



L'arrière-été



Louise Image: Canva





France Pilon



Jean-Pierre Auclair



Diane Baril



Nathalie Lajoie



Céline Bertrand



Jacqueline Cardin



Pierre Coupal



Jean-Pierre Gagnon



Thierry Petitjean Roget



Louise Janelle



Sylvie Martel



Sonia Guerrier

LE BILLET DE FRANCE

L'arrière été, je me suis questionnée sur la définition de ce terme.

La définition que j'ai trouvée en effectuant des recherches correspond à la fin de l'été, est une partie de l'automne où l'on trouve encore les caractères de l'été. ¹

Dans cette définition, il y deux choses qui me frappent et qui m'interpellent. Le mot « fin » qui a pour moi une connotation un peu négative comme terminer, arrêter. Et il y a aussi l'expression « où l'on retrouve encore les caractères de » ce qui me donne une pensée positive, un espoir, une prolongation. Devinez la partie que j'aime le plus. Bien oui! vous me connaissez bien c'est celle qui possède la pensée positive.

En période estivale on est plus relax, on baisse un peu la garde, c'est le moment de se reposer, de recharger ses batteries et de prendre un peu plus de temps pour soi. En étant plus relax on est plus propice à apprécier les petits plaisirs de la vie et de la nature qui nous entoure. On est plus propice à jaser avec tous ce beau monde qui fréquente les terrasses, les parcs, les festivals et on a l'impression que la majorité du monde est de bonne humeur.

Et si on prolongeait ce bien-être au-delà de la période estivale. Ne pas s'arrêter sur la notion de fin de l'été mais de la transformer pour le reste de l'année où l'on trouve encore les caractères de l'été.

Il y aura de la nouveauté au programme aîné, je vous encourage à vous tenir au courant par notre infolettre et notre page Facebook. De nouvelles activités débuteront à partir du mois de septembre. Connaissez-vous le yoga du rire et ses bienfaits et bien on va l'expérimenter ensemble. Il y aura des ateliers de cerveau actif et de réminiscence. De plus, on va faire plein d'activité basé sur l'art en passant par la sculpture de tissus recyclé Paverpol, la peinture sur plaquette de bois et sur différents matériaux, le pointillage sur pierre, le collimage et la décoration de boîte et plus encore, vous pourriez préparer de beaux petits cadeaux de Noël à offrir. Venez nous voir et je vous accueillerai avec un air d'été.

¹ source: www.CNRTL.fr (Centre national de ressources textuelles et lexicales)

Je vous présente votre nouvelle organisatrice communautaire du programme aînés/familles : **Victoria Rodriguez**. Grâce à son parcours en tant que chargée de projet et intervenante, Victoria a travaillé au sein de plusieurs organismes communautaires à Montréal, où elle a coordonné et accompagné de jeunes adultes dans divers projets. Elle a été, par exemple, accompagnatrice à la « Récolterie », un projet d'agriculture urbaine proposé par le CJE

Hochelaga-Maisonneuve, durant deux étés consécutifs. Elle a aussi organisé un projet de réinsertion professionnelle et sociale et a collaboré dans plusieurs projets utilisant l'art comme moyen d'intervention ou comme thérapie. Détentrice d'un baccalauréat en Animation et recherche culturelles, son engagement social et artistique se transpose aussi dans sa musique, elle compose, joue de la guitare et chante depuis l'âge de 18 ans. Bienvenue dans l'équipe, Victoria \bigcirc

MOT DE LA PRÉSIDENTE

Sonia

Septembre, c'est la rentrée! Il s'agit d'un temps de renouveau : mois de changement, mois de transition. C'est dans cette perspective que j'ai accepté, en toute humilité de reprendre le flambeau comme présidente du Conseil d'administration à la suite de Jacqueline Cardin. Je remercie Jacqueline pour son implication, son dévouement et d'avoir su remplir le rôle de présidente durant sept ans avec tant d'efficacité. La marche est haute mais avec votre support et votre appui, je saurai relever ce défi.

Laissez-moi prendre le temps de me présenter. Je suis citoyenne d'Anjou depuis vingtsept ans. Du bénévolat, j'en ai toujours fait. J'ai toujours aimé aider les autres tant en accompagnement que dans le partage des connaissances. Mon engagement m'a conduite à accompagner des personnes au sein du Service d'Accompagnement Spirituel aux Malades à Domicile (SASMD), à soutenir quelques étudiantes dans la préparation de leurs examens de l'Ordre des infirmières, ainsi qu'à contribuer à la gestion et l'administration d'une résidence pour personnes en déficience intellectuelle.

Après avoir pris ma retraite comme enseignante en soins infirmiers au collégial, j'ai décidé de m'impliquer dans ma communauté. J'en suis à ma huitième année de bénévolat à Anjou. D'abord deux ans au Carrefour solidarité Anjou en alpha francisation, puis depuis six ans je suis avec vous au Service d'aide communautaire Anjou (SAC) en tant que bénévole aux Ateliers Mot à Mot. Ce service permet aux nouveaux arrivants de mieux s'intégrer dans la société québécoise tout en apprenant à certains d'entre eux à lire, à écrire et à s'exprimer en français. Membre du conseil d'administration depuis un an, j'ai eu le privilège de côtoyer et de travailler avec des gens extraordinaires. Le partage de connaissances au sein des membres du Conseil d'administration m'a permis de m'intégrer efficacement, ce qui facilite grandement la transition. Les mandats sont énormes et les enjeux multiples. Au début du mois d'avril, c'est avec une grande fierté que nous avons inauguré notre nouvelle maison, nous réunissant tous sous un même toit.

Afin de poursuivre l'atteinte de notre mission, qui est celle de venir en aide aux personnes socialement ou économiquement vulnérables dans notre communauté, nous avons besoin de vous chers bénévoles et employés.

Je souhaite à tous une bonne rentrée et une belle année remplie de défis dans notre nouvel environnement.



Image: Freepik

LA RENTRÉE... SCOLAIRE

Quand j'étais petite et jusqu'au primaire, le mois de septembre était une source d'angoisse, cela a commencé en début de la maternelle.



Ma mère m'avait prévenue des jours à l'avance, ainsi que la veille, que je commençais la maternelle. Le matin du premier jour, je me suis cachée dernière un bureau dans ma chambre espérant que ma mère ne me trouverait pas. Malheureusement, après quelques secondes d'espoir, elle a réussi à me trouver! Pourtant, j'étais si bien cachée derrière cet énorme bureau... J'ai pleuré beaucoup, je ne voulais pas y aller, j'avais peur. Ma mère n'a pas flanché; nourrie et habillée, j'ai dû monter dans l'autobus scolaire. L'inconnu me terrorisait tellement.

Je ne me souviens plus comment s'est passée la journée, mais je me souviens que le lendemain matin, ma mère m'a retrouvée immédiatement derrière le bureau. Je n'en revenais pas du super pouvoir qu'elle avait de toujours me retrouver. Encore une fois, elle n'a pas flanché, je suis donc retournée à la maternelle. Sachant qu'il ne me servait à rien de faire une crise et de me cacher encore, j'ai décidé d'agir en grande fille et coopérer. Cette année de maternelle est floue dans ma mémoire.

Lorsque ce fut le temps d'aller à l'école primaire, je ne me cachais plus et ne pleurais plus le premier matin d'école. Ça aurait donné quoi? Par contre, chaque mois de septembre était toujours une source d'angoisse pour moi, angoisse qui disparaissait au courant de l'année.

J'ai quand même de bons souvenirs de mes rentrées scolaires. La fraîcheur de l'air, la rosée sur les pelouses et les beaux et nouveaux vêtements que mes parents m'avaient achetés. De plus, j'avais hâte de revoir mes amies et mes maîtresses d'école que j'aimais beaucoup. Je dois mentionner un autre avantage important pour moi, j'aimais apprendre et excellais à l'école.

En ce qui concerne le secondaire et l'université, j'étais trop occupée à travailler et sortir l'été pour avoir le temps d'angoisser. Quand on devient adulte, il faut faire face à ses peurs pour bien vivre. La vie nous fait grandir.

De toute façon, je n'ai pas de bureau assez énorme pour me cacher derrière...

Photo: shutterstock.com

Le temps est aux belles couleurs chaudes. Les feuilles des arbres sont lumineuses.

L'air est frais. Pas trop, juste ce qu'il faut. Le vent dans les cheveux. L'entrain dans la marche. Les grosses chaleurs de juillet et d'août sont terminées.

J'avais un ami originaire de la Suisse qui me disait que quand il était jeune, les gens de son pays, appelaient la période du mois de septembre, l'arrière-été. Je trouvais cela très joli. Quand l'été nous semble terminé, c'est comme s'il y avait un autre été qui se cachait derrière et cet été-là est souvent moins étouffant, bien lumineux et la nature est si riche en couleurs.



À mon point de vue, le mois de septembre est un des plus beaux mois de l'année. La nature est en fête. On peut se promener allègrement à l'extérieur, prendre le temps de jaser sur le coin d'une rue avec

un ou une amie sans que la chaleur nous accable ou que le froid nous transperce.

Septembre est un changement de saison. Il y a bien sûr la nostalgie d'un été qui s'achève. Mais également on commence à vouloir bouger. On s'est bien reposé. On s'est bien aéré. On a le goût de redevenir plus actif. Remplir nos journées d'activités, de petits ou grands défis. On a le goût de manger de bons petits plats chauds et passer des soirées douillettes à se caler dans un bon fauteuil.

Il faut en profiter et avoir en tête que la neige et le froid ne vont pas tant tarder à arriver.

Vive septembre, cette belle saison d'arrière-été!

Image: https://www.parcjeandrapeau.com/fr/randonnee-pedestre-sentiers-parc-nature-montreal

Ce thème m'amène à me souvenir alors que, comme vous le savez déjà, pour moi le passé est bien là où il est. Je ne ressens pas le besoin d'y retourner quoique certaines circonstances actuelles de ma vie m'y obligent.

Est-ce que tout s'écroule à 50 ans ? Question tirée d'un article de La Presse qui m'a fait répondre : Ben non!

Pour ma part, une nouvelle vie a débuté à mes 50 ans. Je mettais fin à ma vie professionnelle : eh oui, la retraite après 32 ans de bons, longs et loyaux services. Je peux l'appeler maintenant mon arrière-saison.

Cette période de ma vie s'est avérée fructueuse à bien des points de vue; j'y ai acquis une foule de connaissances tant sur mon travail que sur la vie en général. J'y ai trouvé des êtres humains dévoués et enjoués; oui, j'ai beaucoup ri pendant plusieurs années. Je m'y suis fait des amis-es encore présents-es dans ma vie. Naturellement, j'y ai aussi vécu de moins bons moments, mais surtout vers la fin de mon voyage, heureusement.

Après un an ou deux de repos (oui, je l'avais bien mérité), une amie m'a invitée à initier, avec elle, les aînés du SAC Anjou à l'Internet. J'ai accepté et c'est ainsi que ma deuxième vie a pris naissance. Je suis devenue bénévole au SAC Anjou par accident et j'y suis toujours : on peut parler d'une très longue réhabilitation \mathfrak{S} .

Cette période de ma vie s'est avéré encore plus fructueuse que la précédente. J'ai pu mettre à profit les connaissances et compétences acquises; mais surtout, j'y ai fait la connaissance de gens dévoués, engagés, impliqués et oui, enjoués. Ceci dit sans aucun lien avec la troupe d'humour du SAC "LES ANJOUÉES".

Côtoyer ces personnes m'a permis d'humaniser ma pensée, mon approche, mes liens avec les autres. Je me suis aperçue que j'avais trop longtemps vécu avec et dans ma tête et qu'il était temps que le cœur prenne sa place.

Je dois beaucoup à mes collègues bénévoles et je les en remercie. Je dois beaucoup aussi à toutes les personnes que je croise quelles que soient les circonstances car elles m'obligent à sortir de mon armure et en allant vers elle ou en les laissant venir vers moi, je deviens plus humaine, donc une meilleure personne. Du moins, je me permets de le croire!

Depuis plus de 20 ans maintenant, j'ai le SAC Anjou tatoué sur le cœur et je m'en porte à merveille.

Est-ce que tout s'écroule à 50 ans ? Je vous promets que non!

"Quarante ans, c'est la vieillesse de la jeunesse, mais cinquante ans, c'est la jeunesse de la vieillesse." (Victor Hugo)

Le 7 avril 2025, inauguration officielle de notre nouvelle maison, située au 8650, boulevard Yves-Prévost à Anjou, en présence de nos élues et de nos partenaires.



Votre nouveau conseil d'administration 2025-2026 (de gauche à droite) : Sonia Guerrier/présidente, Gail Whitewick/administratrice, Diana Santori/trésorière, Louise Janelle/vice-présidente, Geneviève Bélec/membre cooptée, Sébastien Latouche/administrateur, André Boisvert/secrétaire



Dans le cadre du dîner reconnaissance des bénévoles du 18 juin dernier, madame Karine Boivin Roy, députée de Anjou-Louis-Riel, a remis à Nathalie Lajoie, directrice générale du SAC, le certificat de la déclaration qu'elle a prononcée à l'Assemblée nationale, soulignant le travail remarquable de l'organisme et l'impact concret de ses actions dans la vie des citoyennes et citoyens d'Anjou.



Merci à cette merveilleuse équipe pour ce merveilleux dîner de reconnaissance pour nous, merveilleux bénévoles 😊 😊



Apprendre, partager, grandir!

Des cours sur mesure pour progresser en français

Niveau	Pour qui?	Objectif principal					
Pré-débutant	Alphabétisation ou tout premier contact avec le français écrit ; maîtrise limitée de la lecture et de l'écriture	Découvrir l'alphabet, les sons, les mots-outils et écrire ses premières phrases					
Débutant	Bases orales déjà présentes; besoin de consolider la lecture et l'écriture	Lire des textes courts, remplir des formulaires simples, se présenter avec aisance					
Intermédiaire	Compréhension et expression orales fonctionnelles ; désir d'aller plus loin	Rédiger de courtes lettres, débattre de sujets d'actualité, élargir le vocabulaire					

Atelier de conversation

• Ouvert à **tous les niveaux** : on jase, on rit, on s'entraide!

Inscription et calendrier

- Entrevue + minitest: 27 ou 28 août; 2 ou 3 septembre (selon votre disponibilité)
- Début de la session : semaine du 8 septembre 2025
- **Durée** : 13 semaines (jusqu'à la mi-décembre)

"Au Service d'aide communautaire Anjou, chaque apprenant avance à son rythme, entouré d'une équipe bienveillante."

Pourquoi choisir le SAC Anjou?

- 1. Cours gratuits, donnés par nos formatrices bénévoles.
- 2. Groupes restreints pour un suivi personnalisé.

- 3. Matériel fourni et activités variées pour apprendre autrement.
- 4. Ambiance chaleureuse: on se sent rapidement chez soi!

Comment s'inscrire?

Une simple **adhésion annuelle** au SAC Anjou (20\$) suffit pour participer à toutes nos activités.

Au-delà des cours : nos ateliers hebdomadaires

Mardi: Service d'écrivain public

- Chaque mardi, de 13 h à 16 h, à la bibliothèque Jean-Corbeil.
- Également disponible au Service d'aide communautaire, sur rendez-vous.

Besoin d'aide pour remplir un formulaire, rédiger une lettre, comprendre un document administratif ou effectuer une démarche en ligne? Notre écrivain public est là pour vous accompagner, en toute confidentialité.

Mercredi: Atelier cuisine

- Chaque mercredi, 9 h 30 12 h 00
- On prépare ensemble des recettes issues des cinq continents, on dîne sur place et on pratique le français autour de la table.
- Frais de participation : gratuit.

Jeudi: Éducation populaire

9 h 30 - 11 h 30, dans les classes du SAC Anjou ou à l'extérieur!

Au programme cet automne :

- Visites guidées
- Conférences
- Sorties
- Ateliers thématiques

Nouveauté 2025-2026 : Comité consultatif des apprenants

Nous voulons entendre votre voix! Inscrivez-vous pour rejoindre ce comité et cocréer des activités qui vous ressemblent.

Autres langues

• Cours d'espagnol et d'anglais: retour en septembre – horaires et niveaux annoncés en août.

Devenir membre, c'est simple

- 1. Payer la cotisation annuelle de **20 \$**.
- 2. Profiter de **tous** nos cours et ateliers sans frais supplémentaires!

Le savoir est un voyage; commencez le vôtre avec nous cet automne!

Les apprenant.e.s en alphabétisation ont terminé la saison d'ateliers avec un gala soulignant leurs efforts soutenus durant toute l'année. Les formatrices bénévoles et l'équipe du programme Éducation étaient présentes afin de leur remettre un certificat. Elles ont aussi pu regarder le magnifique recueil réalisé avec leurs textes. Félicitations à toute la cohorte!



Photo: Facebook

INFOS COMMUNAUTAIRES

Activités ainés - 514 354-4299 #116 Victoria



CLUB DE MARCHE

Rencontre au coin des rues Éric et Des Ormeaux, les lundis à 10h et du mardi au vendredi à 9h30 dès le 2 septembre.

Possibilité d'emprunter des bâtons de marche.

CLUB DE TRICOT

Tous les lundis au local 118, à 13h30

Possibilité de fournir aiguilles et laine.

Durant l'activité, la vente d'articles est ouverte, passez nous voir!



CLUB DE LECTURE

À la bibliothèque Jean-Corbeil le 3e mardi du mois, le 16 septembre à 9h30. Partage et compte-rendu!

Un auteur par mois. Vous pouvez emprunter directement avec votre carte de bibliothèque.

ATELIERS D'INFORMATIQUE

Plusieurs ateliers offerts, horaires par variables. 20\$ session seulement.

Appelez-nous pour voir quelle formation correspond à vos besoins. quelle





DÉPANNAGE INFORMATIQUE

Les mardis de 9h30 à 11h30 au local 121. Sur rendez-vous seulement.

S'adresse aux personnes ayant déjà suivi un atelier informatique au SAC Anjou.



Les bureaux seront fermés:

- lundi ler septembre pour la fête
- du Travail, et vendredi 26 septembre pour la Journée de la Vérité et de la réconciliation.





PORTES OUVERTES

Le jeudi 11 septembre de 13h à 19h, le Service d'aide communautaire Anjou et le Carrefour des femmes d'Anjou vous ouvrent leurs portes!

Ne manquez pas cette occasion unique! 8650, boulevard Yves-Prévost.

Le samedi 6 septembre de 11h à 16h, le Service d'aide communautaire Anjou sera à la journée porte ouverte de l'arrondissement d'Anjou au parc Goncourt. journée Animations, informatións et plaisir garantis! Passez nous voir!



Lundi 1er septembre 2025 Fête du Travail



Lundi 8 septembre 2025 Journée internationale de l'alphabétisation



Mercredi 24 septembre 2025 Journée du Refus de l'échec scolaire



Mardi 30 septembre 2025 Journée de la Vérité et de la réconciliation avec les peuples autochtones



facebook.com/sac.anjou



514 354-4299

WWW.SACANJOU.ORG

INFO@SACANJOU.ORG

INFOS COMMUNAUTAIRES

Services alimentaires 514 354-4299

Activités 65+ 514 354-4299 #116 Victoria

LA SOUPIÈRE

Repas 4 services ouvert à toustes.

Les lundis à 12h dès le 8 septembre Ouverture des portes à 11h30

Carte fidélité: le 8e repas est gratuit!

DÎNER DES 55+

Repas 4 services pour les aîné.e.s

Les jeudis, en alternance:

dès le 11 septembre aux Jardins Chaumont (8800, av. Chaumont) et dès le 18 septembre au CCA (7800, boul. Métropolitain Est)

Ouverture des portes à 11h30 et service à 12h. Carte fidélité: le 8e repas est gratuit!



Éducation populaire 514 354-4299 #104

COURS DE LANGUES

Des ateliers de langues sont offerts par nos bénévoles

- anglais
- espagnol

Informez-vous pour les niveaux et les horaires.



SERVICES EN FRANÇAIS

Ateliers d'alphabétisation (français écrit et conversation): plusieurs groupes et niveaux.

Écrivaine publique (soutien la rédaction et à la compréhension de textes). Avec ou sans rendez-vous.

Les mardis à la bibliothèque Jean-Corbeil (7500, av. Goncourt)

YOGA DU RIRE

Expérimentez les bienfaits du rire niveau physique, mental, émotionnel et social.

Un mercredi sur deux à 13h30 Dès le 10 septembre Local 110

CERVEAU ACTIF

10 ateliers pour la vitalité de l'esprit!

Les jeudis à 13h30 Du 11 septembre au 13 novembre Local 110



PAVERPOI

Une technique de sculpture avec des fibres de vêtements recyclés. L'essayer, c'est l'adopter!

Session 1: 16 et 23 septembre, 13h30 Local 122

PRIMADANSE

mouvement pour tous, un exercice de coopération et création!

Un mercredi sur deux à 13h30 Dès le 17 septembre Local 110





PEINTURE SUR BOIS

Peignez de petites pièces de bois poŭr offrir en cadeau!

Les jeudis à 10h Du 11 septembre au 2 octobre Local 110

Avec la participation financière du gouvernement du Québec dans le cadre du programme Québec ami des aînés

À venir en octobre:

- Peinture par pointillage sur galet et sur toile Ateliers d'arts (différentes techniques)

514 354-4299

WWW.SACANJOU.ORG

INFO@SACANJOU.ORG



Service d'aide communautaire Anjou

L'événement annuel de collecte de fonds

Festival de la soupe 2025

au profit du programme d'autonomie alimentaire

Billets au coût de 25\$

12 soupes à volonté!

Vendredi 3 octobre 2025, de 11h à 13h30 au Centre Roger-Rousseau, 7501, avenue Rondeau Infos: 514 354-4299 ou info@sacanjou.org

Fier partenaire de l'arrondissement





Fier commanditaire du Festival de la soupe

Retour dans le temps

Le roman historique nous procure une double satisfaction. Premièrement, il nous ramène dans un contexte inconnu ou très peu et deuxièmement il nous apprend des faits.

C'est le pari que s'est donné Joseph Facal avec son roman ambitieux, *Si tu vois mon pays* (2024), réalisé en deux tomes: *La tempête* (600 p.) puis *Le châtiment* (608 p.). Il y a mis 8 ans en recherche et écriture.

Le premier tome intitulé *La tempête* débute en 1837. La tension est à son comble entre les Canadiens français et les conquérants britanniques. Plusieurs protagonistes : Baptiste Lefrançois, jeune médecin qui rentre de France et qui rêve de trouver un nouvel anesthésiant pour contrer les douleurs inévitables liées aux interventions chirurgicales encore trop nombreuses liées aux conditions déplorables de travail, Alexis, qui lui, parle de sa passion pour ceux qui osent défier l'ordre établi et ayant par ailleurs des aspirations littéraires, Antoine un ami de toujours, un avocat roublard et politiquement ambitieux, Jeanne, célibataire et ambitieuse et Thomas, un ami d'enfance de François, qui s'avérera fourbe et mafieux avant l'heure.

Mais Baptiste a le malheur et le bonheur de s'enticher de l'épouse de Thomas, séquestrée dans une cage dorée. *Le châtiment* commence quand Thomas s'est vengé.

Alexis quittera le Canada pour tenter sa chance en France où il connaîtra après un bref moment de gloire une déconvenue qui le ramènera. Pendant ce temps, Jeanne, dans un monde d'hommes, partira en affaires en développant une compagnie de diligence et en ambitionnant de devenir un jour propriétaire d'un bateau, car à l'époque les voies fluviales sont plus commodes et plus confortables que les parcours en diligence sur des routes peu sûres et souvent impraticables.

C'est l'époque de l'industrialisation : la machine à vapeur apparaît et, avec elle, les premières locomotives, bateaux à vapeur et toutes sortes de machines qui supplantent l'huile de bras. Mais les conditions de travail demeurent inhumaines.

Fait intéressant le creusement du canal Beauharnois et de Lachine, dont Thomas est l'entrepreneur, a provoqué la première grève organisée de notre pays. Elle fut sanglante et sauvage, mais les ouvriers virent leurs conditions de travail s'améliorer (un peu).

Ce roman colossal m'a fait penser aux romans-fleuve d'Émile Zola, et en particulier *Germinal* (1885, 604p.), qui fut d'abord publié en feuilletons. Treizième roman (d'une série de 20) de la famille des Rougon-Macquart, il décrit la grande grève des mineurs d'Anzin, débutée le 2 mars 1884 qui se révéla sanglante elle aussi.

Une scène sidérante du roman est celle de l'enfermement de mineurs dans un trou d'air au moment de l'effondrement et l'inondation de la mine. Deux grands romans!

Références: Le Journal de Montréal (4novembre 2023) et de Québec (2 mars 2024).

L'été tire à sa fin. Nous avons tous su profiter des joies de l'été, et du soleil, chacun à notre façon. Pour certains c'était la mer, la plage, le sable chaud, alors que pour d'autres c'était le chalet, le camping. Que ce soit à méditer le matin en regardant le tressaillement d'un lac ou à admirer un beau coucher de soleil ou tout simplement à nous relaxer sur notre balcon, nous avons pu nous reposer et faire le plein d'énergie pour la rentrée.

L'arrière-été, est une période de transition. Les feuilles commencent à jaunir et bien qu'il fasse encore beau, les journées sont plus courtes et la température plus froide. Il s'agit de l'une des plus belles périodes du début de l'automne. Les écoliers ont depuis repris le chemin de l'école. Les plus jeunes sont à la garderie, les parents eux aussi reprennent le travail. Toutes les activités recommencent à temps plein.



Avec la baisse de la température, la saison de la grippe commence. Les virus respiratoires se propagent facilement, car avec la reprise des activités, plus de personnes se côtoient dans les lieux publics. On peut penser aux transports en commun qui débordent aux heures de pointe par exemple. Les germes bactériens se prolifèrent plus facilement dans les milieux clos surtout en présence d'une foule de personnes. Il devient alors important de se protéger par des gestes simples tels que le lavage des mains, tousser dans les coudes et porter

le masque lorsque c'est nécessaire. Les rhumes saisonniers et la grippe commencent à se multiplier. On peut également adopter des habitudes saines visant à augmenter notre système immunitaire par l'apport des aliments riches en vitamines C, D, en fer et en oméga 3. C'est le moment idéal de commencer les campagnes de vaccination contre la grippe. Par la vaccination, on renforce davantage notre système immunitaire.

Par exemple, on remarque dans les dernières années une réapparition du virus de la rougeole, avec de nombreux cas chez les enfants. Selon l'Institut National de Santé Publique (INSPQ), la rougeole est une maladie très contagieuse causée par un virus qui se transmet par voie aérienne d'où la nécessité de renforcer l'hygiène des mains et le port du masque. Au Québec, on a constaté que des éclosions occasionnelles pourraient être limitées avec la vaccination.

L'arrière-été, est un moment idéal pour prendre soin de soi, de sa santé en renforçant notre système immunitaire, ce qui nous permettra d'éviter certaines pathologies respiratoires. Faisons la prévention en adoptant des comportements pouvant réduire les risques d'attraper certaines maladies contagieuses.

Image: Freepik

L'arrière-été

Nous voici de retour de vacances et prêts à reprendre nos activités coutumières. C'est là le moment idéal de faire le point sur nos habitudes de travail afin de passer un hiver en toute tranquillité à l'abri, au mieux, des mésaventures et, au pire, des désastres informatiques. Il convient donc de réviser quelques bonnes pratiques qui visent à protéger votre ordinateur et vos données.

- 1. Utiliser des mots de passe solides: optez pour des mots de passe longs et complexes, et ne les réutilisez pas sur plusieurs comptes. Activez l'authentification à deux facteurs lorsque c'est possible.
- 2. Sauvegarder régulièrement vos données : conservez des copies de vos fichiers importants sur un support externe ou un service cloud sécurisé.
- 3. Mettre à jour vos logiciels et systèmes: installez les mises à jour dès qu'elles sont disponibles pour corriger les failles de sécurité.
- 4. Utiliser un antivirus et un pare-feu: ces outils permettent de détecter et bloquer les menaces avant qu'elles n'affectent votre appareil.
- 5. Éviter les liens et pièces jointes suspects: ne cliquez pas sur des liens ou n'ouvrez pas de fichiers provenant d'expéditeurs inconnus.
- 6. Être vigilant face aux tentatives d'hameçonnage (phishing): vérifiez toujours l'authenticité des e-mails et des messages qui demandent des informations sensibles.

Je devine que plusieurs ont grimacé en lisant le point numéro 1. En effet, on nous demande de créer des utilisateurs et des mots de passe à tous propos. Avec le temps, ces mots de passe sont si nombreux qu'on ne peut plus les mémoriser. Certains en viennent alors à les noter sur une feuille ou dans un fichier. D'autres décident d'utiliser le même mot de passe pour tout. Dans le deux cas, ces méthodes sont risquées.

Il y a sur le marché des logiciels de gestion des mots de passe. Je vous en énumère ici 5 que vous pouvez utiliser gratuitement sur votre ordinateur : Norpass; Logmeonce; keepassxc; Bitwarden; Proton Pass. (Notez que bien que portant des noms anglais, ils fonctionnent en français.) Dans la majorité des cas, ils peuvent servir sur plusieurs appareils (ordinateurs, téléphones, tablettes) moyennant des frais mensuels de 2,00 \$ ou 3,00 \$. Ces gestionnaires de mots de passe vous permettent de créer des noms d'utilisateurs et des mots de passe complexes qui répondent aux critères les plus exigeants (du genre Dr5T*-26Yyse54d). Mais rassurez-vous car vous n'aurez plus besoin de saisir ces mots de passe puisque le gestionnaire s'en chargera pour vous. En dernier lieu, si vous faites des copies de sécurité sur clés USB ou disques externes, assurez-vous d'éloigner les clés et le disque externe de l'ordinateur car, en cas de vol, d'incendie ou d'innondation, vous ne voulez pas tout perdre.

COMMENT OUVRIR UNE TUTELLE POUR UNE PERSONNE INAPTE

QUI ENTREPREND LES DÉMARCHES?

Un proche de la personne inapte en général. Cette personne ne sera pas nécessairement la tutrice ou le tuteur. Vous pouvez demander au tribunal d'ouvrir une tutelle pour une personne dès qu'elle a 17 ans. La tutelle sera mise en place à ses 18 ans. Parfois, c'est la personne inapte qui fait la demande d'ouverture d'une tutelle.

AVANT DE FAIRE LA DEMANDE

Faites des vérifications auprès de la personne ou son entourage. A-t-elle un mandat de protection? La famille est-elle au courant que la personne doit être protégée? Qu'en pense la personne à protéger sur la mise en marche d'une tutelle?

OBTENIR DES ÉVALUATIONS PSYCHOSOCIALES ET MÉDICALES

La personne à protéger doit être vue par un ou une médecin et par une travailleuse ou un travailleur social. Ces professionnels vont aider à déterminer si la personne est inapte et si elle doit être représentée par une tutrice ou un tuteur.

FAIRE LA DEMANDE POUR OUVRIR LA TUTELLE (NOTAIRE OU TRIBUNAL)

NOTAIRE : il remplit plusieurs documents et fait différentes démarches, par exemple, il rencontrer la personne inapte et informe son entourage puis il dépose les documents devant le tribunal qui prend la décision finale.

TRIBUNAL: Vous faites la même démarche que le ou la notaire. Vous pouvez demander l'aide d'une avocate ou d'un avocat.

PLUSIEURS PERSONNES PEUVENT S'EXPRIMER DANS LE PROCESSUS

L'entourage doit être au courant de la demande. Plusieurs personnes peuvent s'exprimer sur la tutelle et le choix de la tutrice ou du tuteur. Des proches de la personne sont aussi contactés pour participer à une assemblée de parents, d'alliés et d'amis. L'assemblée choisit les membres du conseil de tutelle, ce conseil surveille la tutelle, donne son avis et s'assure que la tutrice ou le tuteur effectue son travail et rende des comptes (il ou elle ne peut être membre du conseil). La personne inapte est aussi entendue pour obtenir son avis et pour vérifier si elle est bien inapte selon la loi. Elle peut contester la demande de tutelle et être représentée par une avocate ou un avocat.

LE TRIBUNAL REND SA DÉCISION

Il basera sa décision sur, par exemple, l'avis de l'entourage, les preuves médicales et psychosociales, l'opinion, les volontés et les préférences de la personne et son degré d'autonomie.

RÉÉVALUER, MODIFIER OU METTRE FIN À LA TUTELLE

La tutelle peut être modifiée pour qu'elle soit adaptée aux besoins de la personne inapte. La personne est réévaluée chaque 5 ans, sauf si décidé autrement par le tribunal. Si la tutrice ou le tuteur ne remplit pas bien ses fonctions, on peut demander au tribunal de lui retirer son rôle ou de signaler la situation au Curateur public. Le tribunal peut aussi mettre fin à la tutelle si, par exemple, la personne redevient apte.

Source : ÉDUCALOI (organisme neutre et indépendant qui a une expertise reconnue en éducation juridique et en communication claire du droit). *Comment ouvrir une tutelle pour une personne inapte*, infolettre de février 2025, Nos dossiers, educaloi.qc.ca

POÉSIE

Voici que la saison décline

Victor Hugo Dernière gerbe

Voici que la saison décline, L'ombre grandit, l'azur décroît, Le vent fraîchit sur la colline, L'oiseau frissonne, l'herbe a froid.

Août contre septembre lutte ; L'océan n'a plus d'alcyon; Chaque jour perd une minute, Chaque aurore pleure un rayon.

La mouche, comme prise au piège, Est immobile à mon plafond; Et comme un blanc flocon de neige, Petit à petit, l'été fond.

Chant d'automne

Charles Baudelaire (I)

Bientôt nous plongerons dans les froides ténèbres; Adieu, vive clarté de nos étés trop courts!

J'entends déjà tomber avec des chocs funèbres Le bois retentissant sur le pavé des cours.

Tout l'hiver va rentrer dans mon être: colère, Haine, frissons, horreur, labeur dur et forcé, Et, comme le soleil dans son enfer polaire, Mon coeur ne sera plus qu'un bloc rouge et glacé.

J'écoute en frémissant chaque bûche qui tombe; L'échafaud qu'on bâtit n'a pas d'écho plus sourd. Mon esprit est pareil à la tour qui succombe Sous les coups du bélier infatigable et lourd.

Il me semble, bercé par ce choc monotone, Qu'on cloue en grande hâte un cercueil quelque part. Pour qui? – C'était hier l'été ; voici l'automne! Ce bruit mystérieux sonne comme un départ.

Photo: Jean-Pierre Auclair



30 septembre 2025. La **Journée nationale de la vérité et de la réconciliation** est célébrée le 30 septembre et vise à promouvoir les efforts de réconciliation avec les peuples autochtones. Elle a d'abord été créée comme jour de commémoration en 2013, puis elle est élevée au rang de fête légale en 2021

Sa création provient du rapport de la Commission vérité et réconciliation qui formulait ainsi sa recommandation : « Nous demandons au gouvernement fédéral d'établir comme jour férié, en collaboration avec les peuples autochtones, une journée nationale de la vérité et de la réconciliation pour honorer les survivants, leurs familles et leurs collectivités et s'assurer que la commémoration de l'histoire et des séquelles des pensionnats demeure un élément essentiel du processus de réconciliation »

Cette fête est parfois appelée **Journée du chandail orange** en raison des chandails orange portés par les militants de la défense des droits des peuples autochtones quand cette fête a commencé à être célébrée en 2013 à la suite du témoignage de Phyllis Webstad, elle-même survivante des pensionnats des Premières Nations.



La Commission vérité et réconciliation avait été créée en réaction aux injustices historiques subies par les peuples autochtones dans les pensionnats autochtones notamment.

Ce sont les traumatismes de l'histoire récente qui sont évoqués dans les médias par rapport à la question de la vérité et de la réconciliation. Parmi ces événements, on compte le décès de Joyce Echaquan, les meurtres et disparitions de femmes autochtones au Canada et la question des pensionnats autochtones, dont le but était de « tuer l'indien dans l'enfant »

La question de la réduction en esclavage des Autochtones sur le territoire actuel du Canada est méconnue et rarement abordée dans le contexte de la réconciliation. Notons que les Canadiens français sont les descendants de certains de ces esclaves. Un autre traumatisme, évoqué lui aussi rarement, est la question du nombre d'hommes autochtones victimes d'homicide conjugal.

En 2021, le Code canadien du travail a été modifié pour instituer la Journée nationale de la vérité et de la réconciliation. Le 30 septembre est donc un jour férié fédéral. Au Québec, il n'est pas n'est pas inclus dans la liste des jours fériés de la Loi sur les normes du travail du Québec

"Sans vérité, il ne peut y avoir de réconciliation"

Réf et image: Wikipédia _ https://www.cngov.ca/

Les villes les plus polluées

Les feux de forêt de l'Ouest du Canada aidés par la portée des vents vers les Prairies, en Ontario et au Québec, ont grandement détérioré la qualité de l'air au point que Toronto et Montréal ont eu la triste mention (en juin 2025) d'être parmi les villes les plus polluées au monde par le IQair.



La pollution aux particules fines PM2.5 est pernicieuse car elles pénètrent profondément dans les poumons et dans le système sanguin. Ce sont ces particules qui font partie des analyses de pollution pour la qualité de l'air.

Plus de 96 millions de personnes vivent dans les 5 villes les plus polluées de la Terre.

Les cinq villes les plus polluées au monde

1.**Delhi**, Inde 2. **Lahore**, Pakistan 3. **Dhaka**, Bengladesh 4. **Kinshasa**, république démocratique du Congo 5. **Karachi**, Pakistan

Les cinq villes les moins polluées au monde

1.**Zurich**, Suisse 2. **Perth**, Australie 3. **Richards Bay**, Afrique du sud, 4. **Hobart**, Australie 5. **Reykjavik**, Islande

Les cinq villes les plus propres au monde

Pour leur engagement envers la propreté et la durabilité et qui offrent une belle qualité de vie.

- 1. Copenhague, Danemark, 2. Vienne, Autriche, 3. Calgary, Canada,
- 4 Munich, Allemagne, 5. Wellington, Nouvelle-Zélande.

Références: www.IQair.com, https://smartairfilters, https://ici.radio-

canada.ca/nouvelle2170174/Stephane Bordeleau

Image: https://montrealsecret.co/qualite-de-lair-montreal-feux-de-foret/

L'entre-saisons

Jeune, élevé sous les tropiques, je ne connaissais que 2 saisons : la période cyclonique et le reste de l'année, plus ou moins frais, plus ou moins humide, mais une température constante. Arrivé au Québec en 68, j'ai vite compris le principe des 4 saisons, surtout l'hiver (cette année-là, il était tombé 286 cm de neige sur Montréal et il y avait eu 42 jours consécutifs en dessous de 0°F). Avec le temps, j'ai appris à apprécier ces saisons et découvert les entre-saisons : le printemps précoce et l'arrière-été.

Début mars, certains n'y verront que de la slush, des nids-de-poule... etc. D'autres se réjouiront des dernières descentes en ski, parfois en maillot de bain pour épater la galerie, suivies d'une soirée au coin du feu, des premières coulées de sèvre d'érable, des marches dans le bois aux sentiers bien damés (par contre, ne pas mettre les pieds hors-piste, attiré par une prise de vue qui semble exceptionnelle, si on ne veut pas se retrouver enfoncé jusqu'à l'aine dans la neige). Pour les irréductibles citadins, on peut partir à la découverte des perce-neiges, des premières jonquilles ou des crocus repousse-neige, signes annonciateurs du printemps que l'on retrouve dans de nombreux jardins et parcs de la ville.

L'entre deux été-automne, que certains appellent l'arrière-été, est aussi un moment privilégié pour des escapades hors des sentiers battus. En forêt, les arbres commencent

à perdre leur côté verdoyant, des feuilles de couleur jaune ou rougeâtre se mêlent au vert, les chasseurs ne sont pas encore de retour, les ours ne sont pas affamés et vous laisseront le passage, si vous ne vous trouvez pas entre eux et leur progéniture. Pour le mycologue amateur, c'est alors la période d'abondance; on trouve d'innombrables espèces de champignons; divers organismes donnent des cours d'initiation à la cueillette de champignons comestibles (ex. : cercle des mycologues de Montréal). Pour les amateurs de plein air, le gros des touristes est rentré dans les rangs,



vous laissant visiter à loisir des lieux généralement bondés : les phoques se prélassent au parc du Bic, les baleines sont au rendez-vous au Cap-de-Bon-Désir, sans que vous ayez besoin d'aller sur l'eau pour les voir. Pour les amateurs de sortie en famille, la saison des pommes commence, les fraises tardives n'attendent que vous. Pour d'autres, c'est le début des vendanges...

Le passage de l'été à l'automne est une période idéale pour ceux qui peuvent en profiter : les journées sont encore chaudes et les nuits fraîches, les sites touristiques n'attendent que vous pour étendre leur saison, avec festivals et festivités ...

MAIS, rendu à la retraite, je considère qu'il n'y a ici aussi que 2 saisons : le 15 juillet et l'hiver.

L'été tire sa révérence. C'est avec un pincement de cœur que l'on voit la noirceur s'installer tranquillement, que les vêtements plus chauds sortent de leur cachette, que les vivaces entrent en aoûtement. En revanche, l'automne entre en scène en grand! Habillant les arbres de couleurs magnifiques, nous invitant à profiter de ce spectacle par de belles promenades, nous apportant aussi un air plus frais qu'il fait bon respirer. Et ce n'est pas tout! Dame nature a fait pousser tant de bonnes choses en abondance. Profitons et exploitons cette manne qui arrive. Les marchés, les fermes maraîchères regorgent de bons fruits et de légumes frais. C'est le temps d'en bénéficier : les conserves, les compotes, la congélation, la déshydratation... Le glanage.

Pendant des années, en famille et avec des amis, nous avons fait de la sauce tomate. Laver les tomates, les couper, les passer dans la machine, bouillir le tout jusqu'à la bonne consistance. Laver les pots au lave-vaisselle, ajouter sauce et basilic. Bouillir les pots... Du gros travail oui! Mais en équipe, c'est plaisant. Et puis, quelle saveur cette sauce! Les enfants aussi participaient et ils veulent qu'on recommence à en faire.

Je fais déshydrater des fines herbes du jardin : persil, ciboulette, aneth. (mon Air Fryer a cette option) Je préfère congeler la coriandre. Mon mari fait sécher les piments forts, la sauge, le romarin, le thym et le laurier. Je fais du pesto avec le basilic. Je fournis mes enfants en pesto. On en a jusqu' à l'année suivante.

Nous achetons de grands paniers de poivrons rouges que nous cuisons au BBQ. On les met dans des sacs en papier pour qu'ils refroidissent, on enlève la peau et les graines, on les coupe en tranches, on les met en sac et les congèle. Je peux faire un potage, une trempette mais nous les préférons assaisonnés de poivre, sel, ail, huile, persil, ciboulette. Miam! Sur un bon pain de boulangerie.

Je vais vous donner ma recette de pesto. On en trouve beaucoup des recettes de pesto mais voici celle que je préfère :

1 1/2 de basilic tassé

3 gousses d'ail 3 c. à table de parmesan

½ tasse d'huile d'olive

1/4 tasse de noix de pin (facultatif)

sel et poivre fraîchement moulu

Au robot : combiner ail et basilic, ajouter le fromage, quand le moteur tourne, ajouter l'huile. Ajouter les noix de pin et mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse. Assaisonner, arroser d'huile s'il y a lieu.

Se congèle très bien. N'utilisez pas des moules à glaçons, ça ne s'enlève pas bien.

HOMMAGE À NOTRE MÉDAILLÉE

MADAME DIANA SANTORI



Madame Santori est bénévole au Service d'aide communautaire Anjou depuis décembre 2017.

Elle siège au conseil d'administration à titre de trésorière, elle est aussi membre du club de tricot et participe aux ventes des produits tricotés dont le but est de ramasser des fonds pour l'organisme. Les tricots sont parfois donnés à des organismes dont la clientèle requiert des vêtements chauds.

De plus, elle est très impliquée à la banque alimentaire chaque semaine où elle s'occupe des inscriptions, des renouvellements, et de la collecte des paiements auprès des usagers qui reçoivent leur nourriture par livraison. Son respect et sa compassion permettent des échanges harmonieux avec la clientèle.

Madame Santori est toujours disponible lorsque l'organisme a besoin d'elle pour faire des appels téléphoniques, des collectes d'argent, représenter le SAC Anjou à différentes activités et pour travailler à la réception si besoin est.

Diana est très appréciée pour sa polyvalence, sa disponibilité, sa bonne humeur et sa délicatesse ainsi que pour sa discrétion et sa rigueur.

En avril dernier, madame Diana Santori a reçu la médaille de reconnaissance à une bénévole pour aînés des mains de la Lieutenante-Gouverneur, l'honorable Manon Jeannotte, en présence de sa famille et de Nathalie Lajoie, directrice-générale du SAC Anjou (sur la photo).

Félicitations pour cet honneur bien mérité et merci Diana.

Quelques inventions québécoises des plus brillantes (https://quebecblogue)

Le biberon sans air

En 1953, Jean Saint-Germain, est considéré comme le "roi des patenteux"; alors qu'il regarde sa belle-sœur donner le biberon à son bébé puis l'aider à « faire son rot », il voit là un problème à résoudre. Il crée alors une bouteille à fond percé, dans laquelle il a inséré une pochette de plastique que l'utilisateur peut presser pour en faire sortir l'air. La même année, il vend son invention à l'entreprise américaine Playtex pour 1 000 \$.

La radio à modulation d'amplitude (AM)

Reginald Aubrey Fessenden, né en 1886 en Estrie, est un inventeur prolifique. Le 23 décembre 1900, il parvient à transmettre la voix humaine à distance pour la première fois de l'Histoire à l'aide d'un micro et de la modulation d'une onde à haute-fréquence, donnant ainsi naissance à la radio AM. (Photo © Global News)



La souffleuse à neige

Pour ne plus avoir à escalader les bancs de neige lorsqu'il livrait du lait de maison en maison, Arthur Sicard, un fermier de Saint-Léonard-de-Port-Maurice, s'inspire du principe de la moissonneuse-batteuse en 1925 pour concevoir un engin à ventilateur autopropulsé, dont le châssis et le moteur provenaient d'un camion à quatre roues motrices. C'est la ville d'Outremont qui, deux ans plus tard, achète la première souffleuse à neige, que l'on retrouve maintenant dans la plupart des pays nordiques.

Le beurre d'arachide

C'est dans le but d'aider ses nombreux clients édentés, que le pharmacien montréalais Marcellus Gilmore Edson mît au point en 1884 une pâte à tartiner faite d'arachides grillées ayant une consistance semblable à celle du beurre.

Les Crocs



En 2002, les ingénieurs en chimie Marie-Claude de Billy et Andrew Reddyhoff cherchent à fabriquer des coussins et des oreillers destinés aux spas. Le couple de Québec découpe alors des sandales dans la matière plastique antimicrobienne, antidérapante et antitranspirante qu'il venaient de mettre au

point, la Croslite. Les Crocs, les chaussures les plus laides de l'Histoire de l'humanité, étaient nées! (Photo © The Current)

Binairo

Remplissez la grille avec les chiffres 0 ou 1 de façon à ce que chaque ligne et colonne contiennent autant de 0 que de 1. Attention : on ne peut pas placer plus de deux « 0 » ou plus de deux « 1 » l'un à côté ou l'un en-dessous de l'autre.

0	0			0	0	1	1	0	1
1	1	0			0		1	0	0
1	1	0	0	1	1	0			0
0	0	1		0	1	1	0	1	
1	0	1	1			1	1	0	0
1	1	0	1	1			1	0	0
	0	1	0		1		0	1	1
0		1		0	1	1	0	0	
1	1		0		0	0	1		
0	1	0	0	1	1		0	1	

		1	0		1		0		1
	0	1		0	1	1			
	1		0					0	0
	1	1		1	0	0		1	0
	0						0		1
	0	0		0			0	0	1
	1		0		0	0	1		0
0		1			1	0		1	0
		0	1	0	0				1
	0					1		0	

Facile

Intermédiaire

			1				0			0						
0					0	1		0							0	
		1	1								1	1				1
			1		1						1					1
	1			1			0	0	1	1						
	0								1						0	
1			1	1									1			1
							1			1		0		1		
	1			1	1						1					1
1	1						0		1		1	1		1		

Difficile

Diabolique



SOYEZ LES BIENVENU-ES



Radia Adjas Zouikha Assai Emilia Basquin Thomas

Johanne Bétournay René Coutu Roger Daudelin

Yanick Lauredant Christian Lespérance Clément Lespérance

Rachid Meguenni Sophie Weidi André Boisvert

Zohra Khedim Ousmane Rabo Marise Volcy Victor

Mohammed Elamine Messaoudi

REPOSEZ EN PAIX



Nous tenons à exprimer nos sincères condoléances à la famille et amis de Mme Huguette Moses, fidèle bénévole, décédée le 29 avril 2025.

COMMENTAIRES / SUGGESTIONS



Vous aurez surement remarqué que le bulletin n'a plus de calendrier. Il nous est devenu impossible d'inscrire l'ensemble des activités mensuelles du SAC Anjou sur une seule page sous le format calendrier. Dorénavant, les Informations communautaires contiendront **toutes les informations pertinentes** vous permettant de vous inscrire à vos activités préférées et de les noter à votre agenda personnel. Nous nous excusons des inconvénients que cette nouvelle pratique pourrait vous occasionner. Nous travaillons pour vous ! Faites-nous part de vos suggestions.

Le bulletin La plume est toujours à la recherche de nouveaux collaborateurs.trices tant au niveau des idées, de la recherche, de l'écriture, de mise en page, ... Joignez-vous à l'Équipe! N'hésitez-pas à nous faire part de votre intérêt, vos commentaires et suggestions

par téléphone 514-354-4299 ou par courriel : plume@sacanjou.org

Images: Freepik

ANNIVERSAIRES

BONNE FÊTE À TOUS CEUX ET CELLES DONT L'ANNIVERSAIRE EST EN SEPTEMBRE.

Image: Pixabay

SOLUTION PAGE DES JEUX

Facile

0	0	1	1	0	0	1	1	0	1
1	1	0	1	0	0	1	1	0	0
1	1	0	0	1	1	0	0	1	0
0	0	1	0	0	1	1	0	1	1
1	0	1	1	0	0	1	1	0	0
1	1	0	1	1	0	0	1	0	0
0	0	1	0	1	1	0	0	1	1
0	0	1	1	0	1	1	0	0	1
1	1	0	0	1	0	0	1	1	0
0	1	0	0	1	1	0	0	1	1

Difficile

0	0	1	0	1	1	0	1	0	1
0	1	1	0	0	1	0	1	1	0
1	0	0	1	1	0	1	0	0	1
0	0	1	0	1	0	1	0	1	1
1	1	0	1	0	1	0	1	0	0
0	0	1	1	0	0	1	0	1	1
1	1	0	0	1	1	0	1	0	0
1	0	0	1	0	0	1	0	1	1
0	1	1	0	0	1	1	0	1	0
1	1	0	1	1	0	0	1	0	0

Intermédiaire

0	1	1	0	0	1	0	0	1	1
0	0	1	1	0	1	1	0	0	1
1	1	0	0	1	0	1	1	0	0
0	1	1	0	1	0	0	1	1	0
0	0	1	1	0	1	0	0	1	1
1	0	0	1	0	1	1	0	0	1
1	1	0	0	1	0	0	1	1	0
0	1	1	0	1	1	0	0	1	0
1	0	0	1	0	0	1	1	0	1
1	0	0	1	1	0	1	1	0	0

Diabolique

1	0	0	1	0	0	1	0	1	1
1	1	0	1	0	0	1	1	0	0
0	0	1	0	1	1	0	0	1	1
1	0	0	1	1	0	0	1	0	1
0	1	1	0	0	1	1	0	1	0
1	1	0	0	1	1	0	1	0	0
0	0	1	1	0	0	1	0	1	1
1	0	1	1	0	0	1	1	0	0
0	1	0	0	1	1	0	0	1	1
0	1	1	0	1	1	0	1	0	0



COURRIEL:

plume@sacanjou.org

L'ÉQUIPE avec la collaboration de :

Safiétou Kane, coordonnatrice

Programme Éducation **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



Adobe Stock



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