d'une communauté peut faire des miracles.

.....

*Effet papillon : de
petits gestes pour de
grandes
transformations*



Réf : <https://le-voyage-intuition.com/>

AGIR ET RÉAGIR!

J'ai trouvé embêtant d'écrire sur le thème *Agir et réagir!* Finalement, je me suis penchée sur mon comportement au quotidien. Étant une personne expressive, il n'y a aucun doute que je réagis beaucoup à toutes sortes de choses dans ma journée! Et quand la situation l'exige, j'entre en action. Un passant me sourit? Je souris. Un automobiliste me laisse passer? Je le remercie de la main. Quand quelqu'un me tient la porte, je lui dis merci.

Voici deux exemples concernant ces deux verbes. J'ai deux amis que j'aime beaucoup dans mon immeuble; ils ont quatre pattes et sont toujours contents de me voir. L'un se nomme Shadow et l'autre, Lola. Quand Shadow sort avec sa maîtresse pour ses besoins et qu'il me voit sur mon balcon, il est très content parce qu'il sait qu'il aura des gâteries à son retour. Quand il revient, pas besoin de lui demander ce qu'il veut, son regard presque suppliant me regarde. Ma réaction? Bien, vous la devinez! Quant à Lola, dès qu'elle me voit, elle veut que je la prenne dans mes bras. Il est clair que ces deux chiens réagissent à ma présence et à ma voix. Ma réaction, est de les gâter, bien sûr!

Sur un sujet plus sérieux, c'est-à-dire l'actualité, je réagis beaucoup à tout ce qui se passe au pays et ailleurs. Certains me diraient de cesser de regarder les nouvelles ou de les lire, mais comme je fais partie de ce monde, j'ai besoin de savoir ce qui se passe. Par contre, je ne regarde les nouvelles et lis les actualités sur internet qu'une fois par jour. Je réfléchis à ce que je peux faire pour aider. Si une tragédie se passe près de chez moi, un feu par exemple, je ferai don de certaines choses pour aider ces gens. Je ne peux changer le monde, mais je peux faire en sorte que mon voisinage et ma communauté aillent mieux. Le bénévolat est un travail extraordinaire pour cela. Puis nous savons que faire plaisir et aider les autres nous rendent heureux en retour. C'est pourquoi je dis souvent que notre indifférence et notre passivité sont complices des situations qui vont mal que ce soit en tant qu'individu ou communauté.

Évidemment, on ne peut pas avoir le contrôle sur la plupart des situations, mais on l'a sur notre façon de réagir à cette situation. Après, il faut se demander ce que l'on peut faire pour l'améliorer. Pas souvent facile...en conclusion, je fais ce que je peux pour être bien même si ça va souvent mal partout. Une action qui est puissante et efficace qui a fait ses preuves est le sourire. Malgré les mauvais jours, sourions et saluons les gens que nous croisons, ça nous fait du bien ainsi qu'à eux. Et surtout, soyons attentifs à tout ce qui est positif dans la journée.

Comment ne peut-on réagir avec le sourire à ce pitou-là?
« Veux-tu une gâterie, le beau chien? »

Image : www.bing.com/images/create



UN MOT DE SYLVIE

On se doit de se tenir informés de ce qui se passe dans notre province, dans notre pays, dans l'univers.

Mais souvent lorsqu'on écoute les actualités à la radio ou à la télévision, on a l'impression que tout va à la dérive. Même que certaines nouvelles nous glacent le sang. Ce qui surtout nous accable, c'est le sentiment d'impuissance. Les grandes instances nous dépassent.

Alors qu'est-ce qu'on fait? On déprime, on perd l'espoir. Mais non, il faut se retrousser les manches!

Je crois que c'est souvent dans l'adversité et les difficultés que peut émerger un monde meilleur. Et c'est dans notre petit monde, dans notre petite communauté que l'on fait vivre et grandir les valeurs auxquelles on croit. Ces valeurs qui caractérisent une société en santé. Ces valeurs telles que l'entraide, la justice, le souci de mieux répartir la richesse entre les très fortunés et les plus démunis.

Et ensemble il faut se faire la vie belle! Faire des promenades dans la nature. Faire de belles lectures. On crée des moments chaleureux, on suscite des rencontres, des soupers en famille ou entre amis.

Le bonheur simple donne la joie et la force d'aplanir les embûches dans ce monde.



Image : Pixabay

*Faites nous part de vos commentaires ou suggestions par
téléphone 514-354-4299 ou par courriel : plume@sacanjou.org

UN MOT DE LOUISE

Être ou ne pas être, se questionnait William Shakespeare.

Moi, je vous demande Agir ou Réagir ? Tout d'abord, quelle en est la différence?

Réponse de ChatGpt : Agir et réagir sont deux concepts fondamentaux dans la vie quotidienne. Lorsqu'on parle d'agir, on fait référence à l'initiative, à la capacité de prendre des décisions et de passer à l'action.

Réagir, en revanche, implique une réponse à une situation ou à un stimulus externe.

Entrée en matière un peu saugrenue, je l'avoue, pour vous parler de la troupe d'humour du SAC Anjou, LES ANJOUÉES.

Mes collègues Céline, Dolorès et moi assistées par notre merveilleux metteur en scène GilPhilippe, agissons par l'écriture, la lecture et la présentation de notre travail. Entre nous, nous réagissons à différents niveaux de notre préparation; allant de la censure aux corrections de nos textes, de la remise en question à la fierté, de nos mimiques à nos accessoires. Nous agissons et réagissons afin de vous présenter le meilleur de nous-mêmes avec nos humbles talents.

Nous agissons surtout afin de **vous** faire réagir. Nous adorons entendre vos rires et vos exclamations de surprise. Nous apprécions aussi beaucoup quand vous nous faites part de votre appréciation après nos représentations. On aime ça, beaucoup, beaucoup. 😊

Nos textes surtout rigolos peuvent aussi quelquefois porter à la réflexion. Soyez attentifs à "L'entrevue" ou à "La comparution" lors de notre **prochain spectacle prévu pour le 8 mai 2025, au Centre communautaire Anjou, dans le cadre du P'tit salon des arts et d'artisanat.**

Petit point noir à notre tableau : nous aimerions accueillir de nouveaux collègues (hommes et femmes) afin de titiller notre imaginaire, provoquer davantage de créativité et nous amuser en "gang".

D'ailleurs je me demandais : peut-on s'appeler "troupe" si nous sommes un trio ? Mais quel bonheur ce serait de vraiment former une troupe composée d'auteurs-autrices, de comédiens-comédiennes, de décorateurs-décoratrices, de techniciens-technicennes de scène, ...

Oui, mon rêve pourrait devenir réalité; il n'en tient qu'à vous. Venez assister à nos rencontres de préparation chaque mercredi, 13h30, salle 211 de notre beau nouveau local. Renseignez-vous auprès de notre organisatrice communautaire Sidonie Beal (514 354 4299 poste 116.



Dîner de la St-Valentin à La souprière



Sortie au centre-ville avec le club photos SAClic





Jeux de la rue 2025 (Programme Éducation)

Sortie patinage du mardi 11 février qui regroupait les familles de la halte-garderie et celles du projet Rattrapage du Ministère de l'Éducation



Journée de vente de tricots du club De maille en maille et de cartes du club SAClic dans nos nouveaux locaux

INFORMATIONS COMMUNAUTAIRES



Un seul numéro :

514 354-4299

Une seule adresse :

8650, boul. Yves-Prévost

Lundi au jeudi 9h à 12h
et de 13h à 16h

Dîners communautaires des aînés 55 ans et plus

Tous les jeudis, en alternance :

aux Jardins Chaumont 10, 24 avril, 8, 22
mai, 5 juin

et au Centre communautaire Anjou 3
avril, 1^{er}, 15, 29 mai, 12 juin

(férié le 17 avril)

La soupière

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

SEULEMENT

5 \$



Tous les lundis *sauf fêtes* :

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

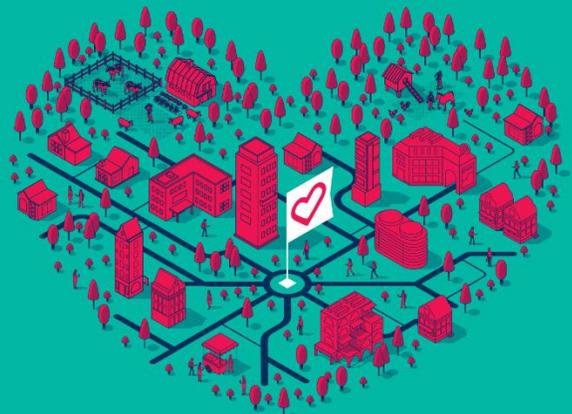
*Bienvenue
à tous!*

Ateliers d'informatique de base

Réservez votre place pour l'une de nos
sessions d'ateliers. 20\$ par session.
Niveau débutant. Ouvert à tous.



En route vers le BÉNÉVOLAT!



51^e ÉDITION

Semaine de l'action bénévole
27 avril au 3 mai 2025

INFORMATIONS COMMUNAUTAIRES

Petit salon d'arts et d'artisanat d'Anjou

Jeudi 8 mai 2025

de 11h30 à 15h30

au Centre communautaire Anjou

Vente d'articles tricotés

Vente de cartes photos

Spectacle de la troupe d'humour les AnjouÉes

Club de tricot De maille en maille

Tous 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!

Sorties extérieures du club de marche

14 avril	Île-des-Moulins 925 Pl. L'Île -des-Moulins, Terrebonne
12 mai	Parc écologique de L'Assomption 1191 Bd de l'Ange Gardien N, L'Assomption.

Départ 8h30 – Retour 12h

Sortie à la cabane à sucre : **COMPLET**

11 avril 2025

Chalet des Érables

Dépannage informatique

Les mercredis entre 9h30 et 11h30

Pour les personnes ayant participé à des ateliers informatiques au Service d'aide communautaire Anjou. Sur réservation seulement, 24h avant.



CLUB DE MARCHÉ Défi-Marche

Rencontre coin Éric
et Des Ormeaux,
Parc Thomas-Chapais

8 sorties en autobus par année!



Toute l'année!

Horaire régulier

Lundi
10h à 11h

Mardi au
vendredi
9h30 à 10h30

Du 3 janvier 2025
au 16 juin 2025

Annulé en cas de
mauvais temps

*Bâtons de marche
disponibles pour le prêt*

Infos:
514 354-4299

Inscriptions:
8650, boul. Yves-Prévost
Cotisation annuelle de 20\$



ROMANS ET FILMS D'ACTION

Un roman d'action ne privilégie pas la réflexion. La plupart de ces romans donnent une intrigue qui favorise un héros qui met toutes ses qualités à résoudre des énigmes ou tout simplement à "sauver" le monde.

Pensons à OSS (Office of Strategic Service) 117 (son matricule) une série littéraire de 250 volumes de Jean Bruce, créée en 1949; 75 millions d'exemplaires vendus dans le monde et ont donné lieu à de multiples adaptations cinématographiques.

Dans la même veine, Ian Fleming, crée en 1952 James Bond. Son premier livre *Casino Royale* est un succès immédiat. Onze romans et deux recueils de nouvelles suivent. Rappelons-nous les superbes génériques du début de ses films qui sont en soi des petits bijoux.



Indiana Jones nous entraîne dans des aventures époustouflantes, par exemple *Les aventuriers de l'arche perdue*. C'est un film bien sûr, mais le personnage a été imaginé par George Lucas (Star Wars) qui confie le scénario à Philip Kaufman. Steven Spielberg le réalisera suite au succès de son space opera. Le film prendra enfin naissance en 1981.

Plus près de nous, la trilogie de Stieg Larsson, *Millénium*, tome 1 : *Les hommes qui n'aimaient pas les femmes* (2004, 575p.), tome 2 : *La fille qui rêvait d'un bidon d'essence et d'une allumette* (2005, 653p.), tome 3 : *La Reine dans le palais des courants d'air* (2008, 711p.), une série suédoise, remporte un immense succès : 50 millions d'exemplaires. L'auteur décède d'une crise cardiaque à 50 ans. Trois autres romans de la même série suivront écrits par David Lagercrantz.

Deon Meyer, un écrivain sud-africain nous donne un polar haletant intitulé *13 heures* (2011, 565p.). De 5h36 à 18h37, une fille égorgée, une épouse saoule qui se réveille à côté de son mari égorgé, treize heures ordinaires pour ces inspecteurs en homicides. Un rythme haletant qui nous tient en haleine.

Karine Giébel, autrice française de romans policiers nous entraîne en forêt pour une chasse bien spéciale : à l'homme : *Chiens de sang* (2010, 256p.). Courir, courir toujours plus vite. Diane a choisi la fuite. Elle sait qu'ils sont derrière. Rémy avance, il est devenu une proie. Rien qu'une proie. Les chasseurs d'un côté, les proies de l'autre. Un polar captivant où l'on sent l'haleine des chiens à leurs poursuites.

Enfin un roman de Nick Cutter qui se déroule dans un endroit isolé, une île coupée du monde. Chaque année le chef scout, Tim Riggs y emmène sa troupe. Mais cette année la peur sera bien réelle. Un homme traqué y accoste la nuit et une étrange épidémie s'abat sur l'île. Débute alors pour les membres de la troupe une lutte pour survivre aux éléments. Huis clos haletant, excessif et brutal, *Troupe 52* (2014, 359p.) ne ménage pas les effets.

Références : Google, Wikipédia, Babelio

Agir pour ne pas se laisser prendre par l'anxiété

Certains évènements de la vie nous amènent à prendre des décisions parfois difficiles, à vivre des situations angoissantes et même anxiogènes. Bien souvent, on est en réaction devant une situation qui paraît être sans issue. Il nous faut prendre du recul pour analyser, observer et comprendre car sinon nous risquons de nous trouver dans un état de stress incontrôlé. Ce qui suit est une tranche de vie personnelle où se mêlent situations confrontantes, anxiété et urgence d'agir.

Lorsque j'ai quitté mon pays, j'étais une jeune diplômée, début vingtaine, célibataire et je gagnais bien ma vie. Ayant l'envie d'ouvrir mes horizons sur le plan professionnel, j'ai décidé alors de voyager. Je voulais explorer, voir ce qui est si différent des soins infirmiers d'un pays à l'autre. Ce n'était à l'époque ni l'insécurité, ni la violence qui me faisait partir. Trois ans d'expérience étaient derrière moi lorsque j'ai été travailler en Suisse. Mon diplôme, mon expertise et mes années d'expérience ont tous été reconnus là-bas ce qui a facilité cette transition.

Le temps a passé, il y eu une vie de famille, deux enfants. Si mon but au départ était de retourner au pays, cela avait pas mal changé. C'est alors que rentre en jeu mon désir d'immigrer au Québec ayant déjà de la famille installée ici. Au niveau de l'ordre professionnel, tous les documents envoyés étaient conformes selon les réponses obtenues après étude du dossier. Il me restait juste à payer les frais pour passer l'examen et avoir droit au permis de pratique. Quelle ne fut pas ma surprise d'apprendre quelques jours avant la date de l'examen que mon diplôme n'était pas reconnu ici et qu'il fallait tout recommencer. Ce jour-là, le ciel m'est tombé sur la tête. Je suis passée par toutes les grandes émotions : la TACHE (tristesse, anxiété, colère, hostilité et baisse d'estime de soi). À cela s'est également ajouté un sentiment de culpabilité d'avoir entraîné ma famille dans cette galère.



Par une belle journée de septembre, tandis que le stress et l'anxiété m'envahissait, un déclic se fit en moi. J'ai regardé mes enfants partir pour l'école, j'ai regardé autour de moi et je me suis dit il faut que je nage pour m'en sortir. J'ai décidé alors d'agir et de tout recommencer. Maintenant que tout est derrière moi, je me réjouis en regardant le chemin parcouru. Je ne regrette rien et je n'ai aucune amertume. Il faut savoir **puiser la force** qui est en nous pour mieux rebondir afin de ne pas sombrer dans les spirales anxiogènes qui peuvent nous figer devant des situations ardues.

“ Le puits de la force ” image tirée de : <https://www.auderset.com/blog/le-puits-de-la-force>

Agir et réagir. Il se produit souvent en naviguant sur Internet que l'on se trouve face à une menace. Parfois même, il se peut qu'on soit dans ce qui semble une situation sans issue. Dans ces cas, il faut éviter de **réagir** sous le coup de l'impulsion. Voyons donc quelques situations et la façon d'**agir** pour s'en sortir.

Avant toute chose, votre navigateur peut détecter une connexion non sécurisée ou non privée. Un avertissement semblable à celui qui apparaît ici à droite vous est donné. Il est alors préférable de simplement fermer l'onglet du navigateur sans poursuivre.

Notons aussi que votre ordinateur n'est pas aussi vulnérable qu'il n'y paraît. Pour que des dommages soient faits à vos données, il faut généralement que **VOUS** posiez un geste. C'est pourquoi on va souvent vous faire croire que le mal est déjà fait afin de vous pousser à faire le geste fatal. En voici ci-après quelques exemples.

Vous cliquez sur un lien qui vous semble intéressant et un écran n'ayant aucun rapport avec le sujet apparaît. On vous demande alors si vous voulez fermer cet écran : OUI ou NON. Ne cliquez sur aucun des boutons mais fermez simplement l'onglet.

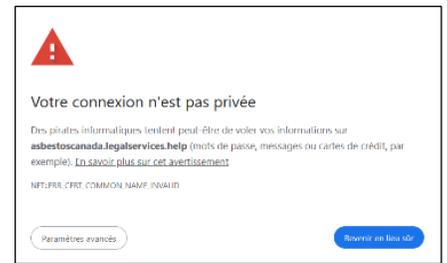
D'autres logiciels malveillants se donnent l'apparence d'un message provenant de Windows lui-même et indique que vos accès sont bloqués et que vous devez contacter le support Windows (on ne dit pas Microsoft) à un certain numéro de téléphone. Ne le faites surtout pas, on vous chargera pour un pseudo dépannage.

Deux autres techniques consistent à vous indiquer que vos données (textes, photos, etc.) ont été cryptées et que vous devez acheter une clé d'accès pour en reprendre possession. On vous indique alors, dans le premier cas, de vous rendre sur certains sites web pour y inscrire vos données bancaires.

Dans le second cas, on pousse l'audace jusqu'à vous demander carrément de saisir l'information concernant votre carte de crédit.

Malheureusement, certains vont pousser l'intimidation jusqu'à parvenir à bloquer votre souris et votre clavier. Ils parviennent ainsi à vous donner l'impression d'être pris au piège puisque rien ne semble fonctionner.

Il ne faut surtout pas désespérer. Vous n'avez qu'à fermer l'ordinateur en tenant l'interrupteur  pendant environ 3 secondes. En appuyant de nouveau, votre ordinateur redémarrera et toutes vos données y seront. Lors du redémarrage, si votre navigateur vous offre de rétablir les onglets qui étaient ouverts, ne le faites surtout pas



ACHETER OU VENDRE EN LIGNE SANS SE FAIRE FRAUDER**COMMENT RECONNAÎTRE LA FRAUDE?**

Une personne qui utilise la ruse pour vous soutirer de l'argent ou autre chose, c'est de la fraude. Un fraudeur peut vouloir obtenir vos renseignements personnels afin de voler votre identité. Voici quelques signes qui peuvent vous suggérer que la personne est malhonnête :



- Elle refuse de faire la transaction en personne.
- Elle met de la pression pour conclure la transaction rapidement.
- Elle demande des renseignements personnels.
- Elle demande un paiement en avance, par exemple un dépôt.
- Elle suggère une méthode de paiement irrégulière.
- Elle vous envoie un virement d'un montant plus élevé que le prix demandé.

Méfiez-vous des courriels ou de liens qui semblent provenir d'organismes ou de compagnies reconnues.

COMMENT VOUS PROTÉGER CONTRE LA FRAUDE?

- Conclure la transaction en personne et dans un lieu public.
- En personne, vous pouvez exiger le paiement en argent.
- Vérifiez que le bien est en bon état et qu'il n'est pas une imitation.
- Dans certaines villes des espaces sécuritaires sont prévus (exemple, près du poste 46 à Anjou).
- N'ayez pas peur de dire « non », si vous avez des doutes ou êtes mal à l'aise.
- Prenez le temps pour vérifier les choses importantes, comme l'identité de la personne et les commentaires sur son profil, demandez des photos supplémentaires du produit ou testez le fonctionnement de celui-ci.

VOUS AVEZ ÉTÉ PIÉGÉ, QUELS SONT LES RECOURS :

- Si on a utilisé votre compte bancaire ou votre carte de crédit, signalez la fraude à votre institution bancaire. Par contre, votre institution peut refuser de vous rembourser si vous avez été imprudent, par exemple, si vous avez révélé votre numéro d'identification personnel (NIP).
- Vous pouvez aussi entreprendre une poursuite civile contre la personne et demandez au Tribunal d'être dédommagé. Pour un montant de 15 000 \$ ou moins, vous faites votre demande à la Cour des petites créances.
- Portez plainte à la police.
- Signalez la fraude au Centre antifraude du Canada.
- Si le fraudeur connaît vos renseignements personnels, modifiez vos mots de passe et vos questions d'identification rapidement.
- Demandez aux agences de crédit d'ajouter un avis de fraude ou de vol d'identité à votre dossier.

Source : ÉDUCALOI (organisme neutre et indépendant qui a une expertise reconnue en éducation juridique et en communication claire du droit. Sa mission est de vulgariser le droit et développer les compétences juridiques de la population du Québec), *Acheter ou vendre en ligne sans se faire frauder*, infolettre de décembre 2024, educaloi.qc.ca. **Image :** pixabay.com

Bonne fête des mères 11 mai 2025

Ma mère

Émile Nelligan

Quelquefois sur ma tête elle met ses mains pures,
Blanches, ainsi que des frissons blancs de
guipures.

Elle me baise au front, me parle tendrement,
D'une voix au son d'or mélancoliquement.

Elle a les yeux couleur de ma vague chimère,
O toute poésie, ô toute extase, ô Mère !

A l'autel de ses pieds je l'honore en pleurant,
Je suis toujours petit pour elle, quoique grand.



Émile Nelligan, né le 24 décembre 1879 à Montréal et décédé le 18 novembre 1941 dans la même ville, est l'un des poètes les plus célèbres et les plus talentueux du Québec.

Bonne fête des pères le 15 juin 2025

Mon cher papa

Stéphane Mallarmé (*Écrit à l'âge de 12 ans*)

J'avais appris un compliment,
Et j'accourais pour célébrer ta fête,
On y parlait de sentiment
De tendre amour, d'ardeur parfaite ;

Mais j'ai tout oublié,
Lorsque je suis venu,
Je t'aime est le seul mot que j'ai bien retenu.



Étienne Mallarmé, dit **Stéphane Mallarmé**, né le 18 mars 1842 à Paris et mort le 9 septembre 1898, est un poète français, également enseignant, traducteur et critique d'art.

Réf : <https://www.poetica.fr/> Images : [bonnesimages.com](https://www.bonnesimages.com)

MATIÈRES RECYCLABLES : UNE COLLECTE SIMPLIFIÉE ET UNIFORMISÉE

Éco Entreprises Québec (EEQ), désigné par le gouvernement du Québec, est responsable de la récupération des matières recyclables. Son objectif est de responsabiliser les entreprises qui produisent des contenants d'emballage et d'imprimés et d'optimiser la collecte sélective au Québec. Depuis le 1^{er} janvier 2025, la liste des matières recyclables est la même partout au Québec.

QUOI METTRE DANS LE BAC DES MATIÈRES RECYCLABLES :

CONTENANTS. Un contenant est muni d'un bouchon ou d'un couvercle.

Exemples : Boîte de conserve, bouteille d'huile d'olive, bouteille de vin ou de spiritueux en verre, carton de lait ou de jus (contenant multicouche), contenant de produit d'entretien ménager non dangereux, pot de confiture ou de beurre d'arachides, pot de yogourt de toutes tailles. **Les contenants en carton ou en papier souillés par de la nourriture ou de l'eau vont dans le bac brun. Les canettes en aluminium vont à la consigne.**



EMBALLAGES. Un emballage sert à transporter un produit.

Exemple : Assiette et papier d'aluminium, boîte de carton, boîte d'œufs, casseau de fruits, emballage de nourriture à emporter, sac de papier, sac et pellicule d'emballage, rouleau en carton de papier de toilette.

IMPRIMÉS.

Exemples : Journaux et circulaires, enveloppes (même avec fenêtre), feuilles de papier (même avec agrafes), cahiers et magazines, catalogues, annuaires téléphoniques.

MATIÈRES REFUSÉES :

Les contenants en acier sous pression (contenants aérosol), emballages de protection en polystyrène (qui se défont en billes), plastiques biodégradables ou dégradables (exemple : sigle PLA), papiers à main, papiers mouchoirs, essuie-tout et serviettes de table, sacs d'ordures ménagères, jouets en plastique ou en métal, contenants de peinture et d'huile, produits électroniques, batteries et piles, appareils contenant un liquide réfrigérant (réfrigérateur, climatiseur), vêtements, textiles et chaussures, verre plat, ampoules, verres à boire, plats en pyrex et miroirs, couches, coupes menstruelles, litière d'animaux. **Ces matières vont à un écocentre ou à des lieux de dépôt prévus à cette fin.**

CONSIGNES : videz et nettoyez vos contenants, dévissez les couvercles en métal des contenants et placez-les séparément, laissez les bouchons en plastique sur les bouteilles en plastique, faites des boules avec le papier d'aluminium, défaites les boîtes en carton et placez-les à plat.

Source : montreal.ca/articles/matieres-recyclables-une-collecte-simplifiee-et-uniformise. Mise à jour le 25 janvier 2025. Mise à jour le 17 décembre 2024 pour la section *Quoi mettre dans le bac des matières recyclables*. **Image :** pixabay.com

« Agir, réagir » en escapade peut être contemplatif : « le flux et reflux des vagues sur une plage », mais aussi actif, en réagissant à un imprévu en voyage.

Une compagnie m'avait consulté à titre d'expert pour un problème dans une de leur installation en Alberta, et voulait que j'aille sur place ; j'avais refusé. En parlant à mon épouse le soir : « Moi, j'y serais bien allée ! » ; en répétant cette réaction au représentant de la compagnie : « pas de problème ! On paye pour vous deux ! ». Partis le vendredi, nous avons passé une très belle fin de semaine à visiter le parc de Banff, même si j'ai dû travailler 3 jours pour régler le problème et les « tant qu'à faire, pendant que vous êtes là... »

Lors d'un voyage en Californie, où j'agissais à titre de guide-chauffeur-interprète à mes parents et des amis, j'avais planifié leur retour le vendredi, et comptais bien profiter de ma fin de semaine à San Francisco avant de reprendre l'avion ; que nenni ! Ils voulaient que j'aille jusqu'au bout et les accompagne à l'aéroport. Étant sur place, ma réaction a été de me rendre au comptoir d'Air Canada et de m'informer sur la possibilité de changer de vol ; j'ai tout juste eu le temps de sauter dans un avion et de débarquer à Montréal, où personne ne m'attendait, mon épouse étant partie à la campagne avec la voiture.

Dans ma jeunesse, de passage chez un ami à Copenhague, je parlais français avec Lars, anglais avec son père, baragouinait espagnol avec sa mère et « bonjour, bonsoir, merci » en danois avec le reste de la famille. Il m'est proposé un billet pour assister à la pièce de théâtre « Maison de poupée », d'Ibsen, jouée par une des plus grandes actrices danoises; bien sûr, j'ai accepté mais, avec l'aide de mon ami, j'ai pu mettre la main sur un livre en français de cette pièce : que d'heures à lire et relire cette œuvre pour bien m'en imprégner et pouvoir suivre le jeu des acteurs.

Lorsqu'on planifie une escapade, on agit. Mais que faire en cas d'imprévu? On peut en profiter pour ne rien faire, ou réagir, c'est le moment de rechercher l'insolite. À Montréal, tout le monde connaît le Musée des Beaux-Arts, ou encore celui de Pointe-à-Callières, mais qui connaît le musée de la fourrure, celui de la femme, celui de l'aviation? c'est le temps d'en profiter, de sortir des sentiers battus. Certains de ces musées sont éphémères.

J'ai dans ma mire le Musée des ondes Emile Berliner qui retrace l'histoire de l'industrie, de l'enregistrement, de la musique et du son à travers une collection de 25 000 pièces.

Réf : Wikipédia



Acheter québécois ou canadien, ça peut avoir l'air simple, mais ça ne l'est pas toujours. (Ce qui suit est tiré de divers articles signés par Claudine Dauphinais-Pelletier de La Presse)

Au Canada, la loi oblige les entreprises à indiquer le pays d'origine sur la plupart des produits alimentaires.

Un produit alimentaire dont l'étiquette indique « Produit du Canada » est un produit qui est totalement – ou presque – canadien, de ses ingrédients à sa transformation.

Un produit alimentaire dont l'étiquette indique « Fabriqué au Canada » est un produit qui a connu sa dernière transformation substantielle au Canada. L'étiquette est alors accompagnée d'un énoncé descriptif comme « Fabriqué au Canada à partir d'ingrédients importés ».

Attention : le logo « Biologique Canada » ne veut pas dire qu'un aliment provient d'ici. Il signale plutôt que le produit respecte les normes de production biologique canadiennes. On devrait cependant retrouver une mention du pays d'origine pas très loin sur l'étiquette.

On peut reconnaître les « Produits du Québec » grâce au logo à la fleur de lys. Ces produits arborent une teinte de bleu différente selon que le produit est québécois, ou fabriqué ou conçu au Québec PHOTO HUGO-SÉBASTIEN AUBERT, ARCHIVES LA PRESSE



Les détergents

La marque Attitude, dont l'usine est à Sherbrooke. Savons Prolav fabrique de son côté le détergent Biovert, à Terrebonne. The Unscented Company produit du détergent à lessive à Belœil ; l'entreprise Lemieux, à Laval ; et la marque Pure, à Saint-Alexandre-de-Kamouraska.

Les barres tendres

Le plus grand acteur québécois est l'entreprise Leclerc, dont le siège est à Québec. Elle commercialise les barres Chocomax, Muffinmax, Nügabar et Go Pure.

Les boissons gazeuses

Les grandes marques de boissons gazeuses américaines, détenues par les géants Coca-Cola, PepsiCo et Keurig Dr Pepper, sont fabriquées et embouteillées au Canada, souvent même au Québec.

Les mayonnaises

Dans la région de Québec, on y fabrique la mayonnaise MAG, celle de Maison Orphée ainsi que celle d'Artisan Tradition. La mayonnaise Hellmann's vendue au Canada est fabriquée en Ontario, à partir de plusieurs ingrédients ontariens et québécois. Cette marque a été fondée aux États-Unis, mais elle appartient aujourd'hui à l'entreprise anglo-néerlandaise Unilever.

Difficultés variées : « cloche/cloque » et autres mots que l'on confond

Cloche et **cloque**, **infraction** et **effraction**... des paires de mots qui se ressemblent mais qui n'ont pas le même sens et qu'on confond facilement. On les appelle des **paronymes**.

Choisissez le mot qui convient dans chaque phrase.

1. Ses mains sont couvertes de _____ depuis qu'il a utilisé ce détergent.
Cloques OU Cloches
2. Ce criminel a purgé une longue peine de prison pour _____ d'argent.
Blanchissement OU Blanchiment
3. Julien a reçu une contravention. Cette _____ au Code de la sécurité routière lui coûtera cher!
Infraction OU Effraction
4. Les oiseaux migrateurs vont _____ dans un pays chaud pendant l'hiver.
Hiberner OU Hiverner
5. En un tournemain, l'écureuil enlève l' _____ des arachides avant de les manger.
Écale OU Écaille
6. Le _____ de l'autoroute 50, aussi appelée l'autoroute Guy-Lafleur, a permis de relier les villes de Gatineau et de Mirabel.
Prolongement OU Prolongation
7. J'ai _____ mon chien au parc pour qu'il puisse courir.
Emmené OU Amené
8. Comme parents, nous voulons _____ à nos enfants des valeurs de respect et d'honnêteté.
Inculper OU Inculquer
9. Mon conjoint parle à tout le monde. Il est très _____!
Social OU Sociable
10. Mon garçon a fait des progrès _____ en mathématiques depuis qu'il a une tutrice.
Notables OU Notoires

PORTRAIT



Bonjour lecteurs et lectrices de La Plume!

Je me présente: Sidonie Beal, Organisatrice communautaire au SAC Anjou au programme ainés et familles depuis le 3 février 2025. C'est mon emploi de rêve.

Je suis née en Ontario à Niagara Falls. Déménagée à Montréal j'ai peut-être perdu mon accent mais j'y suis retournée souvent voir ma famille en Ontario. Ma grand-mère m'a appris la couture et le tricot. Ils m'ont fait lire *Black beauty*. J'ai fait du camping. Vers 17ans quand mes grands-parents ont eu des moments de perte d'autonomie, je voulais passer mes étés là-bas, leur tenir compagnie. Mais la vie en a décidé autrement : c'est à mon premier emploi d'été que j'ai vécu l'étincelle de la relation d'aide : je me rendais à vélo m'occuper d'un couple de 89 et 92ans chez eux. C'est leur fille infirmière qui m'a engagée. Ensuite je me suis laissée distraire par un garçon -et oui, l'amour arrive toujours à l'improviste! Et je n'ai pas terminé mes études en architecture. J'ai toujours travaillé depuis. Réceptionniste, secrétaire et ensuite je suis rentrée au Bell. Par cumul d'expérience de travail, j'ai obtenu mon DEC du collège Montmorency. Trois filles plus tard et après un éveil qui m'a permis une introspection personnelle, j'ai découvert que plusieurs de mes valeurs n'étaient pas reflétées dans mes tâches quotidiennes. J'ai remis ma démission.

Depuis que j'ai offert mon bénévolat au SAC Anjou et depuis que je suis en poste, je découvre combien j'ai un pouvoir d'aider. **C'est un flot continu : nous aidons nos prochains et cette aide nous revient, multipliée.** Je vois le beau tracé fait par mes collègues, nos bénévoles, les membres du programme PAAS, les stagiaires, les participants, les partenaires et les différents groupes qui choisissent d'offrir leur support. D'autres que moi réussiront mieux à prononcer cette reconnaissance. Je compte sur vous pour me guider dans mes fonctions car je suis là pour vous. Venez me voir, et à l'occasion je viendrai aussi vous voir.

Vous connaissez déjà plusieurs de nos activités du Programme des ainés et familles du SAC Anjou dont la Halte-Garderie avec ma chère collègue éducatrice Josianne Ambroise, les activités menées par nos bénévoles de longue date comme le tricot, la photo, la marche, l'apprentissage informatique et le dépannage technologique, l'humour, la lecture et le bulletin (présent ouvrage).



Ma coordonnatrice communautaire France Pilon du programme ainés et familles m'a donné un aperçu de ce que l'avenir des prochains mois et années nous réserve. Je ne vous cache pas qu'il y aura que de belles choses!

Avril 2025

Il se pourrait qu'il y ait des changements, nous vous tiendrons au courant sur les réseaux sociaux

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	1 9h30-10h30 Club de marche	2 9h30 Dépannage informatique 9h30-10h30 Club de marche	3 9h30-10h30 Club de marche 12h-13h Dîner au CCA	4 9h30-10h30 Club de marche 9h30-12h30 Cuisine collective Roger-Rousseau 7501 Rondeau
7 10h-11h Club de marche 12h-13h Soupière 13h30-15h30 Club tricot	8 9h30-10h30 Club de marche	9 9h30 Dépannage informatique 9h30-10h30 Club de marche	10 9h30-10h30 Club de marche 12h-13h Dîner à Chaumont	11 Sortie à la cabane à sucre 9h30-10h30 Club de marche 9h30-12h30 Cuisine collective Roger-Rousseau 7501 Rondeau
14 8h30-12h00 Sortie : Club de marche 12h-13h Soupière 13h30-15h30 Club tricot	15 9h30-10h30 Club de marche 9h30-11h Club de lecture Bibliothèque Jean-Corbeil	16 9h30 Dépannage informatique 9h30-10h30 Club de marche 11h30 Diner reconnaissance des bénévoles Merci à tous nos bénévoles	17 9h30-10h30 Club de marche	18 9h30-10h30 Club de marche
21 Lundi de pâques Férié 	22 9h30-10h30 Club de marche	23 9h30 Dépannage informatique 9h30-10h30 Club de marche	24 9h30-10h30 Club de marche 12h-13h Dîner à Chaumont	25 9h30-10h30 Club de marche 9h30-12h30 Cuisine collective Roger-Rousseau 7501 Rondeau
28 10h-11h Club de marche 12h-13h Soupière 13h30-15h30 Club tricot	29 9h30-10h30 Club de marche	30 9h30 Dépannage informatique 9h30-10h30 Club de marche		

La soupière, tous les lundis 6921 Azilda sous-sol Église St-Conrad, le repas est servi de 12h à 13h
 Dîner du jeudi en alternance au 8800 Chaumont et CCA 7800 boul. Métropolitain, service de 12h à 13h
 Club de tricot tous les lundis de 13h30 à 15h30 au 8800 Chaumont
 Club de lecture 3e mardi du mois bibliothèque Jean-Corbeil
 Cuisine collective ainés 9h30 à 12h centre Roger-Rousseau 7501 avenue Rondeau

Mai 2025

Il se pourrait qu'il y ait des changements, nous vous tiendrons au courant sur les réseaux sociaux

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
			1 9h30-10h30 Club de marche 12h-13h Diner au CCA	2 9h30-10h30 Club de marche 9h30-12h30 Cuisine collective Roger-Rousseau 7501 Rondeau
5 10h-11h Club de marche 12h-13h Soupière 13h30-15h30 Club tricot	6 9h30-10h30 Club de marche	7 9h30 Dépannage informatique 9h30-10h30 Club de marche	8 9h30-10h30 Club de marche 11h30-15h30 Petit salon d'arts et d'artisanat d'Anjou au CCA 12h-13h Diner à Chaumont	9 9h30-10h30 Club de marche 9h30-12h30 Cuisine collective Roger-Rousseau 7501 Rondeau
12 8h30-12h00 Sortie : Club de marche 12h-13h Soupière 13h30-15h30 Club tricot	13 9h30-10h30 Club de marche	14 9h30 Dépannage informatique 9h30-10h30 Club de marche	15 9h30-10h30 Club de marche 12h-13h Diner au CCA	16 9h30-10h30 Club de marche 9h30-12h30 Cuisine collective Roger-Rousseau 7501 Rondeau
19 Fête des Patriotes	20 9h30-10h30 Club de marche 9h30-11h Club de lecture Bibliothèque Jean-Corbeil	21 9h30 Dépannage informatique 9h30-10h30 Club de marche	22 9h30-10h30 Club de marche 12h-13h Diner à Chaumont	23 9h30-10h30 Club de marche 9h30-12h30 Cuisine collective Roger-Rousseau 7501 Rondeau
26 10h-11h Club de marche 12h-13h Soupière 13h30-15h30 Club tricot	27 9h30-10h30 Club de marche	28 9h30 Dépannage informatique 9h30-10h30 Club de marche	29 9h30-10h30 Club de marche 12h-13h Diner au CCA	30 9h30-10h30 Club de marche 9h30-12h30 Cuisine collective Roger-Rousseau 7501 Rondeau

La soupière, tous les lundis 6921 Azilda sous-sol Église St-Conrad, le repas est servi de 12h à 13h

Dîner du jeudi en alternance au 8800 Chaumont et CCA 7800 boul. Métropolitain, service de 12h à 13h

Club de tricot tous les lundis de 13h30 à 15h30 au 8800 Chaumont

Club de lecture 3e mardi du mois bibliothèque Jean-Corbeil

Cuisine collective aînés 9h30 à 12h centre Roger-Rousseau 7501 avenue Rondeau

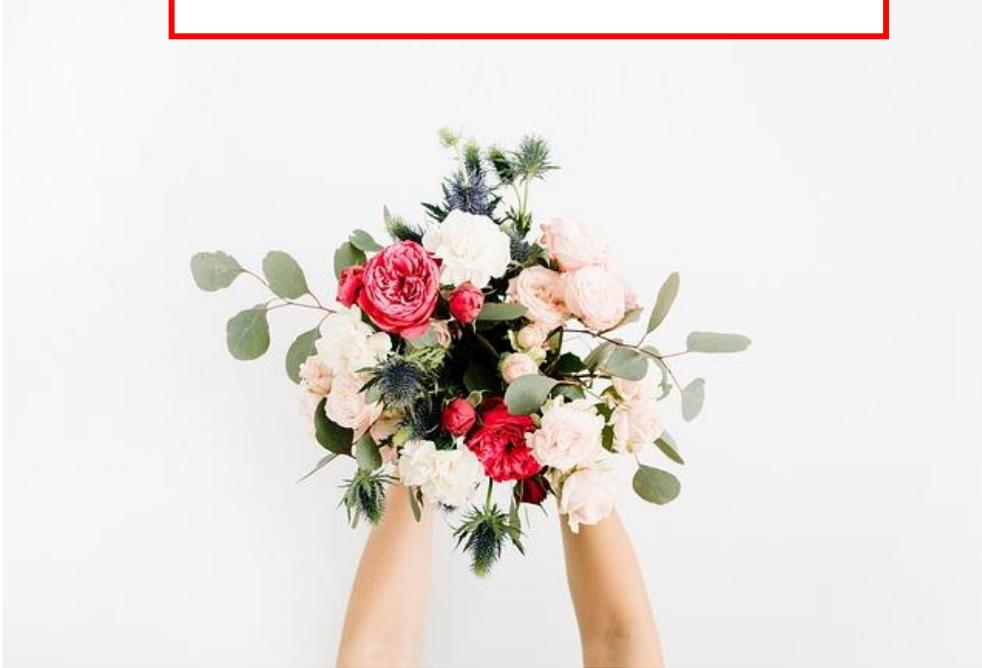
Juin 2025

Il se pourrait qu'il y ait des changements, nous vous tiendrons au courant sur les réseaux sociaux

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
2	3	4	5 9h30-10h30 Club de marche 12h-13h Dîner à Chaumont	6 9h30-10h30 Club de marche 9h30-12h30 cuisine collective Roger-Rousseau 7501 Rondeau
9 10h-11h Club de marche 12h-13h Soupière 13h30-15h30 Club tricot	10 9h30-10h30 Club de marche	11 9h30 Dépannage informatique 9h30-10h30 Club de marche 13h15 Assemblée générale annuelle du SAC Anjou	12 9h30-10h30 Club de marche 11h30-15h30 Petit salon d'arts et d'artisanat d'Anjou au CCA 12h-13h Dîner au CCA	13 9h30-10h30 Club de marche 9h30-12h30 cuisine collective Roger-Rousseau 7501 Rondeau
16 10h-11h Club de marche 12h-13h Dernière Soupière 13h30-15h30 Club tricot	17 9h-10h Club de marche 9h30-11h Club de lecture Bibliothèque Jean-Corbeil	18 9h30 Dépannage informatique 9h-10h Club de marche	19 9h-10h Club de marche	20 9h-10h Club de marche
23 9h-10h Club de marche	24 9h-10h Club de marche	25 9h-10h Club de marche	26 9h-10h Club de marche	27 9h-10h Club de marche
30 9h-10h Club de marche	24 Fête nationale du Québec Férié	25 9h-10h Club de marche	26 9h-10h Club de marche	27 9h-10h Club de marche
<p>La soupière, tous les lundis 6921 Azilda sous-sol Église St-Conrad, le repas est servi de 12h à 13h Dîner du jeudi en alternance au 8800 Chaumont et CCA 7800 boul. Métropolitain, service de 12h à 13h Club de tricot tous les lundis de 13h30 à 15h30 au 8800 Chaumont Club de lecture 3e mardi du mois bibliothèque Jean-Corbeil Cuisine collective aînés 9h30 à 12h centre Roger-Rousseau 7501 avenue Rondeau</p>				

ANNIVERSAIRES

**BONNE FÊTE À TOUS CEUX ET CELLES
DONT L'ANNIVERSAIRE EST EN AVRIL.
MAI, JUIN, JUILLET ET AOÛT**



SOYEZ LES BIENVENUS-ES

Nouvelle employée

Sidonie Beal, organisatrice communautaire Aînés/Familles

Nouveaux membres bénévoles

Mireille Ross

Alifa Khemici

Pipia Luciano

Dieuvais Jérôme

Bertrand Tamzay

Gloria Arletch Moguel Grajales

Myriam Touré

Jérémie Blanchard

Mira Villapana

Johanne Riccio

Fouzia Zenati

SOLUTION PAGE DES JEUX

1. Cloques
2. Blanchiment
3. Infraction
4. Hiverner
5. Écale
6. Prolongement
7. Amené
8. Inculquer
9. Sociable
10. Notables



COURRIEL :
plume@sacanjou.org

Avec la collaboration de :

Jean-Pierre Auclair, Céline Bertrand,
Jacqueline Cardin, Pierre Coupal, Jean-
Pierre Gagnon, Sonia Guerrier, Louise
Janelle, Nathalie Lajoie, 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



Réagir par l'aide alimentaire (Jean-Pierre Auclair)



SERVICE D'AIDE COMMUNAUTAIRE ANJOU
8650 BOUL. YVES-PRÉVOST, ANJOU, QUÉBEC
H1K 0L9

TÉL : 514-354-4299

www.sacanjou.org

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

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