

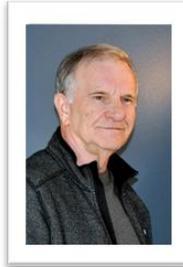
ET MAINTENANT...



L'équipe



**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**



**Louise
Steiger**

BILLET DE FRANCE

ET MAINTENANT...

Aujourd'hui, je m'arrête.

Je prends une grande respiration lente, je la retiens et je l'expire lentement.

Je regarde autour de moi et j'observe ce qui m'entoure.

Ensuite, je regarde en moi et j'essaie de mettre des mots sur ce que je ressens.

Et maintenant, je suis prête à répondre à cette question restée en suspens.

Je suis bien heureuse d'être encore aux commandes du programme aînés/familles avec mes précieux collaborateurs et collaboratrices ainsi que mes partenaires. Nous travaillons avec bienveillance avec toute l'équipe afin de répondre aux besoins et demandes des aînés et des familles que nous côtoyons. C'est un privilège pour moi de côtoyer tant de belles personnes dans mon quotidien et de partager de beaux projets et de belles réalisations.

Un peu plus intimement, j'ai une belle famille unie, de bons amis et je suis entourée de belles connaissances. Je suis plus du type d'avoir des rencontres et du temps de qualité avec mes proches et amis que d'avoir des rencontres en grande quantité.

Ma vie est un grand chemin avec plein de stations d'arrêt, de ravitaillement, de surprises, de joie et de peine. J'apporte avec moi mon petit bagage essentiel à mon bien-être physique, mental et spirituel. Parfois j'ai des personnes qui se joignent à moi sur mon chemin et nous faisons quelques pas ensemble pour ensuite poursuivre seules avec nos petits bagages.

Et maintenant, que puis-je dire de plus? Que je suis fière de moi, des miens et des autres. Chacun à sa manière est unique et chacun a son parcours de vie.

Et maintenant, encore plus, je vous encourage à vous renseigner sur nos belles activités du programme aînés/familles et à venir faire un bout de chemin avec nous. Vous allez voir on est bien accueillant.

Bonne journée nationale des aînés!



https://www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/campagne/jour-nationale-aines/jna-trousse-doutils.html?utm_medium=ema

Bonjour à vous, chers lecteurs et lectrices,

Et maintenant, place à l'automne. Laissons derrière nous cette chaleur d'été dont nous avons la chance de profiter dans notre beau pays et apprécions les paysages colorés que nous avons la chance d'apprécier dans notre beau pays. Les activités ont repris, l'équipe et les bénévoles s'activent à rendre la vie des gens de notre communauté meilleure. Des plats se préparent pour être congelés et distribués à nos aînés, ça sent bon sur Yves-Prévost! Vous êtes gourmands et curieux ? Renseignez-vous à l'accueil auprès de Cathianie pour vous en procurer quelques-uns à déguster chez vous seul ou en bonne compagnie.

Cette année, les membres de l'organisme se questionnent sur la mission, sur la population qu'ils desservent, sur les changements qui nous apparaissent de nouveaux enjeux pour les plus vulnérables que nous désirons aider avec la meilleure approche qui soit. Ces périodes de questionnement sont essentielles pour maintenir le SAC Anjou en santé et à évoluer avec et pour sa population.

Sur une note plus personnelle, j'adore cette saison où l'on ressort les petites laines, les jetées, les décorations d'Halloween, les kits à fondue qui nous apportent des moments plus douillets et réconfortants.

Je vous souhaite un bel automne dans la gratitude!

Bonne lecture !



Image : pixabay.com

ET MAINTENANT...



Et maintenant, je vais enfin écrire mon texte pour ce bulletin. J'y pense depuis quelques semaines, mais je n'arrive pas à trouver un sujet. Le problème, c'est que je pense toujours à la chanson de Bécaud : « Et maintenant, que vais-je faire, de tout ce temps, que sera ma vie?... »

Ah, Gilbert Bécaud, un de mes chanteurs français préféré qui fut aussi compositeur et pianiste. Cet homme avait tellement d'énergie, qu'on le surnommait « Monsieur 100 000 volts ». Homme charismatique, passionné, toujours en mouvement, écrivant des chansons avec de la profondeur, de la poésie et de la joie. Les chansons qu'il interprétait racontaient des histoires qui me faisaient voyager dans les images et les émotions. Je l'admirais aussi pour sa belle personnalité positive et souriante.

En écrivant ces lignes, je pense à certaines de ses chansons comme, *Mes mains, Nathalie, Le jour où la pluie viendra, Je t'appartiens, Et maintenant*. Une chanson qui trotte souvent dans ma tête, est *Le petit oiseau de toutes les couleurs*. Il aimait la vie et la vivait pleinement, c'est ce que j'ai toujours ressenti en écoutant les paroles et la musique.

Il est décédé le 18 décembre 2001 à l'âge de 74 ans, j'avais 40 ans. Je me souviens d'avoir été triste en l'apprenant, pour moi, c'était un grand, un vrai. Mais c'est la vie.

Vous vous doutez bien que j'ai quelques CD de lui que j'écoute occasionnellement. De plus, quand je pense à lui, je vois toujours un soleil éblouissant qui l'accompagne. Gilbert Bécaud était *Énergie, Passion, Joie de vivre*.

Et maintenant...j'ai terminé mon texte!

Allez écouter du Bécaud, vite!

Ce matin je sors de chez moi
 Il m'attendait, il était là
 Il sautillait sur le trottoir
 Mon Dieu, qu'il était drôle à voir
 Le petit oiseau de toutes les couleurs
 Le petit oiseau de toutes les couleurs...



Photo : wikipedia **Image** : Freepick **Paroles** : musixmatch

On a dit souvent dans notre vie : « Et maintenant... » et on aura à le dire, je crois, à différents moments jusqu'à notre dernier souffle.

Dans les deux mots, « Et maintenant » , il y a la signification que quelque chose a pris fin. Un point d'arrêt. Et quelque chose d'autre s'en vient. Il y a aussi le sens qu'on se met en action.

Moi, dans ma vie actuellement, l'expression « Et maintenant... » revêt un sens tout joyeux!

J'ai un petit-fils âgé de seulement 8 mois (c'est le bébé de ma fille) et voilà un autre petit enfant qui s'en vient. Au moment où ces lignes sont publiées, il est peut-être né. Ce petit est attendu pour le 23 octobre. Mon fils sera papa.

Deux bébés qui n'ont pas encore un an. Je ne croyais plus trop à la possibilité d'être grand-mère. Mes enfants vieillissaient et ne semblaient pas décidés à avoir une progéniture. Et voilà que dans ma vie, arrivent 2 bébés d'un coup!

« Et maintenant... »

Je me dois de cultiver encore plus ma bonne forme.

Ma vie était bien remplie. Je serai sans doute plus occupée mais de manière si agréable.

Je me cherche toujours quelque chose pour me rendre utile.

« Et maintenant... »

J'insère ce rôle de grand-mère dans ma vie avec le plus grand bonheur!



Image : Freepik

J'espère que vous me pardonneriez, car j'ai un peu triché pour écrire ce texte! J'ai posé la question suivante à ChatGPT, ce qu'on appelle maintenant un agent conversationnel (intelligence artificielle) :

“Maintenant que l'homme a inventé la roue, l'automobile autonome, a marché sur la lune et qu'il pense, écrit, nettoie, cuisine ... que nous reste-il à inventer ou à faire ?”

Réponse de ChatGpt :

Même si nous avons déjà accompli d'incroyables exploits, il reste encore d'innombrables défis et opportunités à explorer. Voici quelques pistes de réflexion :

1. Résoudre les grands enjeux mondiaux : changer le climat, éradiquer la pauvreté, garantir l'accès à l'eau, à la santé et à l'éducation pour tous.
2. Approfondir la connaissance de nous-mêmes : comprendre la conscience, la psychologie, l'origine de la vie, ou encore, explorer les mystères de l'univers.
3. Développer des technologies durables et éthiques : créer des intelligences artificielles bénéfiques, des énergies renouvelables ou des innovations respectueuses de l'environnement.
4. Favoriser la créativité et l'art : continuer à inventer de nouvelles formes d'expression, de narration ou de culture.
5. Explorer l'espace et d'autres dimensions : aller au-delà de notre planète, étudier d'autres galaxies ou même envisager des voyages interdimensionnels.
6. Améliorer la société : promouvoir la paix, l'égalité, la justice et une meilleure qualité de vie pour tous.

En somme, même si beaucoup a été accompli, l'humain possède une capacité infinie à apprendre, créer et s'adapter. Ce qui reste à inventer ou à faire dépend aussi de nos aspirations et de notre volonté de bâtir un avenir meilleur.

Ceci dit, avec ma propre intelligence, je me suis posée cette question que vous vous posez peut-être, c'est-à-dire : Même avec toute la bonne volonté du monde, comment fait-on pour bâtir un monde meilleur ?

Personnellement, j'ai choisi de m'accrocher à mes valeurs de base soit le respect de soi et surtout d'autrui dans ses différences, ses opinions; la vraie écoute qui mène à la compassion, à la compréhension, à l'ouverture d'esprit, à la solidarité et surtout à la tolérance et à l'harmonie.

Ce sera ma petite pierre à cette grande tour de Babel qu'est notre monde actuel. Agir en sorte que mon attitude, mes paroles et mes gestes contribuent à bâtir un monde meilleur, ici et maintenant.



Image : creator.nightcafe.studio

Spectacle LES ANJOUÉES SONT DE RETOUR! présenté en mai dernier au centre communautaire Anjou.





Premier café-rencontre des bénévoles par le comité bénévolat tenu le 25 juin dernier.



Présence du SAC Anjou à la journée portes ouvertes de l'arrondissement le 6 septembre dernier

Images : Freepik et Facebook du SAC Anjou

INFOS COMMUNAUTAIRES

Activités aînés - 514 354-4299 #116 Victoria



CLUB DE MARCHÉ

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 21 octobre 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 variables. 20\$ par session seulement.

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



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.



FERMÉ!

Les bureaux seront fermés:

- lundi 13 octobre pour l'Action de grâce

Événements

FESTIVAL DE LA SOUPE

Vendredi 3 octobre 2025
de 11h à 13h30

Activité de financement au profit des dîners communautaires.

12 soupes à volonté cuisinées par des organismes, commerces et institutions d'Anjou.

Billets au coût de 25\$
info@sacanjou.org



Services alimentaires 514 354-4299

LA SOUPIÈRE

5\$

Repas 4 services ouvert à toutes.

Les lundis à 12h, ouverture des portes à 11h30

Carte fidélité: le 8e repas est gratuit!



DÎNER DES 55+

Repas 4 services pour les aînés.e.s

Les jeudis, en alternance:

- les 9 et 23 octobre, et 6 et 20 novembre aux Jardins Chaumont (8800, av. Chaumont) et
- 16 et 30 octobre, et 13 et 27 novembre au CCA (7800, boul. Métropolitain Est)

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

CUISINE COLLECTIVE 55+

Les vendredis 9h30 à 12h
au Centre Roger-Rousseau
(7501, avenue Rondeau)
7\$ par semaine



Lundi 13 octobre 2025
Fête de l'Action de grâce



Mardi 31 octobre 2025
Halloween



Mardi 11 novembre 2025
Jour du souvenir

514 354-4299

WWW.SACANJOU.ORG

INFO@SACANJOU.ORG

PROGRAMME PERSÉVÉRANCE SCOLAIRE DU SAC ANJOU

Transition scolaire :

Ateliers théoriques et pratiques offerts aux élèves de 5^e et 6^e année du primaire afin de les préparer au passage vers le secondaire. Animés par l'agent de transition Samson. D'août à novembre : Samson est présent pour la rentrée à l'école secondaire et accompagne tout en faisant des révisions des ateliers et suivis avec certains élèves.

À partir de novembre, les ateliers proprement dits comme, par exemple, l'agenda, la prise de notes, le cadenas et le transport, ont lieu en deux temps, jusqu'en mai-juin. Deux conférences en lien avec la transition sont aussi offertes aux parents au courant de l'année.

À travers le programme, des événements spéciaux sont également soulignés comme les Journées de la persévérance scolaire, les journées du refus de l'échec scolaire, des ateliers thématiques ainsi que des sorties éducatives.

Animations sportives

Depuis presque 5 ans, avec le projet des Jeux de la rue, des pratiques sportives sont données dans les gymnases des écoles et terrains extérieurs en période estivale. En plus de permettre aux jeunes de 12 ans à 17 ans de pratiquer du soccer, basketball, futsal, les coachs responsables des activités font de la sensibilisation et la promotion de saines habitudes de vie, des habiletés sociales ainsi que la prévention sur certains enjeux qui touchent les jeunes. Ce projet comprend également le tournoi du même nom, qui se déroule sur deux jours en août, tournoi existant dans 17 autres arrondissements et le Service d'aide communautaire Anjou est porteur du projet pour l'arrondissement d'Anjou.

Samedi d'jouer

Activités offertes le samedi dans deux écoles primaires de l'arrondissement Anjou. L'activité *Samedi d'jouer* répond à un besoin d'offrir plus de temps de pratique sportive aux élèves du primaire. Autour de trois animatrices, les jeunes de 6 à 12 ans courent derrière le ballon ou font des paniers pendant 3 heures et parfois font une sortie au Biodôme. À travers cette activité, nous initions les jeunes aux saines habitudes de vie, prévenons et réduisons le temps d'écran et offrons plus de temps d'activité dans des zones défavorisées et aux prises avec un manque d'offre de services.

À noter que tous les ateliers et activités offert dans le programme de persévérance scolaire sont liés parce qu'ils visent tous la réussite des jeunes à travers l'éducation et les activités parascolaires.

« **Parce que la persévérance scolaire, c'est l'affaire de tous!** » est le slogan des Journées de la persévérance scolaire 2025 du Réseau Réussite Montréal, mais qui peut s'appliquer tous les jours.

Pour toutes informations sur ses deux programmes ainsi que leurs activités, écrivez au pscolaire@sacanjou.org, communautaire@sacanjou.org ou téléphonez au 514-354-4299 postes 104 ou 106.

Ici et maintenant

Si vous connaissiez la date de votre mort, que feriez-vous?

Telle est la troublante question que pose le récent livre de Liane Moriarty, *Ici et maintenant* (2025, 550 p.). Une vieille dame prédit aux passagers d'un avion, cloué sur le tarmac en attente d'un vol pour Sydney, les circonstances et la date de leur mort.

Tout au long du livre, on assiste aux diverses réactions des personnes impliquées. Certaines prennent avec humour ces prédictions, tel ce couple à la retraite qui va mourir octogénaire, mais d'autres, comme cette maman d'un bambin de trois mois alarmée, qui lui fait prendre des cours de natation de façon intensive...car il doit mourir noyé.

Mais le personnage central, la *voyante*, une personne à l'air banal et inoffensif, qui est-elle? Quel est son but? Dans le fond, l'autrice ne nous force-t-elle pas à nous poser des questions sur notre propre mort, notre finitude, notre passage dans cet univers?

Bien sûr, le roman est quelque peu bavard, car qui s'intéresse vraiment au destin des uns et des autres, pourvu que ce ne soit pas nous? Pour certains, les choses ne sont-elles pas décidées d'avance quoique l'on fasse? Pourquoi penser à l'impensable quand on peut facilement nier l'inéluctable? On pourrait penser, comme l'a écrit Marx (1818-1883), que *la religion est l'opium du peuple*, que pour échapper à la douleur métaphysique et psychologique de la mort, on puisse croire à une vie après la mort comme le promettent tant de religions.

Quoiqu'il en soit, l'originalité de ce roman s'avère le fait qu'il dépasse son propos. Ne serait-ce que pour cela, il mérite le détour.

Luke Rhinehart, (pseudonyme de Georges Powers Cockcroft), dans un *faux* roman autobiographique, *L'homme-dé* (1973, 534 p.), nous amène dans l'**ici et immédiat** du tirage au dé. La couverture du livre montre un homme dont la tête est remplacée par un dé. Un psychanalyste s'ennuie et décide dorénavant sur un coup de tête de jouer sa vie au dé. Six destins possibles s'offrent à lui chaque fois que le dé roule sur un fantasma. Il accomplira le numéro tiré du dé sans entraves. Aucune remise en question, aucune inhibition. Il fera ce que le dé lui dit. Merveilleuse façon de vivre une vie sans que son surmoi objecte. Tellement que ce modèle de vie fera boule de neige et deviendra une nouvelle norme. On imagine les conséquences d'un tel changement sociétal. Mais les autorités s'inquiètent...



Véritable roman culte de littérature américaine (1971), une suite publiée en 1993, *The Search for the Dice Man* et traduite en français (*Le fils de l'Homme-dé*, 2025, 448 p.) est tout aussi sulfureuse.

Références : Wikipédia, Google, Babelio, Le Devoir (8mars), Lire (mai 2025).

Images : Freepik et Pinterest

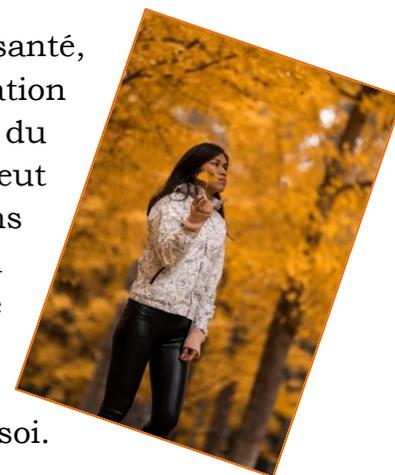


Et maintenant, octobre est déjà bien avancé. Les feuilles des arbres autrefois colorées de jaune, d'orange, de rouge ou de brun commencent à tomber. Peu à peu, elles recouvrent le sol, signe évident que l'automne est bien installé. Les journées raccourcissent, la luminosité diminue. Le froid est de plus en plus mordant, l'humidité se fait sentir et, certains jours, on se croirait déjà en hiver.

Cette saison-ci, il faut poursuivre les mesures sanitaires préventives, tels que la vaccination, le lavage des mains, le port du masque lorsque c'est nécessaire afin de se protéger des différents virus qui circulent davantage. Nous remarquons durant la saison d'automne, une recrudescence des maladies respiratoires. Les personnes âgées, les enfants en bas âge et les personnes vulnérables sont plus sensibles et plus susceptibles d'attraper les germes en circulation. Cette saison agit autant sur la santé physique que sur la santé mentale. La température plus froide associée à l'humidité nous incite moins à sortir d'où une diminution des activités physiques et une tendance à la sédentarité. La diminution de la luminosité peut avoir un impact direct sur la santé mentale. Une diminution de l'énergie et de la motivation accompagnée d'une humeur dépressive, d'une fatigue persistante, d'une tendance à s'isoler et à dormir davantage, constitue un ensemble de symptômes que certaines personnes ayant déjà souffert de troubles dépressifs peuvent éprouver. On parle alors de dépression saisonnière. Le manque de soleil durant cette période diminue notre apport en vitamine D. Un faible taux de vitamine D peut être aussi associé à des symptômes dépressifs saisonniers.

La dépression saisonnière se caractérise par des symptômes de dépression au cours des mois de l'automne et de l'hiver. Toutefois, le nombre d'épisodes dépressifs saisonniers doit surpasser le nombre d'épisodes dépressifs non saisonniers. (Towsend, M 2004)

Pour remédier aux effets néfastes de cette saison sur notre santé, agissons en ayant une bonne hygiène de vie. Par une alimentation équilibrée, augmentons notre apport en vitamine D en y ajoutant du saumon, de la truite ou par des compléments de vitamine D qui peut nous aider à combler ce manque en automne et en hiver. Diminuons la sédentarité par des activités physiques, comme une marche à l'extérieur qui nous permet de s'exposer aux faibles rayons de soleil même lorsque le temps est gris. Évitions également de s'isoler. N'oublions surtout pas d'avoir aussi un bon sommeil réparateur et surtout de consacrer du temps pour prendre soin de soi.



Images : pixabay.com

Au moment où j'écris ce texte, Microsoft a fixé la fin du soutien de Windows 10 au 15 octobre 2025. Votre bon vieux Windows 10 n'est plus supporté, sa sécurité n'est plus assurée et vous vous demandez « **Et maintenant...** ». Bien sûr, vous pensez à passer à Windows 11 mais l'opération, si toutefois elle est nécessaire ou même possible, vous semble intimidante.

Avant toute chose, il faut vérifier si votre ordinateur peut accueillir Windows 11. En allant dans les paramètres et en cliquant sur « Mise à jour et sécurité » vous allez voir en haut à droite de l'écran l'accès à un utilitaire permettant de vérifier si votre ordinateur est compatible avec Windows 11. Cliquez sur « Vérifier la configuration matérielle requise ». Sur la page Web qui s'ouvre alors, allez directement à la barre bleue en bas sans vous préoccuper de tout le charabia qui s'y trouve.

🕒 Soyez prêt pour Windows 11

Pour savoir si ce PC peut exécuter Windows 11, vérifiez la configuration matérielle requise ou consultez le site Web du fabricant de votre PC.

[Vérifiez la configuration matérielle requise](#)

Vérifier la compatibilité

Utilisez l'application Performances et intégrité du PC pour vérifier si votre PC répond aux exigences pour exécuter Windows 11.

[Télécharger l'application Contrôle d'intégrité du PC >](#)

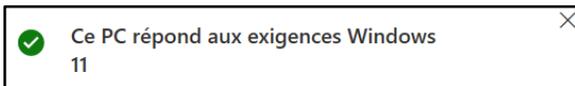
Ensuite, vous allez voir (en haut à droite) que l'application « WindowsPCHHealthCheckSetup.msi » a été chargée. Cliquez simplement dessus. Il ne vous reste qu'à cliquer sur le bouton « Vérifier maintenant ». Par la suite, on vous confirmera que votre PC répond aux exigences de Windows 11.

Présentation de Windows 11

Nous allons vérifier si ce PC est conforme à la configuration système requise.

Si c'est le cas, vous pouvez obtenir la mise à niveau gratuite lorsqu'elle est disponible.

[Vérifier maintenant](#)



Si c'est le cas, vous pouvez passer à la nouvelle version de Windows en allant sur le site de téléchargement <https://www.microsoft.com/fr-ca/software-download/windows11>.

Dans le cas contraire, il vous est possible de garder Windows 10 tout en vous assurant d'avoir un bon antivirus et un bon pare-feu afin de minimiser les risques. Bien sûr, plus que jamais, des habitudes de comportement sécuritaire sont nécessaires.

Windows 11, au-delà de plusieurs nouveautés techniques qui n'intéressent pas le commun des mortels, comporte plusieurs améliorations en ce qui concerne la sécurité. On annonce aussi que votre ordinateur va démarrer plus rapidement et que votre batterie vous donnera plus d'autonomie.

Windows 11 n'est pas une révolution mais bien une évolution qui entraîne un look différent mais après une période d'adaptation, vous devriez vous y retrouver.

L'AIDE JURIDIQUE : LES SERVICES OFFERTS**DES SERVICES OFFERTS POUR TOUS :**

Toutes les personnes vivant au Québec peuvent bénéficier de certains services de l'Aide juridique, indépendamment de leur situation financière dans les situations suivantes :

- Vous modifiez une pension alimentaire pour enfants (SARPA).
- Vous êtes victime de violence sexuelle ou conjugale et consultez un avocat ou une avocate par l'entremise du Projet Rebâtir.
- Un jugement ordonne qu'une avocate ou un avocat vous représente à la cour.
- Vous avez toujours le droit de parler gratuitement avec un avocat de l'Aide juridique en cas d'arrestation par la police.

DES SERVICES OFFERTS POUR LES PERSONNES ADMISSIBLES :

C'est une avocate ou un avocat de l'Aide juridique qui évaluera votre situation et décidera si vous êtes admissibles à l'Aide juridique gratuitement ou moyennant une contribution.

Si vous êtes admissible, voici, par exemple, des services qui pourraient vous être offerts :

SÉPARATION ET DIVORCE : Demander la garde d'un enfant, une pension alimentaire ou un divorce, pension alimentaire demandée par l'Aide sociale, contester ou réclamer le statut de parent.

ENFANTS ET ADOLESCENTS : Représenter devant les tribunaux les parents, les enfants ou autres personnes lorsque la DPJ est impliquée dans le cas d'une personne mineure, représenter un enfant devant les tribunaux dans un dossier familial.

LOGEMENT : Représenter une ou un locataire au Tribunal administratif du logement (TAL) pour contester la demande d'une ou d'un propriétaire, représenter une ou un locataire au TAL pour contester une demande de résiliation de bail, demander de réparer un logement en mauvais état.

DROIT CRIMINEL : Défendre une personne accusée d'un crime, défendre une personne mineure accusée d'un crime.

DROIT DE LA SANTÉ : Ouvrir une tutelle pour une personne inapte, faire homologuer un mandat de protection, faire reconnaître une représentante ou un représentant temporaire, faire reconnaître une assistante ou un assistant à la personne majeure, contester une demande de l'hôpital pour garder une personne contre son gré, contester une demande de l'hôpital pour des soins forcés.

DÉCISION D'UN ORGANISME GOUVERNEMENTAL : Contester une décision de l'Aide sociale ou d'un autre organisme gouvernemental comme le programme d'indemnisation des victimes d'actes criminels (IVAC), la Commission des normes, de l'équité, de la santé et la sécurité du travail (CNESST), Assurance-emploi (Agence du Revenu du Canada).

IMMIGRATION : Faire une demande d'asile, contester une demande d'expulsion.

MÉDIATION : Dans le cadre de la participation à des modes de prévention et de règlements des différends visant à éviter une poursuite devant les tribunaux.

Certains services juridiques ne sont cependant jamais acceptés par l'Aide juridique, par exemple, faire une demande en diffamation.

Source : ÉDUCALOI (organisme neutre et indépendant qui a une expertise reconnue en éducation juridique et en communication claire du droit). *L'Aide juridique : les services offerts*, infolettre de février 2025, Nos dossiers, educaloi.qc.ca

CHALEURS EXTRÊMES : LES PLANTES PEUVENT DEVENIR DES SOURCES DE CO²



La photosynthèse des plantes absorbe le dioxyde de carbone jouant un rôle clé dans la régulation du climat. Mais une étude de l'Université de la Colombie-Britannique suggère que lorsque les températures augmentent dues aux changements climatiques, cet équilibre est perturbé.

Les scientifiques croyaient que la majeure partie de l'eau des plantes se perdait par leurs pores pour qu'elles se refroidissent et que lors des chaleurs extrêmes, elles refermaient leurs pores. L'étude démontre que lorsque les températures augmentent, les plantes perdent plus d'eau par leur cuticule (couche cireuse des feuilles) que par leurs pores. Plus la couche cireuse est mince, plus la perte d'eau est importante.

Le professeur adjoint au département de botanique à l'Université de la Colombie-Britannique et co-auteur de l'étude, Sean Michaletz, explique que la peau cireuse des plantes fond comme une bougie lorsque les températures sont très élevées. La cuticule, en fondant et en se décomposant, permet à l'eau de passer à travers malgré la fermeture des pores. De plus, les modèles prédisant les effets du changement climatique sur les plantes n'en tiennent pas compte. Sean Michaletz continue en expliquant que les plantes perdent cette eau au moment où elles en ont le plus besoin.

Lorsque les températures atteignent environ 40°C, des dommages liés au processus de la photosynthèse sont irréversibles. Les pores, qui absorbent le Co² dans l'atmosphère, se referment ne jouant plus le rôle de réservoir de carbone. Au contraire, les plantes deviennent une source de carbone accélérant le changement climatique.

Source : Avec les informations de Johanna Wagstaff. *Chaleurs extrêmes : les plantes peuvent devenir des sources de CO²*. Radio-Canada, 23 mars 2025. <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/2145704/plantes-eau-changement-climatique-acceleration>

UN MOT DE DIANE

ET MAINTENANT ...

Bon! J'ai fait le lavage, le repassage, le balayage. J'ai réorganisé le tiroir des ustensiles. Et maintenant? Hum... Nettoyer le frigo ou laver la vitre de la porte patio? Non! Maintenant, je vais aller marcher au parc et m'asseoir sur un banc devant le fleuve et profiter du reste de la journée! Ah! J'aimerais aussi terminer le livre qui m'attend depuis quelques jours.

Lui! Le coco râpé qui prend la rue pour une piste de course! Et ce bruit infernal! Personne dans le coin ne veut qu'un accident arrive. Finalement, les voisins se sont donné le mot et ont fait une plainte. Et maintenant, la rue est calme et le coco est beaucoup moins râpé depuis qu'il s'est fait arrêter. Je ne voudrais pas payer sa contravention!



Cela fait trois jours que tu n'as parlé à personne, pas de coup de téléphone, pas de visite. Silence complet. Tu t'ennuies, les journées sont longues, c'est *plate* à la télé. Et maintenant? Prends les choses en main! L'homo sapiens est un être sociable qui a besoin de compagnie. Inscris-toi à une activité dans ton coin. Active-toi au téléphone. Invite des *ami(e)s* à prendre le thé, (ou un verre de vin...), à jouer à des jeux de société. Sors! Va au resto, fais une promenade, confectionne des biscuits; le temps qui passe ne se rattrape guère!

Tu es allé(e) porter des bouteilles et des contenants de plastique au supermarché! Bravo pour ce geste qui profite à l'environnement! Et maintenant, si tu peux te le permettre, accumule ces petits montants et fais un don à la banque alimentaire de ton quartier.

Le sommeil te fuit comme la peste? Tu n'en peux plus de compter les moutons par centaines, de changer de position quatorze fois, d'oreiller trois fois, sans résultat? Le matin, tu as la tête dans la brume, ton corps est courbaturé. Et maintenant, voici des pistes à essayer avant d'aller au lit pour retrouver cet ami perdu et calmer le petit hamster qui court dans ta tête. Faire des choses calmes en soirée comme lire, faire un casse-tête, boire une tisane relaxante (mélisse, camomille...), faire une respiration consciente (cohérence cardiaque), écouter de la musique relaxante. Il y a de telle musique sur YouTube et dans les applications de musique genre Spotify. Le choix est grand, il suffit de choisir quelque chose qui te convienne. Bien sûr, un bon matelas est un élément crucial même si ça ne suffit pas toujours. Utilise plusieurs de ces pistes, ça aide beaucoup. Et maintenant? Prends soin de toi, sois heureuse/heureux. Profite du moment présent.



Images : Céline avec www.bing.com

ESCAPADE AVEC THIERRY

ET MAINTENANT...

Nombreux sont ceux qui appréhendent la retraite, n'imaginant pas une vie autre que celle rythmée par le métro-boulot-dodo ! Une amie me disait : « à la retraite, tu peux faire ce que tu n'as jamais eu le temps de faire, ce que tu as toujours voulu faire, ce que tu as toujours su faire... mais tu peux dire non ».



J'ai toujours aimé faire de la cuisine, mais je n'en avais guère le temps. Quoi de mieux pour connaître un pays que de s'initier à sa cuisine. Une boîte de tomates pelées, du lait de coco et du gingembre et voilà un délicieux velouté thaï ; poulet, beurre, cari, ail, soupe condensée de tomates, lait de coco et nous avons là un poulet au beurre indien ! Un bœuf bourguignon français ? Rien de bien compliqué, rapide à préparer, mais long à cuire. Une recette de Colombie-Britannique ? La palourde royale, dont vous trouverez la recette sur YouTube. Au

début, vous respecterez scrupuleusement la recette : du Garam Massala, point. Petit à petit, vous remplacerez certains éléments difficiles à trouver par leur équivalent que vous avez sous la main, enfin vous passerez en mode fusion, en adaptant une recette à votre goût. Le temps vous paraîtra trop court surtout si vous recevez des amis sous le thème cuisine grecque, thaïe ou Italienne.

J'ai toujours voulu travailler le bois. Les visites de musées et de maisons ancestrales telles que le château Dufresne, vous en donnent plein la vue sur le travail d'artisans de renom ; mais que dire de visiter un atelier en production ? J'ai pu pénétrer à Paris dans un atelier de fabrication de copies de meubles anciens : il y avait là des outils de toute époque, y compris des chaînes d'acier pour battre le bois et lui rendre une patine ancestrale. Sans aller aussi loin, on peut assister à la fabrication d'un canot de cèdre, avec le microrobot manipulé par l'artisan pour ajuster une latte de bois au millimètre près... Non, je ne me rendrai pas jusque-là : ma première œuvre fut un coffre pour mettre des graines pour oiseaux, et ce, grâce au SAC Anjou qui offrait justement des cours en ébénisterie.



Et c'est au SAC que mon savoir-faire a été mis à contribution. « Tu connais les maths ? Viens donc nous aider avec de jeunes décrocheurs. » « Tu connais l'informatique ? Viens montrer l'internet aux aînés. » Etc.

Et maintenant, à fréquenter tout ce beau monde, on s'aperçoit vite que le bénévolat n'a rien de la corvée, mais au contraire, c'est un grand apport pour connaître le monde à travers les yeux de ceux qui y ont vécu, leur histoire, leurs traditions, et ce, sans même quitter son quartier !

Photos : iStock



Les Soleils de Novembre

Un beau ciel de novembre aux clartés automnales
Baignait de ses tiédeurs les vallons vaporeux;
Les feux du jour buvaient les gouttes matinales
Qui scintillaient dans l'herbe au bord des champs pierreux.

Les coteaux de Lormont, où s'effeuillaient les vignes,
Étageaient leurs versants jaunis sous le ciel clair;
Vers l'orient fuyaient et se perdaient leurs lignes
En des lointains profonds et bleus comme la mer.

Lente et faible, la brise avait des plaintes douces
En passant sous les bois à demi dépouillés;
L'une après l'une au vent tombaient les feuilles rousses,
Elles tombaient sans bruit sur les gazons mouillés.

Hélas ! plus d'hirondelles au toit brun des chaumières,
Plus de vol printanier égayant l'horizon;
Dans l'air pâle, émanant ses tranquilles lumières,
Rayonnait l'astre d'or de l'arrière-saison.

La terre pacifique, aux rêveuses mollesses,
Après l'âpre labeur des étés florissants,
Semblait goûter, pareille aux sereines vieillesses,
Les tièdes voluptés des soleils finissants.

Avant les froids prochains, antique Nourricière,
Repose-toi, souris à tes champs moissonnés!
Heureux qui, l'âme en paix au bout de sa carrière,
Peut comme toi sourire à ses jours terminés!

POÉSIE (suite)

Mais nous, rimeurs chétifs, aux pauvretés superbes,
De nos vertes saisons, hélas ! qu'avons-nous fait?
Qui peut dire entre nous, pesant ses lourdes gerbes:
« Mourons ! mon œuvre est mûr et mon cœur satisfait! »

Jouets du rythme, esprits sans boussole et sans force,
Dans ses néants la forme égara nos ferveurs;
Du vrai, du grand, du beau nous n'aimions que l'écorce;
Nous avons tout du fruit, tout, hormis les saveurs!

En nombres d'or rimant l'amour et ses délires,
Nous n'avons rien senti, nous avons tout chanté.
Vides sont les accords qu'ont exhalé nos lyres!
Vide est le fruit d'orgueil que notre arbre a porté!

Tombez, tombez, tombez, feuilles silencieuses,
Fleurs séniles, rameaux aux espoirs avortés!
Fermez-vous sans écho, lèvres mélodieuses!
Endormons-nous muets dans nos stérilités!

Plus de retours amers ! Trêve aux jactantes vaines!...
Oui, la Muse eût voulu des astres plus cléments!
Un sang pauvre et le doute, hélas ! glaçaient nos veines:
Nous sommes de moitié dans nos avortements.

Il faisait froid au ciel quand nous vînmes au monde,
La sève était tarie où puisaient les aïeux.
Résignons-nous, enfants d'une époque inféconde :
Nous mourons tout entiers, nous qui vivons sans dieux!

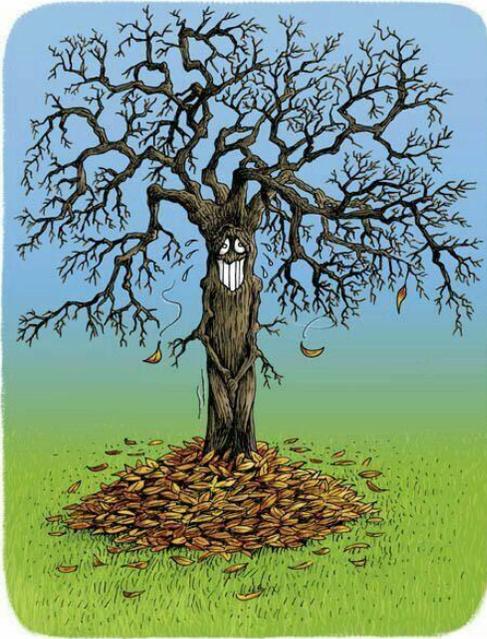
O dureté des temps ! ô têtes condamnées!
Fiers espoirs d'où la nuit et l'oubli seuls naîtront!
Eh bien, soit ! — Acceptons, amis, nos destinées:
Sans haine effaçons-nous devant ceux qui viendront!

Succédez-nous, croissez, races neuves et fortes!
Mais nous, dont vous vivez, nous voulons vous bénir.
Plongez vos pieds d'airain dans nos racines mortes!
D'un feuillage splendide ombragez l'avenir!

Et vous, ferments sacrés des époques prospères,
Foi, liberté, soleil, trésors inépuisés,
Donnez à nos vainqueurs, oublieux de leurs pères,
Tous les biens qu'aux vaincus la vie a refusés!

Auguste Lacaussade, *Les Automnales* (1876)

Source : poetica.fr. **Image** : freepick



Oh, pardon!



Eh, oui!



Youpi!



Atchoum!



Dansons sous la pluie...



J'arrive, les amis!



Pas content de te voir, moi!



Nous, on est contents!

Sources : deux premières images, fr.pinterest.com. Autres images, Céline avec Bing.

Certaines inventions modernes qui ont changé notre vie ! (<https://www.cafedecllic.com/>)



Rehausser son lit et permettre de recharger son smartphone en même temps ! © [Bed Bath & Beyond](#)



Gagner de la place sur son balcon, son patio ou sa terrasse avec ce mobilier empilable © [viendoraglass.com](#)



Nettoyer vos baskets dans la machine est désormais un jeu d'enfant ! © [Walmart](#)



Pourquoi personne n'y avait pensé avant... !? © [kimseungwoo.com](#)



Le coussin appuie-tête pour les clients saouls © [Mirrorboy17 / Reddit](#)



L'invention du siècle pour éviter de mouiller partout avec votre parapluie © [Unknown author / Reddit](#)

Personnellement, je n'ai rien vu de ces inventions mais c'est vrai que je ne sors pas beaucoup ! Et vous ?

TROUVEZ LES 7 ERREURS



INFORMATIONS

BIENVENUE AUX NOUVEAUX MEMBRES BÉNÉVOLES

Vincent Bergeron	Cesar Jean Brunel	Chung Cham
Eliomaira Justiz De Rodrihuez		Katrina Emond
Yslande Joseph	Hypolite Kassin	Manon Masse
Donald Pierre	Pascale Polisena	Wilkens Saint-Fort
Jean Oudly Telus	Esther Ermithe Telus Loiseul	
Lise Morissette	Sylvie Martel	

RECHERCHE DE NOUVEAUX COLLABORATEURS ET COLLABORATRICES POUR LE BULLETIN

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 la mise en page, etc. Joignez-vous à l'Équipe! N'hésitez-pas à nous faire part de votre intérêt, vos commentaires et suggestions par téléphone au 514-354-4299 ou par courriel :

CALENDRIERS

Vous aurez sûrement remarqué que le bulletin n'a plus de calendriers. Il 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.

COMMENTAIRES DE NOS LECTEURS ET LECTRICES

Bulletin septembre : « Bonjour à vous et bravo pour l'excellent travail. », « ...ce bulletin est incroyable. Félicitations à l'équipe pour le travail colossal. », « Beau travail, l'équipe du bulletin. », « Bonjour à toute l'équipe du bulletin *La Plume*. Bien que la fraîcheur de l'été tend à disparaître, j'ai fort apprécié votre nouveau bulletin *La Plume* qui, malgré l'approche de l'automne, s'avère plein de fraîcheur. Lecture agréable ponctuée d'anecdotes, de bribes de récits de vie, de conseils judicieux, de nouvelles connaissances à maîtriser, de poésie, etc. Ce fut un grand plaisir de vous lire. Merci pour ces bons moments d'arrière-été. »

Bulletin octobre-novembre : « Beau travail d'équipe, ce bulletin. J'ai beaucoup aimé les textes de Thierry et Diane. C'est une bonne idée le coquelicot pour souligner le jour du Souvenir (*page technique*). »

La **Journée internationale des hommes** est un événement international célébré tous les 19 novembre depuis 1999. L'initiative de consacrer une journée aux hommes remonte aux années 1990. Elle a été officiellement instaurée le 19 novembre 1999 par le Dr Jerome Teelucksingh, un universitaire de Trinité-et-Tobago. Cette journée est une célébration annuelle qui met en lumière les contributions des hommes à la société, tout en sensibilisant aux défis spécifiques auxquels ils sont confrontés. Observée dans plusieurs pays, cette journée vise à promouvoir des modèles masculins positifs, à encourager l'égalité entre les sexes et à attirer l'attention sur des enjeux tels que la santé masculine, les relations familiales et le bien-être social.

Le thème pour 2025 est " Célébrons les hommes et les garçons "

La journée internationale de l'homme repose sur plusieurs objectifs fondamentaux :

- Promouvoir des modèles masculins positifs, en mettant en avant des figures inspirantes issues de divers milieux ;
 - Valoriser les contributions des hommes à la famille, à la communauté et à la société dans son ensemble ;
 - Sensibiliser aux enjeux de santé masculine, notamment en matière de prévention des maladies et de bien-être psychologique ;
 - Encourager l'égalité entre les sexes en mettant en avant des relations harmonieuses et respectueuses ;
 - Lutter contre les stéréotypes et les discriminations touchant les hommes, notamment dans les domaines de la parentalité, de l'éducation et du travail.
-
- Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), l'espérance de vie des hommes est généralement inférieure à celle des femmes dans la plupart des pays du monde.
 - Le taux de suicide est significativement plus élevé chez les hommes que chez les femmes dans de nombreux pays, ce qui souligne l'importance d'une prise en charge accrue des troubles psychologiques masculins.
 - Dans certains secteurs, les hommes sont surreprésentés dans les métiers à haut risque, comme la construction ou les forces de l'ordre, ce qui entraîne une exposition accrue aux accidents et aux blessures professionnelles.
 - La question de la paternité et des droits des pères est un sujet récurrent dans de nombreux débats sociétaux, notamment en ce qui concerne la garde des enfants après une séparation.

Bien que cette journée ne bénéficie pas d'une reconnaissance officielle universelle, elle continue de gagner en visibilité et en soutien à travers le monde, contribuant ainsi à une réflexion plus équilibrée sur les enjeux liés au genre et à l'égalité.

Messieurs, à vous de voir comment vous voulez célébrer votre fête.



Tiré de: <https://journees.net/>;

Image : Symbole de la Journée internationale des hommes (Wikipédia)

ANNIVERSAIRES



SOLUTION DE LA PAGE DES JEUX

Mont-Saint-Michel en France (7 erreurs)

- 1 Tourelle de gauche de la muraille est disparue.
- 2 La petite fille à la robe bleue est partie.
- 3 Le drapeau rouge à gauche sur la muraille n'est plus là.
- 4 La moto jaunâtre dans le stationnement de droite est partie.
- 5 L'homme au t-shirt blanc dans le stationnement de droite derrière le véhicule noir n'est plus là.
- 6 L'ouverture du centre du clocher n'est plus là.
- 7 Un nouvel échafaudage est apparu à gauche des deux autres sur la façade du Mont-St-Michel.



plume@sacanjou.org

L'ÉQUIPE avec la collaboration

de : Safiétou Kane, coordonnatrice du Programme Éducation

Coordination France Pilon

Mise en page et traitement de texte :

Céline Bertrand, Louise Janelle

Photographe : Jean-Pierre Auclair

Correction : Diane Baril, Jacqueline Cardin, Pierre Coupal, Louise Janelle



Image de la couronne de coquelicots : depositphotos



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