

LE PLACOTEUX

Journal de l'ACVA-TCC du BSL

DÉCEMBRE 2022

L ' O U T I L D E V O T R E V O I X



SOMMAIRE

LE MOT DU C.A.	1
LE MOT DE L'ÉQUIPE	2
HOMMAGE À MME NICOLE PELLETIER	4
DINER RÉGIONAL DE NOËL EN PHOTOS	5
AVC, TCC ET APHASIE EN BREF	6
CHRONIQUE SPORT	8
TRUCS ET ASTUCES	9
COIN JEUX	13
RÉPONSES AUX JEUX	22

Bonjour à toutes et à tous,

À chaque année, les premières chutes de neige m'inspirent un temps de réjouissance. Comment pourrions-nous célébrer ce dernier mois de l'année sans une invitation à festoyer tous ensemble ? Après deux ans de pandémie et d'isolement, comme il était bon de vous retrouver en si grand nombre à notre dîner de Noël.

Encore une fois, ce fut une magnifique occasion d'échanger nos vœux de circonstance et de partager un bon repas entre amis et amies. Vous pouvez voir ou revivre cet événement festif en vous rendant sur la page Facebook de l'association. Une vidéo vous fera découvrir tous ces sourires radieux sur des visages épanouis.

Je ne peux pas terminer ce texte sans souligner le travail formidable de tout notre personnel qui s'est donné à fond pour faire de ce dîner un moment exceptionnel. Un gros merci à toutes et à tous.

Ils ont bien mérité une pause. Nos bureaux seront donc fermés du 21 décembre au 4 janvier 2023 pour un retour en force et plein d'activités passionnantes à vous proposer.

Au nom de tous les membres du conseil d'administration, je tiens à vous souhaiter de très joyeuses fêtes.

Michel Fréchette
Membre du C.A. et témoin de tout ce qui s'y passe de bon.



MOT DE L'ÉQUIPE

Chers membres,

Toute l'équipe se réunit pour vous souhaiter un très joyeux temps des fêtes.

Que la magie des fêtes rayonne en vos cœurs et vous apporte la paix, la joie et le bonheur

Nous vous avons préparé de belles activités pour nos calendriers de janvier et février,
nous avons déjà hâte de vous revoir après le congé des fêtes, soit le 5 janvier.

Si vous avez des suggestions, des idées d'activités ne vous gênez surtout pas pour nous en faire part, nous sommes toujours très contents de discuter avec vous.

JOYEUSES FÊTES !

Diane, Romain, Élika, Valérie, Noémie et Mathis



MOT DE L'ÉQUIPE SUITE

Bonjour à tous les membres ! Je me nomme Mathis Hamilton et je suis âgé de 19 ans. J'étudie présentement pour devenir technicien en travail social au Cégep de Rimouski. Le travail social m'a appris beaucoup sur la relation humaine et mon inculquer des valeurs importantes en tant que personne. Du haut de mes 19 ans, je suis un jeune homme respectueux et serviable, toujours prêt à aider son prochain. Je suis une personne facile d'approche et j'aime bien parler de toutes sortes de choses. Je suis passionné par le hockey, la chasse et la pêche. Bref, j'ai décidé de faire mon stage à l'ACVA-TCC du Bas-Saint-Laurent parce que l'équipe de travail est formidable et que je m'intéresse beaucoup aux besoins des membres de l'organisme. Je vous souhaite un joyeux temps des fêtes et une bonne continuité pour l'année à suivre.

Mathis

Hello la gang,

Voici un petit mot pour vous annoncer une nouvelle un peu triste. Certains le savent, cette année 2022 n'a pas été de tout repos pour moi. J'ai été malade en début d'année et j'ai perdu mon père en octobre. Beaucoup d'évènements qui ont rendu la distance avec ma famille assez difficile à vivre. Alors, j'ai pris la décision de retourner en Guadeloupe, pour me rapprocher de ma famille pour me réchauffer le cœur et les pieds.

Merci à tous pour votre accueil, nos discussions, nos sourires échangés. J'ai beaucoup appris à vos côtés, sur moi comme sur l'AVC, les traumatismes crâniens et l'aphasie. J'ai aussi grandi humainement. Je m'en vais, mais je vous garde dans ma tête.

Quoi qu'il arrive, ne lâchez pas la patate ou comme on dit chez moi "tchimbé red, pa moli". Je vous souhaite de passer de belles fêtes de fin d'année remplies de bienveillance et de chocolats.

Élika

HOMMAGE À

Madame Nicole Pelletier

Pilier de l'association depuis plus de 25 ans et fière
présidente du conseil d'administration.

<< Il y a des êtres qui nous touchent plus que d'autres,
sans doute parce que, sans que nous le sachions nous-
mêmes, ils portent en eux une partie de ce qui nous
manque.>> Wajdi Mouawad



03 novembre 1942 - 15 novembre 2022



DINER RÉGIONAL DE NOËL EN PHOTOS



AVC, TCC ET APHASIE EN BREF

AVC :

Le 25 novembre dernier se tenait le **11e Sommet sur l'AVC**

Cette activité avait pour but le perfectionnement des connaissances dans les soins de l'AVC.

Le tout se déroulait en deux parties :

La première plus spécifique au corps médical, ils ont parlé de la mise à jour sur l'évolution des soins de l'AVC. Ils ont aussi parlé de l'avancée sur la thrombectomie mécanique ainsi que la thrombolyse intraveineuse.

La deuxième partie il était question d'aphasie, ils ont parlé du programme ACCES DANS LES COMMERCES QUI FACILITE LA COMMUNICATION AVEC LES COMMERÇANTS. Ce programme était en test au Québec, les retours sont positifs.

Des modifications seront apportées au programme Ma vie après un AVC également.

TCC :

Le 15 et 16 novembre 2022 à eu lieu le forum <<EN ROUTE VERS L'AUTONOMIE >>

Cela a été un moment inédit de partage des connaissances, d'expertise et de réflexions ; un lieu exceptionnel pour rassembler les acteurs du continuum de soins désirant acquérir de nouvelles stratégies et échanger sur les meilleures pratiques pour mieux faire face ensemble aux défis de l'intervention auprès des personnes vivant avec un traumatisme craniocérébral.

Cela a été aussi une occasion unique de cibler les enjeux et pistes d'action pour favoriser l'autonomie des personnes vivant avec un traumatisme craniocérébral au lendemain d'une période intense de confinement qui laisse des traces importantes dans le parcours de ces personnes.

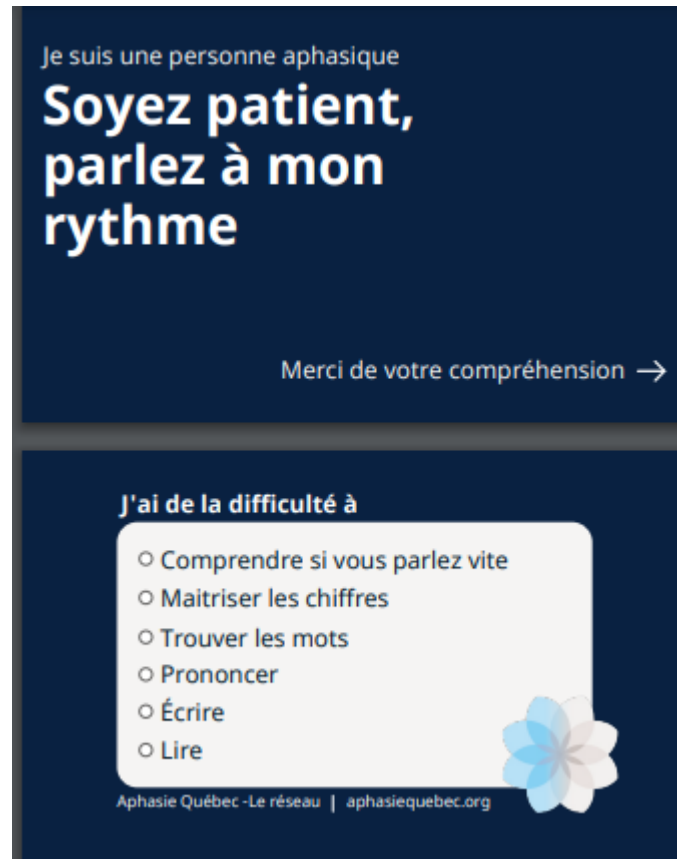


APHASIE :

Aphasie Québec - Le réseau a développé la carte aphasie, un outil à conserver sur soi pour plus d'autonomie dans la vie de tous les jours.

La carte aphasie est conçue pour être personnalisée.

La personne aphasique coche les énoncés qui sont pertinents aux difficultés qu'elle rencontre et, au verso, les meilleures stratégies à utiliser pour l'aider.



L'Océanic a remporté la plupart de leurs matchs au mois de novembre, j'ai dû m'absenter pour un match, parce qu'on célébrait l'anniversaire de ma marraine. De plus, ils ont été lavés (je ne peux pas dire autrement que ça, il faut dire que les Remparts sont forts cette année).

En tout cas, j'ai été voir les compétitions d'habiletés, comme ils font dans la ligue nationale. Je suis passé à la boutique voir les filles, je suis reparti de là avec des mandalas que j'ai faits. Le match des toutous s'en vient à grands pas, le dimanche 27 novembre 2022. De plus, les cartes de hockey sont arrivées à la boutique.

Pour parler de moi un peu, j'ai repris l'entraînement en salle, je vais au Santé 2000 deux fois par semaine. Ça fait environ deux mois, ça paraît sur le moral et le physique je dirais.

Les Canadiens ne vont pas si mal, ils en gagnent plus qu'ils en perdent. Il y a l'ancien responsable soigneur qui a fait un livre qui a pas mal fait parler au cours de la semaine.

En terminant mon fabuleux article, je rencontre demain ma super kinésiologue, celle qui m'a construit mon programme pour me trouver d'autres exercices à faire. Depuis le changement d'heures, il fait noir de plus en plus. Sans oublier qu'il y a de la petite glace agaçante dehors vu qu'il commence à faire froid.

Votre journaliste sportif préféré, Martin.



Les astuces pour bien décorer son sapin de Noël



6 ÉTAPES À SUIVRE :

1. Opter pour le bon emplacement.
2. Installer le sapin et écarter ses branches.
 3. Trier les décorations.
 4. Se limiter à deux couleurs.
5. Suspendre les boules de Noël loin du tronc.
6. Installer les lumières en tournant autour de l'arbre.
7. Prendre du recul pour admirer votre arbre.

Emballer vos cadeaux avec des magazines, livres et cartes routières

1 - Les photos de magazines font de superbes papiers cadeaux

Avant de mettre vos magazines au recyclage, déchirez les plus jolies pages en prévision des cadeaux (cela fonctionne aussi pour faire soi-même de jolies cartes postales).

2 - Les articles que vous avez déjà lus se recyclent

Variante : emballer vos cadeaux avec quelques pages d'articles, si possible avec une jolie histoire dedans. Vous pouvez même souligner quelques lignes ou surligner certaines lettres pour passer un message !

3 - Sauvez un livre du pilon

Les amoureux des livres ne se feront pas forcément d'accord avec cette idée, mais vous pouvez utiliser les pages d'un vieux dictionnaire trouvé sur une brocante pour emballer votre cadeau.

4 - Réutilisez les cartes routières dont vous ne vous servez plus

Et s'il vous reste suffisamment de cartes routières, réutilisez-les pour fabriquer un abat-jour !

5 - Faites de beaux nœuds avec des pages de magazine.

Pour décorer vos paquets, fabriquez des nœuds en déchirant des magazines.



Fudge de Noël



INGRÉDIENTS :

- 100 g de pépites de chocolat
- 1 boîte de lait condensé sucré
- 2 c. à soupe de crème épaisse
- 4 c. à soupe de beurre
- 1 c. à thé d'extrait de vanille
- 1/4 c. à thé de sel
- 3 c. à soupe de pépites sucrées colorées

PRÉPARATION:

D'abord, tapissez un plat à pâtisserie avec du papier sulfurisé, beurrez-le légèrement.

Ensuite, mettez le lait, chocolat, crème, beurre, vanille et sel dans une casserole.

Puis mettez la casserole à feu moyen et remuez pour fondre le chocolat et avoir un mélange homogène et lisse.

Versez votre préparation dans le moule, saupoudrez avec les pépites sucrées puis mettez au frigo pour au moins 4 heures.

Enfin voilà votre fudge de Noël, coupez en carreaux et servez.

Tartelette aux petits fruits



Ingrédients :

- | | |
|---|------------------------|
| • Mélange de petits fruits surgelés, décongelés | 1 tasse |
| • Sucre granulée | 2 c. à soupe |
| • Fécule de maïs | 1 c. à soupe |
| • Zeste de citron | 1 c. à soupe |
| • Jus de citron fraîchement pressé | 1 c. à soupe |
| • Sel | 2 pincées |
| • Croûtes à tartelettes surgelées | 10 |
| • Crème 35 % | 3/4 tasse |
| • Fromage à la crème | 1/2 emballage de 250 g |
| • Extrait de vanille | 1/2 c. à thé |
| • Framboises | 10 |

Préparation :

1. Placer une grille au centre du four et le préchauffer à 375 °F. Tapisser une plaque à cuisson de papier parchemin.
2. Dans un bol moyen, mélanger délicatement les petits fruits avec 1/2 tasse de sucre, la fécule de maïs, le zeste de citron, le jus de citron et 1 pincée de sel. Répartir ce mélange dans les croûtes à tartelettes. Mettre les tartelettes sur la plaque.
3. Cuire au four jusqu'à ce que la croûte des tartelettes soit dorée et que la garniture bouillonne, environ 20 minutes. Transférer sur une grille et laisser refroidir complètement.
4. Entretemps, dans un bol moyen, avec un batteur électrique, battre la crème jusqu'à ce qu'elle forme des pics fermes. Dans un grand bol, en utilisant le même batteur électrique, battre le fromage à la crème, 1/2 tasse de sucre, la vanille et 1 pincée de sel, jusqu'à homogénéité. Incorporer, en pliant, la crème fouettée au mélange de fromage à la crème.
5. Déposer des cuillerées du mélange de fromage à la crème sur les tartelettes refroidies. Si désiré, garnir chaque tartelette d'une framboise.

COIN DE JEUX ET DIVERTISSEMENT

Devine c'est qui ?

Devinez qui est-ce entre Diane, Romain, Élika, Noémie et Mathis.

Personne 1

- Cette personne adore le plein air.
- Cette personne aime parler devant un groupe.
- Cette personne aime beaucoup le sport.

Qui est-ce ? :

Personne 2

- Cette personne aime les félins.
- Cette personne aime les quilles.
- Cette personne aime la mode.

Qui est-ce ? :

Personne 3

- Cette personne aime les romans de fiction.
- Cette personne a le plus d'enfants.
- Cette personne a une passion pour faire de la pâtisserie.

Qui est-ce ? :

Personne 4

- Cette personne vient de Guadeloupe.
- Cette personne aime la gastronomie.
- Cette personne aime danser.

Qui est-ce ? :

Personne 5

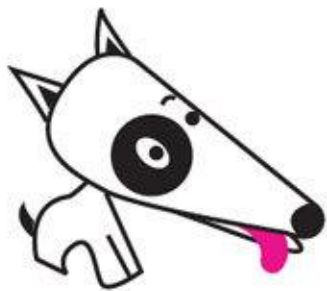
- Cette personne aime beaucoup le hockey.
- Cette personne pratique la chasse et la pêche.
- Cette personne est la plus jeune de l'équipe.

Qui est-ce ? :

A cartoon illustration of Santa Claus in his traditional red suit with white trim and a black belt. He has a white beard and is smiling. He is running towards the left, carrying a large red sack over his shoulder. He is wearing black boots with white socks.

AMOUR	CHEMINÉE	HOTTE	NOËL
AVENT	CLOCHE	HOUX	RENNES
BARBE	CRÈCHE	JOUET	RÉVEILLON
BOULE	DÉCEMBRE	LUTIN	SANTON
BÛCHE	ÉTOILE	MAGES	SAPIN
CADEAU	FÊTE	MESSE	TRAÎNEAU
CHANT	GUIRLANDE	NEIGE	VŒUX





Mots cachés

1. S _ _ _ N

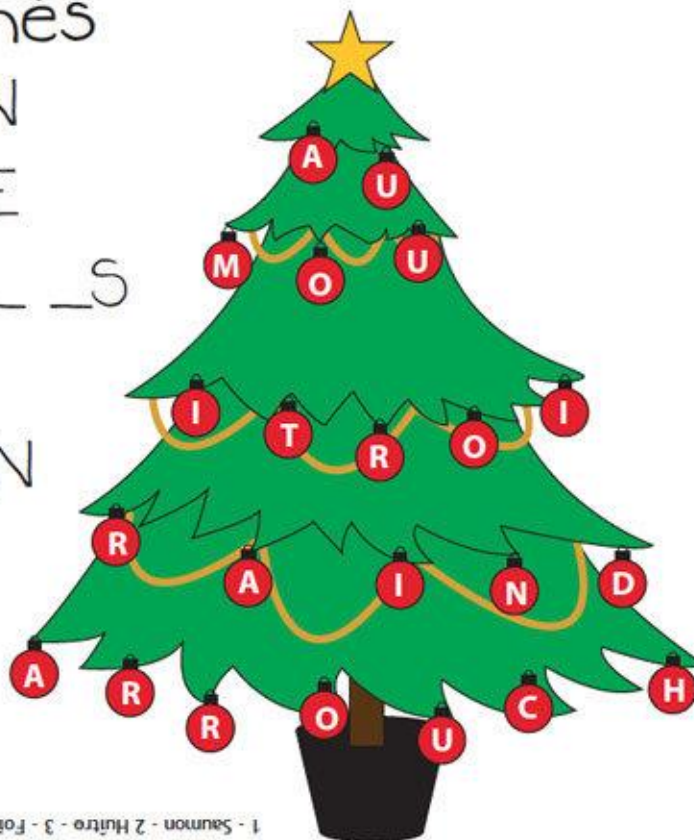
2. H _ _ _ E

3. F _ _ E G _ _ S

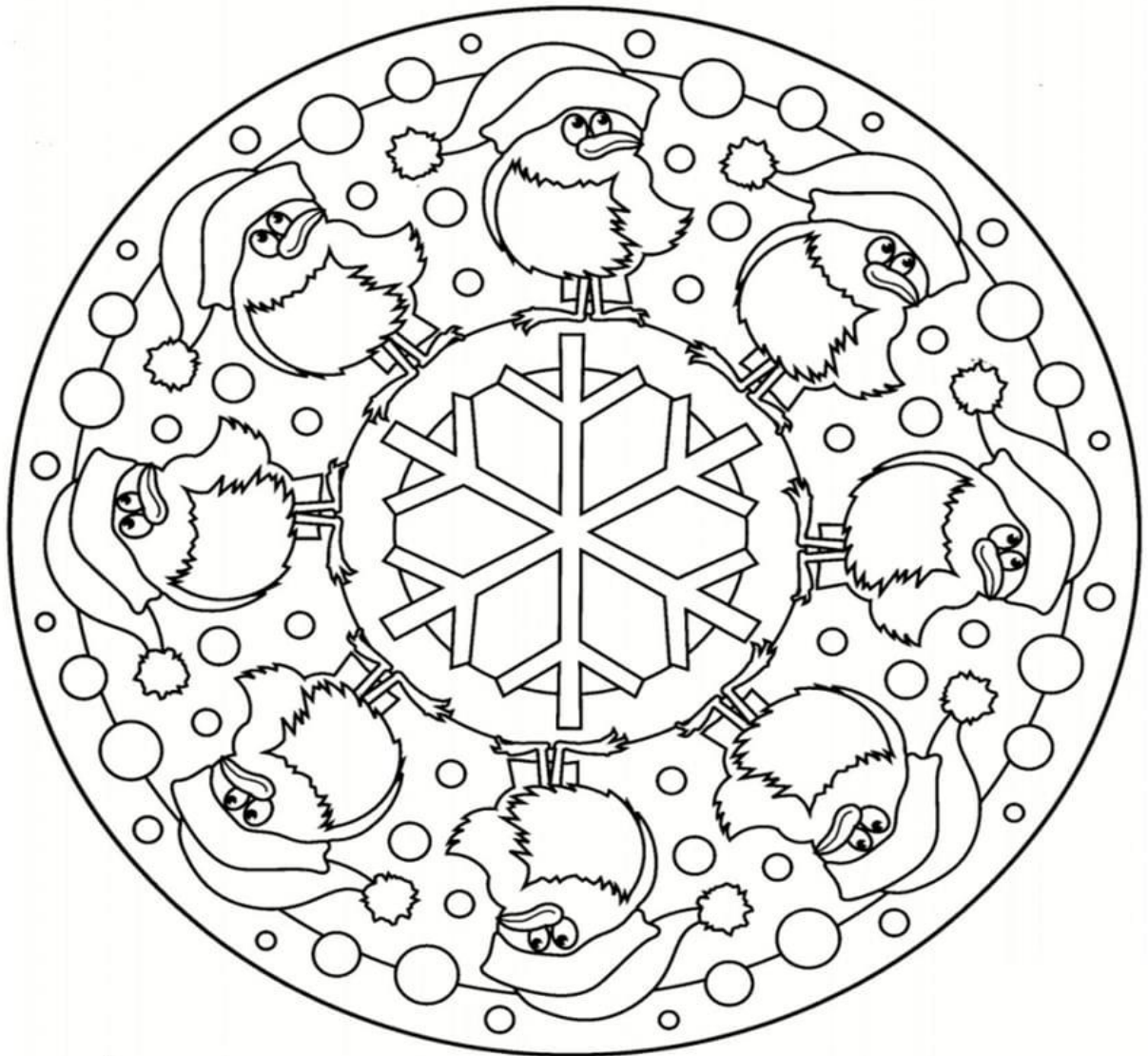
4. D _ _ _ E

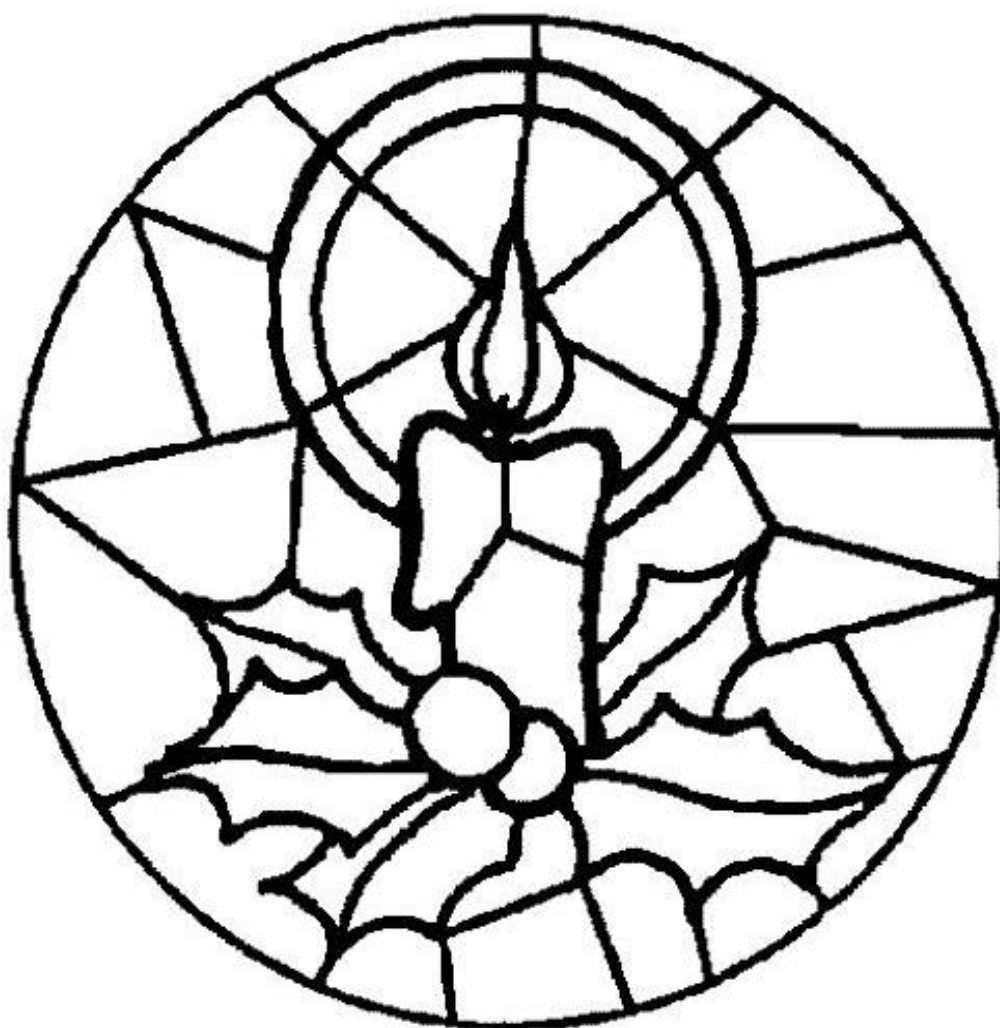
5. M _ _ _ N

6. B _ _ _ E



1 - Saumon - 2 Huître - 3 - Foie Gras - 4 - Dinde - 5 - Marron - 6 - Bûche







D^r Paul BEAULIEU
Chiropraticien

6, rue Caldwell (Cabano)
Témiscouata-sur-le-Lac (Québec)
Canada, G0L 1E0
drpaulbeaulieudc@live.ca
Tél. : 418 854-2496
Fax : 418 854-5064



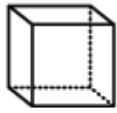


**Denise
Bélanger**

Pizza Dede

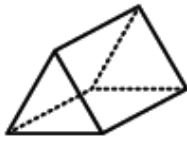
3, 13^e avenue
Saint-Fabien (QC)
G0L 2Z0
418-869-3588

Relier la forme avec la bonne image



☐

☐



☐

☐



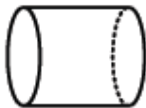
☐

☐



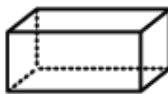
☐

☐



☐

☐



☐

☐



☐

☐



☐

☐



SUDOKU

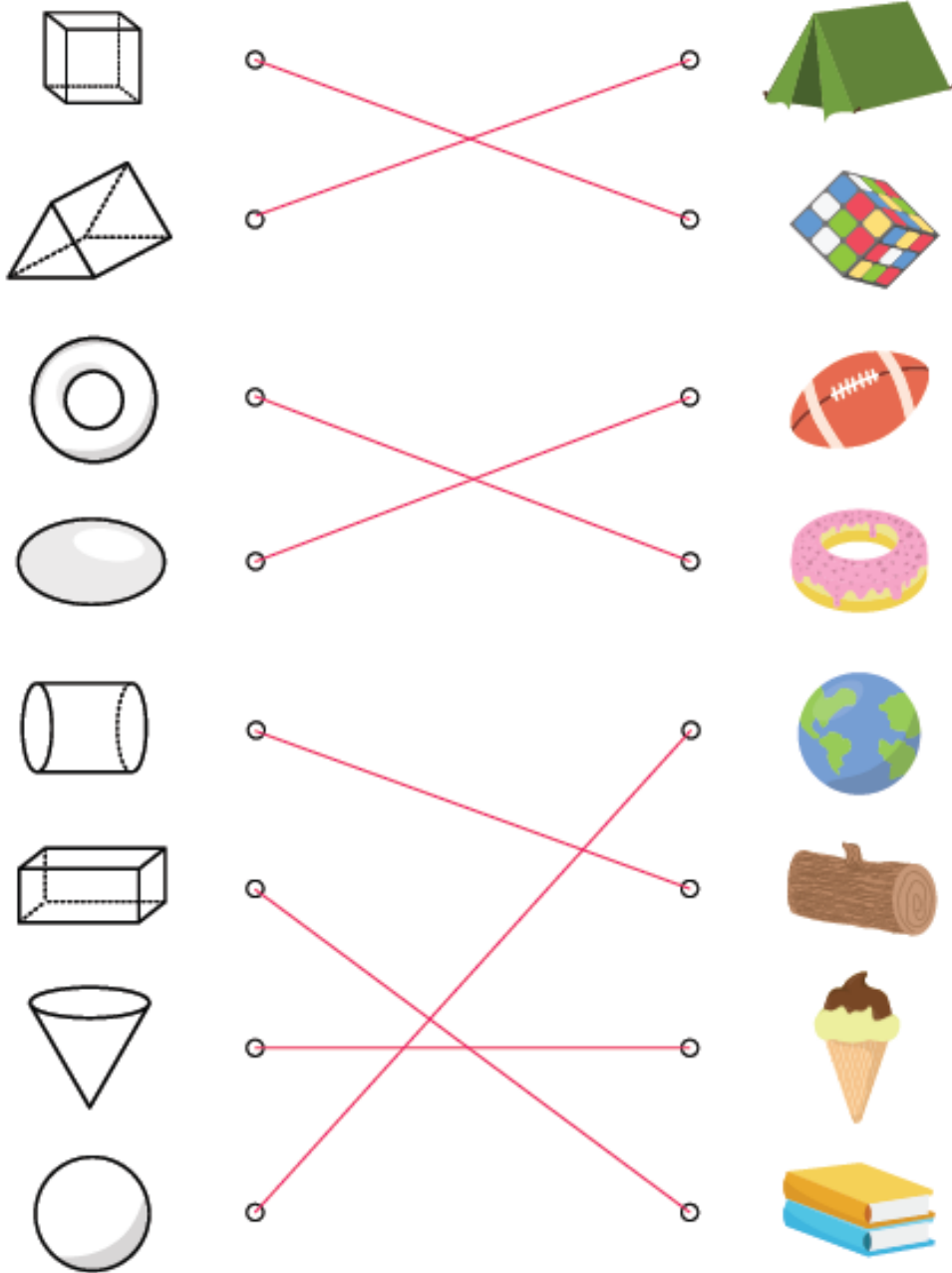
5	4			2		8		6
	1	9			7			3
			3			2	1	
9			4		5		2	
		1				6		4
6		4		3	2		8	
	6					1	9	
4		2			9			5
	9			7		4		2

8		6			3		9	
	4			1			6	8
2			8	7				5
1		8			5		2	
	3		1				5	
7		5		3		9		
	2	1			7		4	
6				2		8		
	8	7	6		4			3

lululataupe.com



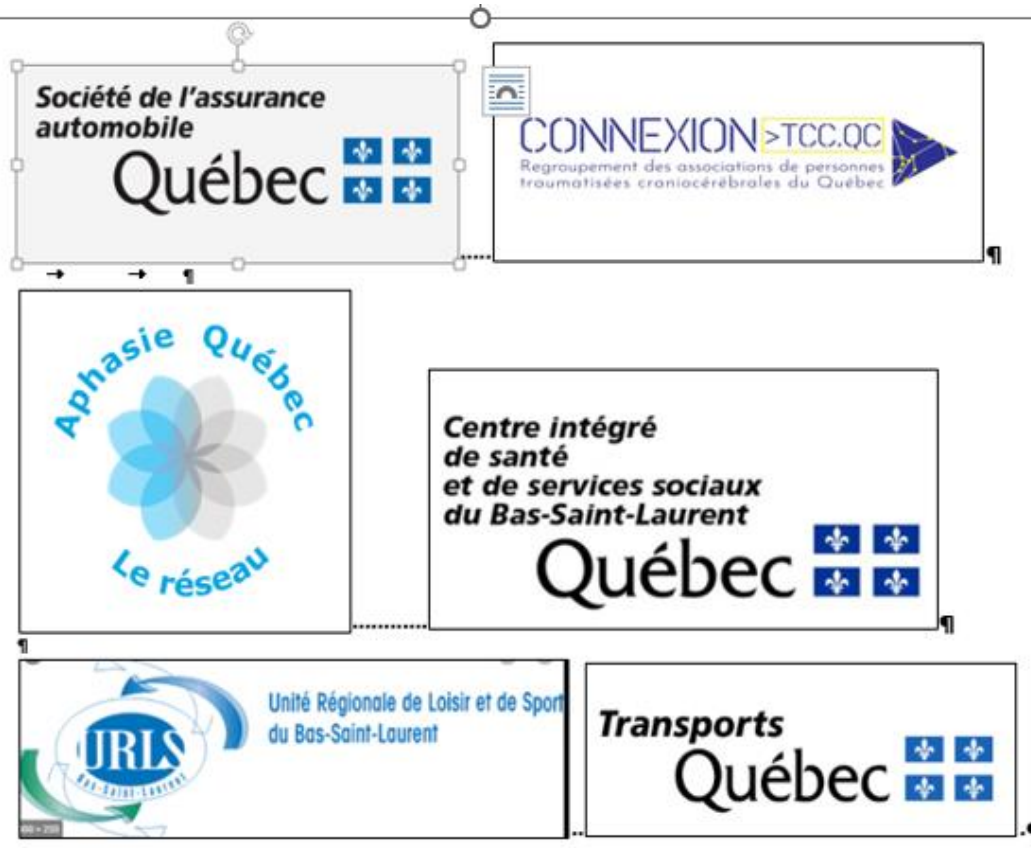
Trouver le semblable



SUDOKU

5	4	3	9	2	1	8	7	6
2	1	9	6	8	7	5	4	3
8	7	6	3	5	4	2	1	9
9	8	7	4	6	5	3	2	1
3	2	1	7	9	8	6	5	4
6	5	4	1	3	2	9	8	7
7	6	5	2	4	3	1	9	8
4	3	2	8	1	9	7	6	5
1	9	8	5	7	6	4	3	2

8	7	6	5	4	3	1	9	2
5	4	3	2	1	9	7	6	8
2	1	9	8	7	6	4	3	5
1	9	8	7	6	5	3	2	4
4	3	2	1	9	8	6	5	7
7	6	5	4	3	2	9	8	1
3	2	1	9	8	7	5	4	6
6	5	4	3	2	1	8	7	9
9	8	7	6	5	4	2	1	3



Vous souhaitez faire un investissement rentable et générateur de capital de sympathie?!

*Procurez-vous dès maintenant un espace publicitaire dans notre journal **Le Placoteux**, destiné à nos membres et partenaires présents sur 8 MRC!?*

Association des personnes Accidentées Cérébro-Vasculaires Aphasiques et Traumatisées Cranio-Cérébrales du Bas-Saint-Laurent



391, boulevard Jessop
Rimouski (QC) G5L 1M9
Téléphone: 418 723-2345
Sans frais: 1 888-302-2282



Vieux-Manège, 26, rue Joly
Rivière-du-Loup (QC) G5R 3H2
Téléphone: 418 867-5885, poste 180
Courriel: acvatcc@globetrotter.net