

LE PLACOTEUX

Journal de l'ACVA-TCC du BSL

DÉCEMBRE 2023

L'OUTIL DE VOTRE VOIX



SOMMAIRE

LE MOT DU C.A.	1
LE MOT DE L'ÉQUIPE	2
AVC, TCC ET APHASIE EN BREF	3
L'ACVA EN ACTIVITÉ	6
CHRONIQUE SPORT	7
TRUCS ET ASTUCES	8
DESSERT	14
COIN JEUX	15
RÉPONSES AUX JEUX	23

MOT DU C.A.

Bonjour à toutes et à tous.

Après les nombreuses chutes de neige que nous avons reçues, vous croyez peut-être que je vais vous parler de l'importance de posséder de bons pneus d'hiver. Hé bien, vous vous trompez.

J'ai un sujet beaucoup plus intéressant à partager avec vous et j'ai nommé : Notre dîner de Noël. Ce moment magique qui nous fait oublier nos tracas quotidiens et qui met des sourires sur les visages de tous nos membres. Ce sera un temps de réjouissance et une invitation à festoyer tous ensemble.

Parlant de festoyer, nous aurons un traiteur d'expérience qui saura vous préparer des mets qui devraient répondre à tous les goûts. Pour plus de détails, je vous invite à consulter le feuillet inséré dans ce journal et à réserver rapidement votre place à ce dîner.

C'est donc un rendez-vous le 16 décembre où nous partagerons un bon repas entre amis et amies en plus d'une magnifique occasion d'échanger nos vœux de circonstance.

Comme à tous les ans, nous ferons une pause pendant le temps des fêtes. Nos bureaux seront donc fermés du 25 décembre au 5 janvier 2024 pour un retour en force et pleins d'activités passionnantes à vous proposer durant la saison hivernale.

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 tient à vous remercier pour votre belle participation à nos activités. Votre enthousiasme et votre bonne humeur nous font chaud au cœur. Soyez assuré que pour la prochaine année nous redoublerons d'efforts afin de vous offrir des activités à la hauteur de vos attentes.

Nous tenons à vous rappeler que nous sommes toujours là pour vos besoins de simple jasette ou de rencontre individuelle. Nos intervenantes se feront un plaisir de vous rencontrer.

En terminant, nous voulons vous souhaiter un agréable temps des fêtes rempli de petits bonheurs.

Diane, Carine, Marie-Fve et Noémie



AVC, TCC ET APHASIE EN BREF

AVC

UN SIMPLE PETIT RAPPEL

Ce visuel est désormais sur nos cartes d'affaire demandez le à vos intervenantes.

RECONNAISSEZ LES SIGNES DE L'AVC



Visage

Est-il affaissé ?



Incapacité

*Pouvez-vous lever les
deux bras normalement ?*



Trouble
de la parole

Trouble de prononciation ?



Extrême urgence

Composez le 9-1-1.

APHASIE

Nous en avons quelques-unes de disponible au besoin.

Je suis une personne aphasique

**Soyez patient,
parlez à mon
rythme**

Merci de votre compréhension →

J'ai de la difficulté à

- Comprendre si vous parlez vite
- Maitriser les chiffres
- Trouver les mots
- Prononcer
- Écrire
- Lire



Aphasie Québec -Le réseau | aphasiequebec.org

TCC

Voici le dernier magazine produit par Connexion TCC, nous en avons plusieurs copies de disponibles.



L'ACVA-TCC en activité



CHRONIQUE SPORTIVE

Et oui déjà le mois de décembre qui arrive rapidement, le temps passe si vite. Moi je vais bien, malgré le fait que je suis un peu grippé. J'ai manqué des présences au Colisée à cause que j'étais trop occupé et trop malade pour aller m'enfermer trois heures de temps au froid. Au cours de ce mois, je peux vous dire qu'ils ont perdu leur part de matchs. Ils ont acquis le joueur de 20 ans, Maxim Barbashev, en retour de Mathis Aguilar si je ne me trompe pas de joueur. Dans un autre sujet, les Kings de Los Angeles vont venir jouer des matchs hors concours à Québec et ça coûtera entre 5 et 7 millions de dollars au gouvernement du Québec. En terminant ce merveilleux article, je trouve que c'est cher pour des matchs hors concours.

Votre journaliste sportif préféré, Martin.



Déco de Noël à faire soi-même avec de la récupération

Une couronne avec des pommes de pin



Votre couronne végétale ne vous satisfait plus? Retirez les anciennes décorations pour placer des oranges séchées, des pommes de pin et une guirlande lumineuse qui égayera le tout.

Des étiquettes cadeaux avec des pages de vieux livres



Rien de mieux que de personnaliser les cadeaux de Noël selon son destinataire. Ajoutez des étiquettes créées à l'aide de carton, d'une page de livre et de végétaux de saison.

Un sapin de Noël avec des chutes de bois



Avis aux plus manuels ! Se servir de chutes de bois pour fabriquer des petits sapins. La différence de teintes donne ainsi des arbres uniques.

La nature chez soi pour Noël ! Pourquoi pas ?

Qu'on en commun, une balade en forêt ou dans le parc, des branches cassées, des rameaux de sapins et colle chaude? Une extraordinaire décoration de Noël!

Avec le temps froid qui est à nos portes, une marche revigorante dans le parc ou en forêt est une excellente façon de partir à la "chasse" aux matériaux pour confectionner un centre de table ou des décorations de Noël qui créeront dans la maison, l'ambiance parfaite de Noël.

Il suffit de regarder autour de soi, lorsqu'on prend l'air, pour trouver branches mortes, bouts de bois, bûches de toutes les grosseurs et essences, rameaux de pin ou de sapin, cocottes de toutes sortes et brindilles. Avec un fusil à colle, de la corde ou du raphia, des cannes de conserve, etc. On peut aussi confectionner très facilement de magnifiques décorations odorantes.

Voici donc, deux idées bricolage, fait à partir de ce que nous donne la forêt, facile et pas cher du tout à confectionner pour Noël.

Je vous propose un centre de table avec des cocottes et une décoration simple avec des branches de conifère et un pot Masson.

Voici, pour débiter, un centre de table simple à réaliser. Vous aurez besoin de :

- une couronne en branchage de récupération ou à fabriquer vous-même (en collant des branches autour d'un fil de métal style "broche à collet")
- du carton assez épais
- une vingtaine de cocottes de toutes grosseurs
- des rondelles d'oranges séchées (tranchez vos oranges finement et faites-les cuire tout simplement au four à 200°F durant 4-5 heures)
- du houx (chez Dollarama)
- des petites branches de sapin
- du fil de fer
- des punaises plates
- 2 bougies aux couleurs de Noël idéalement
- un fusil à colle chaude et des bâtons de colle



Voici les étapes de fabrication

1. Tracez grossièrement la forme de la couronne sur un morceau de carton, de manière à ce que la couronne dépasse un peu. Découpez la forme avec un couteau à lame sécable ou des ciseaux.
2. Pour fixer la couronne sur le carton, faire 2 petits trous avec une aiguille à chaque endroit où la couronne repose sur le carton, et passer un morceau de fil de fer à travers le carton et par-dessus la couronne. Faites un nœud sous le carton.



3. Pour fixer les bougies, plantez des punaises sous le carton. Il faut que les pointes dépassent un peu. Piquez ensuite les bougies sur les pointes. Les bougies seront ainsi maintenues, et vous pourrez les changer facilement quand elles se seront consumées.



4. Pour fixer des cocottes, mettre suffisamment de colle chaude sous chacune d'elles et les disposer joliment sur le carton (Il faut couvrir complètement le carton avec les cocottes de différentes grosseurs).
5. On ajoute ensuite, quelques petites branches de conifère, du houx et des tranches d'oranges. (Les coller si ça bouge trop).



Voici autre idée vraiment facile à réaliser et qui illuminera joliment vos soirées des Fêtes...

Le lampion de Noël



Vous aurez besoin pour la réalisation d'une lanterne

- Un pot Masson ou autre beau pot transparent
- De la corde ou du raphia (chez Dollarama)
- Un fusil à colle chaude et des bâtons de colle
- Une petite branche de conifère
- Une mini bougie, une fausse bougie ou une guirlande de lumière LED (Dollarama)

Les étapes de réalisations sont les suivantes :

1. Faites quelques tours de corde ou de raphia autour du cou du pot et faites un nœud serré.
2. Vis-à-vis ce nœud, collez la branche de conifère et faites un tour de plus, afin de solidifier la branche sur le pot. Faites une boucle ou un nœud.
3. Déposer la bougie, la fausse bougie ou la guirlande dans le pot.

Profiter de cette douce lumière, en attendant le Père-Noël!

Noël ailleurs

La Finlande : Le repas de Noël se prend en silence. Par après, la famille se réunit autour de l'âtre, et on procède à un échange de cadeaux divers.

L'Inde : Avant Noël, tout autour de la maison on dispose des lampes allumées, le long des murs. L'église où est célébrée la messe de minuit est abondamment décorée à l'extérieur comme à l'intérieur. Cette messe dure entre 2 et 3 heures. Le jour de Noël, l'hospitalité est un devoir. Le maître de la maison vous accueille en vous servant de la *Thalie* et des galettes. Comme présents, on échange des fruits, des fleurs et des gâteaux.

La France : À Paris, on place la crèche près d'un arbre décoré de lumière, de guirlandes et d'ornements divers. Mais cette crèche doit compter, parmi ses figurines, le ravi, sorte de personnage qui rit tout le temps et qui tient dans ses mains une lanterne pour éclairer son chemin.

La Norvège : On place aux fenêtres des bâtons auxquels on accroche des grappes de millet pour nourrir les oiseaux.

L'Iraq : Le jour de Noël, les familles se regroupent dans une cour intérieure et allument des chandelles pendant qu'un enfant lit les passages de la Bible sur la Nativité. On fait aussi un feu de joie avec des branches à épines. Si elles se consomment toutes, c'est un signe de bonheur pour toute la famille. On saute ensuite sur les cendres 3 fois, en faisant un souhait.

L'Autriche : C'est à Obendorf, près de Salzbourg, que fut chantée pour la 1^{ère} fois en 1818, la veille de Noël, la mélodie devenue célèbre dans le monde "Sainte nuit". Au Tyrol, ce même jour, on prépare les strudels (gâteaux de fruits et de noix) et des paquets qui seront remis aux pauvres le lendemain.

La Grande-Bretagne : Dans les maisons décorées de cartes de vœux de Noël, on dépose les cadeaux autour du sapin. La tradition veut que le père Noël descende par la cheminée, et qu'il place des cadeaux dans les bas suspendus au pied du lit des enfants ou près de l'arbre. Durant le repas de Noël, on sert le *chrismas pudding* dans lequel une pièce d'argent a été cachée. Il paraît que celui qui la trouvera aura du bonheur durant toute l'année qui suit.

La Russie : On chante et prie autour de la *verteb* (crèche). Si on se fiance, on le fera à l'occasion de Noël. Et tout le village sera invité. On profitera de ce moment pour lancer des fleurs.

La Hollande : Ici, les fêtes de Noël commencent le 5 décembre avec l'arrivée par les quais d'Amsterdam, de Sinter Klass (Saint-Nicolas env. 270-343). Ce sont les fêtes de la lumière : on en trouve partout. Avant le repas de Noël, on observe 3 minutes de recueillement en silence autour d'un repas de dinde farcie aux pruneaux. À cette occasion, le pain, cuit avec toutes sortes d'arômes, occupe une place prédominante.

La Belgique : La veille de Noël, les enfants déposent leurs sabots à la porte. Ils les découvriront le lendemain, remplis de fruits, de caramels et de coquilles (sortes de petits pains). À minuit, le 24, on allume 70 000 lanternes sur la grande place publique de Bruxelles. Le jour de Noël, on sert un gâteau dans lequel sont cachés un pois et une fève qui serviront à élire le roi et la reine qui présideront aux réjouissances familiales.

La Bulgarie : Le jour de Noël, le pain cuit maison est brisé et distribué par le maître de maison qui a le devoir d'en réserver des morceaux destinés aux animaux. Après le repas, on invite des devins et des mages qui feront leurs prédictions pour la famille sur divers sujets : amour, argent, mariage, récolte, etc. On jette une bûche dans le foyer en souhaitant que le feu prenne bien. Car, si elle devait s'éteindre au départ, ce serait un signe de malheur dans l'année qui vient.

La Suisse : Dans les rues de Küssnacht, bourg de 6000 personnes, un étrange défilé a lieu. Il regroupe une centaine d'hommes, compagnons qui précèdent Saint-Nicolas et annoncent sa venue en balançant des clarines dont les sons doivent maintenir le rythme.

La Suède : La période de Noël commence le 13 décembre, jour de la fête de Sainte-Lucie, vierge martyrisée sous Dioclétien au IV^e siècle. En sa mémoire, le jour de Noël, à 4 heures du matin, la fille cadette de la maison revêt une tunique blanche, met sur sa tête une couronne où sont déposées 7 bougies, et sert du café et des petits gâteaux à tous les membres de sa famille. Durant le repas de Noël, on laisse une place libre à table. Elle est réservée au pauvre qui pourrait se présenter sur les lieux.

La Pologne : Le jour de Noël, on mange le pain azyme qui est rompu et distribué par le chef de famille. Ici, les *szopka* (crèche) sont très élaborés, abondamment décorés et ont deux étages de haut : le 1^{er} représente une scène de la Nativité; le 2^e présente les héros nationaux du pays.

La Grèce : Le *Christopsomo*, le pain du Christ, est cuit obligatoirement la veille de Noël. On le décore ensuite des emblèmes ou armoiries de la famille. On fabrique aussi des petits pains spéciaux qui seront donnés aux animaux dans le but de les protéger des maladies.

De la revue "Quoi de neuf ?"



Carrés de chocolat, caramel et bretzels



Ingrédient

- 350 g (environ 3/4 de lb) de pastilles de chocolat noir
- 1 1/2 boîte de lait concentré sucré de 300 ml
- 250 ml (1 tasse) de bretzels hachés grossièrement
- 180 ml (3/4 de tasse) de tartinade au caramel
- 250 g (environ 1/2 lb) de pastilles de chocolat blanc

Préparation

1. Dans un plat allant au micro-ondes, chauffer le chocolat noir avec le contenu d'une boîte de lait condensé sucré de 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que le chocolat soit fondu.
2. Dans un bol, mélanger la moitié des bretzels avec 80 ml (1/3 de tasse) de tartinade au caramel.
3. Tapisser un moule carré de 20 cm (8 po) d'une feuille de papier parchemin et y verser la moitié de la préparation au chocolat noir. Répartir les bretzels au caramel sur le chocolat. Couvrir du reste de la préparation au chocolat.
4. Dans un autre bol, chauffer au micro-ondes le reste du lait concentré sucré avec 80 ml (1/3 de tasse) de tartinade au caramel et le chocolat blanc, jusqu'à ce que celui-ci soit fondu. Répartir uniformément dans le moule.
5. Dans un bol, mélanger le reste de la tartinade au caramel avec les bretzels. Répartir sur le chocolat blanc.
6. Réfrigérer de 2 à 3 heures. Couper en 16 carrés.

COIN DE JEUX ET DIVERTISSEMENT

Devine c'est qui ?

Devinez qui est-ce entre Diane, Carine, Marie-Eve et Noémie.

Personne 1

- Cette personne aime les desserts.
- Cette personne a les cheveux très longs.
- Cette personne adore Noël.

Qui est-ce ? :

Personne 2

- Cette personne adore cuisiner.
- Cette personne est une passionnée de Noël.
- Cette personne aime faire du diamonds painting.

Qui est-ce ? :

Personne 3

- Cette personne aime beaucoup les chiens.
- Cette personne fait énormément de route.
- Cette personne aime la musique.

Qui est-ce ? :

Personne 4

- Cette personne est bienveillante.
- Cette personne adore la nourriture épicée.
- Cette personne n'aime pas la neige.

Qui est-ce ? :





LES MOTS 1



RETROUVE LES MOTS.



t	i	s	a	p	i	n	p	b	m	p	r
i	r	p	s	è	o	j	o	u	e	t	d
g	s	a	h	r	é	o	u	o	r	r	é
g	r	l	i	e	g	t	p	h	d	a	c
g	u	n	b	n	c	u	é	o	é	i	o
s	a	i	n	o	e	l	e	t	c	n	r
c	e	t	r	ë	e	a	r	t	e	n	a
u	d	u	r	l	d	h	u	e	m	a	t
r	a	l	i	l	a	i	n	a	b	i	i
u	c	o	n	o	u	n	o	u	r	s	o
b	t	u	t	t	e	s	d	l	e	i	n
é	h	l	c	r	l	a	o	e	l	e	s



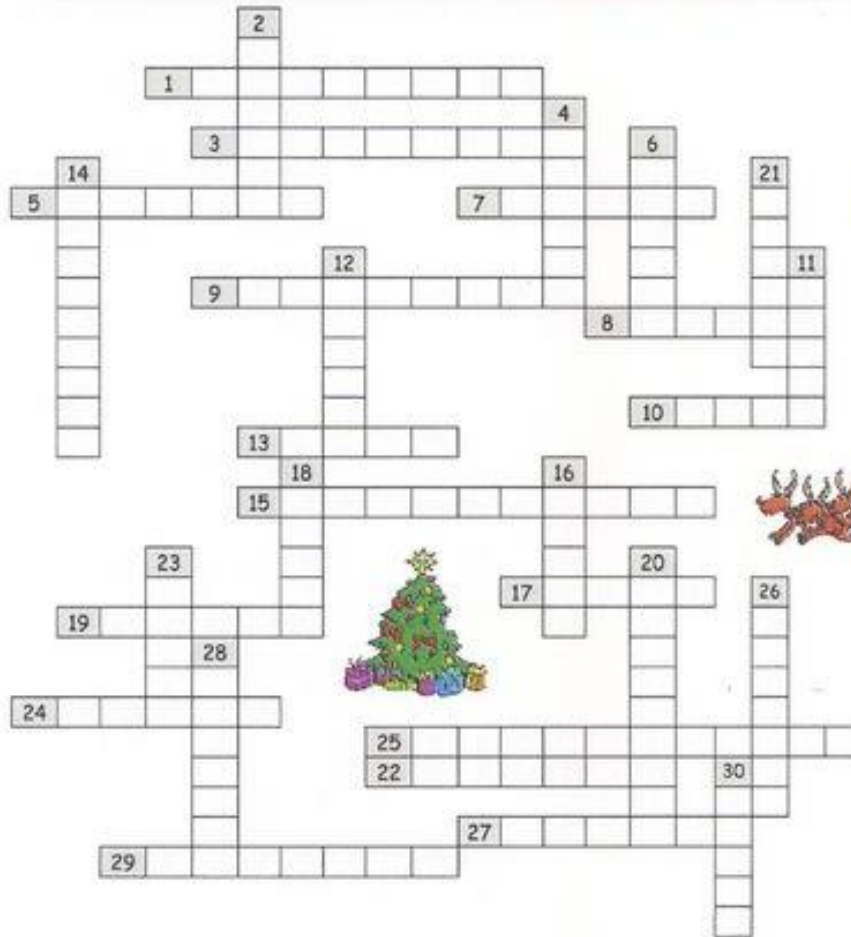
PERE-NOEL, TRINEAU, RENNE, HOTTE, SAPIN,
LUTIN, DECORATIONS, ETOILE, GUIRLANDE,
DECEMBRE, JOUET, TRAIN, POUPEE, NOUNOURS,
CADEAU



Tête à modeler



MOTS CROISES DE NOEL



1. Moyen de transport du père Noël.
2. On la retrouve sous l'arbre de Noël.
3. Le père Noël doit y passer pour distribuer les cadeaux.
4. On peut la voir dans le ciel.
5. Ils tirent le traîneau du père Noël.
6. Ils aident le père Noël à fabriquer les cadeaux.
7. Il accompagnait l'âne dans l'étable où est né Jésus.
8. On parle de lui dans une chanson de Noël.
9. Dernier mois de l'année.
10. Noël en est une.
11. On célébrera bientôt la nouvelle
12. Tu as certainement bien hâte de le déballer.
13. Les étoiles ne brillent qu'à ce moment là !
14. On fête celui du nouvel an, le 31 décembre.
15. Dans celui de l'Avent, il y a des chocolats !
16. Sur les cadeaux : il y en a !
17. Il porte des ailes mais ce n'est pas un oiseau.
18. On en écrit au moins une au nouvel an.
19. Plat principal de Noël.
20. Elle décore le sapin, la maison, les rues,...
21. On l'allume quand il n'y a plus d'électricité.
22. C'est léger, froid et blanc.
23. Lorsqu'il recouvre une toile d'araignée en hiver, c'est superbe.
24. On peut le faire avec du ruban.
25. Elles sont sur le sapin.
26. On les mange chauds ou glacés.
27. Tu le reçois à Noël.
28. Décoration que l'on met à l'extérieur ou à l'intérieur.
29. Le 24 décembre est celle de Noël.
30. Elle est sucrée et on la mange à Noël.



POISSONNERIE

De l'eau à la bouche

Linda et Jacky, props. **418 938-0909**

811, Commerciale Nord, Témiscouata-sur-le-Lac (Québec) G0L 1E0



Ouvre l'oeil et trouve les 7 erreurs qui se sont introduites dans la seconde image de l'arbre de Noël



DEVINEZ QUELS SONT CES

Fims cultes de Noël















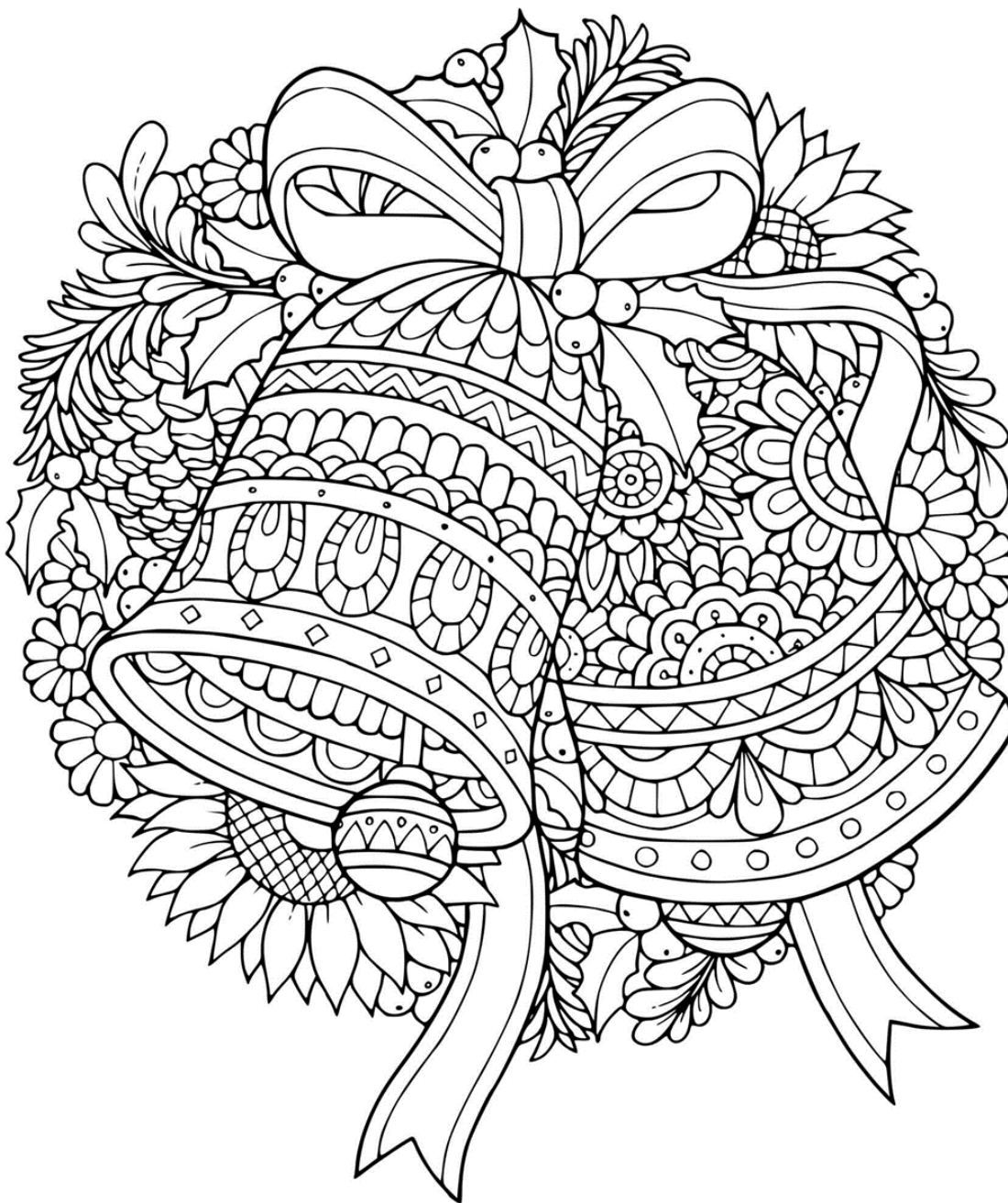


CHOIS DE RÉPONSES

- ★ NUITS BLANCHES À SEATTLE
- ★ ELFE
- ★ L'ÉTRANGE NOËL DE MONSIEUR JACK
- ★ LE BORÉAL EXPRESS
- ★ LA REINE DES NEIGES
- ★ MAMAN, J'AI RATÉ L'AVION
- ★ CHARLIE ET LA CHOCOLATERIE
- ★ RUDOLPH, LE PETIT RENNE AU NEZ ROUGE

MANDALAS





www.coloriage.info



Dr Paul BEAULIEU
Chiropraticien

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

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





Ouvre l'oeil et trouve les 7 erreurs qui se sont introduites dans la seconde image de l'arbre de Noël

1. Il manque des points sur le ruban rouge sur le cadeau vert.
2. Il manque un point sur le cadeau rouge et le ruban bleu complètement à la droite.
3. La dernière boule complètement en bas à droite doit être bleue.
4. La troisième guirlande en bas à gauche manque un côté.
5. La deuxième guirlande est différente.
6. La deuxième boule bleue en partant du haut est trop collée sur la guirlande.
7. Il manque le sixième petit coin de sapin complètement en haut à gauche avant le gros bout.

DEVINEZ QUELS SONT CES

Fims cultes de Noël

















DEVINEZ QUELS SONT LES FILMS CULTES DE NOEL

- L'ÉTRANGE NOËL DE MONSIEUR JACK
- LE BORÉAL EXPRESS EXPRESS
- MAMAN, J'AI RATÉ L'AVION
- RUDOLPH, LE PETIT RENNE AU NEZ ROUGE
- CHARLIE ET LA CHOCOLATERIE
- LA REINE DES NEIGES
- ELFE
- NUITS BLANCHES À SEATTLE

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¶