# LE PLA COTEUX

Journal de l'ACVA-TCC du BSL

SEPTEMBRE 2022

## L'OUTIL DE VOTRE VOIX



### **SOMMAIRE**

LE MOT DU C.A.	1
LE MOT DE L'ÉQUIPE	2
CHRONIQUE SPORT	3
TRUCS ET ASTUCES	4
RECETTE MOUSSE AU CHOCOLAT	6
COIN JEUX	7
RÉPONSES AUX JEUX	16

#### MOT DU C.A.

Bonjour à toutes et à tous,

La canicule est passée et nous pouvons de nouveau respirer. C'est une bonne chose, car il est temps de se remettre au travail et je peux vous certifier que ce n'est pas l'ouvrage qui manque pour la prochaine année.

l'aimerais toutefois revenir en premier sur les faits saillants de cet été.

Du 14 au 16 juin avait lieu l'Assemblée Générale Annuelle de Connexion TCC. Nous étions dignement représentés par notre directrice madame Diane Durette et notre secrétaire-trésorière madame Diane Chouinard. Tous et toutes sont repartis avec une grande motivation pour continuer les projets soutenant la cause des personnes TCC et de leurs proches!

En juillet et août, ce fut la fête chez nos membres. Il est difficile de mentionner toutes les activités auxquelles ils ont participés, mais j'aimerais tout de même en souligner quelques-unes. Pour se garder en forme, nous avons eu droit à des parties de quilles, du mini-putt, des après-midis de pétanque et jeu de fer pour ne nommer que celles-ci. Évidemment, ces exercices ont ouvert l'appétit. Nos membres se sont offerts entre autres des dîners collectifs, des pique-niques hotdogs, des passages à la cantine et des dégustations de crème glacée. Bref, un peu partout dans les secteurs Est et Ouest, on s'est bien amusé en profitant des belles journées d'été.

Encore cette année, il nous a été impossible de convoquer une Assemblée Générale Annuelle au mois de juin dernier, mais nous espérons de tous vous revoir l'an prochain. Par contre, je peux vous assurer que nous ne sommes pas restés inactifs. Nous avons tout de même reçu plusieurs échos de nos membres durant les activités estivales et soyez certains que nous allons en tenir compte lors de nos rencontres du conseil d'administration. C'est ce qui nous permet de poursuivre notre travail avec un enthousiasme renouvelé. Dès notre prochain C.A. nous en discuterons assurément.

En terminant, je tiens à remercier notre intervenant Romain qui a travaillé plusieurs mois afin de nous offrir un tout nouveau site Internet qui est toujours disponible à la même adresse : https://www.acvatcc.com/. Je vous invite grandement à le visiter.

Michel Fréchette

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

## MOT DE L'ÉQUIPE

Chers membres,

Quel bel été nous avons, malheureusement il tire à sa fin. Nous vous avons concocté de belles activités pour nos calendriers de septembre et d'octobre en espérant que cela vous plaira. Nous tenons à vous rappeler que si vous avez des idées, des suggestions d'activités ne vous gênez pas pour nous en faire part.

Nous avons également fait des modifications pour les jeux libres au bureau de Rimouski. Ce sera remplacé par des lundis thématiques. Ainsi chaque lundi, il y aura une activité différente et reviendra aléatoirement. Alors membres de Rimouski regarder bien votre calendrier, tous les détails y seront.

Romain, Élika et Valérie vous rappellent qu'ils sont disponibles pour vous si vous avez besoin d'une rencontre individuelle ou simplement jaser au téléphone ou via Messenger.

Diane, Romain, Élika, Valérie et Noémie

N'attendez pas d'être heureux pour sourire, souriez plutôt afin d'être heureux.

### **CHRONIQUE SPORTIVE**

Mon été fût haut en émotions, tout d'abord, il y a eu le décès de ma douce mère ensuite les nombreux voyages au chalet. Il y a eu les nombreux diners de l'ACVA-TCC. À travers ceci, il y a des matchs de fin de saison de l'Océanic et des activités de l'ACVA-TCC. J'ai pris des habitudes quotidiennes, je fais le mot mystère chaque jour. Je fais un mandala chaque semaine et je vais marcher dehors presque chaque jour. Je vais recommencer le gym prochainement, j'ai hâte.

Il y a eu le repêchage qui avait eu lieu au centre Bell de Montréal où il y avait 17 joueurs de la LHJMQ pris par une équipe de la Ligue nationale, les Canadiens en ont repêché un, le meilleur qui restait selon eux en tout cas.

Finalement, le hockey de l'Océanic recommencera le 1<sup>er</sup> octobre pour la première rencontre à domicile contre l'Armada pour un programme double.

Sur ce, bon début automnal.

Martin Côté

Votre journaliste sportif préféré



#### TRUCS ET ASTUCES

## 9 trucs pour bien se tenir en forme!

- 1) Dormez!
- 2) Hydratez-vous!
- 3) Mangez 5 fruits et légumes frais par jour
- 4) Faites du sport!
- 5) Pratiquez le yoga des yeux
- 6) Détendez-vous
- 7) Prenez l'air!
- 8) Faites-vous plaisir
- 9) Assainissez votre maison









## Comment faire le ménage sans se fatiguer ?

- 1. Planifiez!
- 2. Posez-vous les bonnes questions.
- 3. Faites un bilan de toutes les tâches.
- 4. Dressez votre planning.
- 5. Essayez le **nettoyage** journalier, pièce par pièce.





# CLAFOUTIS AUX POMMES À LA CANNELLE FACILE



#### Ingrédients:

- 3 pommes
- 25 cl de lait
- 1 œuf
- 40 g de sucre en poudre
- 50 g de farine
- 1 c. à soupe de miel
- 1 pincée de cannelle en poudre

#### Préparation :

1. Préchauffez le four th.6 (180°C). Épluchez et coupez les pommes en lamelles. Faites fondre le miel dans une poêle antiadhésive à feu doux et faites-y revenir les lamelles de pommes pendant 5 min puis saupoudrez-les de cannelle suivant le goût (attention, le goût de la cannelle est assez prononcé donc veillez à ne pas en mettre trop).

- 2. Beurrez un plat allant au four, et disposez-y les pommes. Mélangez dans un saladier la farine, l'œuf et le sucre jusqu'à ce que le mélange soit bien homogène. Versez ensuite le lait petit à petit, puis parfumez avec un peu de cannelle. Versez cette préparation sur les pommes.
- 3. Enfournez pendant 35 à 40 min. Servez ce clafoutis légèrement tiède et régalez-vous !

## LA MAISON



#### Cherche dans la grille les mots suivants

CHAMBRE À COUCHER SALON SALLE À MANGER CUISINE ÉTAGES ESCALIER SALLE DE BAINS COULOIR BUREAU TOIT REZ-DE-CHAUSSÉE CAVE VÉRANDA BUANDERIE BALCON GRENIER CHEMINÉE FENÊTRE GOUTTIÈRE PAILLASSON PORTAIL ENTRÉE VOLETS PLAFOND **PLANCHER** 

CRRNRFJESGGBRSPGLHP RUFMPLSOLZOBJEOTORA RIIMFCTWWAUUTGRTLY WEOSAKICPAOWTATSGU ZNILIAOENF TAPKJ BDC WINUNTDDAMSHE I A E E N E O E L J V R D A T LEGHS GHCJRC VYCC TMRRYRKS RNAINGUMPA TBVNGP FENETREDZUP VRENXE REZDECHAUSSEERFCSXE LABOLXNDHAAL SALLEAMANGERCNWBNVP STELOVLSCVNPODCIENA SNIABEDELLASUAMNOEX PLANCHEROKZLCETLRNTO NOWLMOTISQHAHRAUNVWI CKJOWKRVCGBCESBZJOL J A V D R N J M Z P X E R X V Y Y C V OKISGIFWRUECTFNPHELD

LE PLACOTEUX, JOURNAL DE L'ACVA-TCC

# Les meubles

#### Cherche dans la grille les MEUBLES suivants

CANAPÉ FAUTEUIL LAMPE TABOURET CHAISE TABLE BUREAU RIDEAUX TAPIS LUSTRE LIT ÉTAGÈRE BIBLIOTHÈQUE TABLE DE CHEVET ARMOIRE MIROIR COMMODE TABLEAU COUSSINS TIROIR TÉLÉVISION OREILLER CHEMINÉE BAIGNOIRE RÉVEIL

TXWQMTL SYCL S EI LT I  $W \times H \vee$ I R J SDGMRU I Q R I 0 IRK I RI G S  $o \cup x$ Т RNXIQD Ε I Ι 0 Т NAI т У TGR s N CA S Е NMUQZGX T Y S X N I JOPRD G У V LHBSKBCQCA K IGVVMGTOGSM

# **Thème : Résidence** 5 lettres cachées

F	D	П	F	Т	С	Е	S	Т	Т	G	Е	Р	П	D
드	ט			1	U				ᆫ	u		Г	П	ш
E	U	Q	Α	R	Α	В	S	1	D	U	Α	Т	0	Е
В	Α	Т	1	М	Е	Ν	Т	В	Α	>	Е	М	Р	S
N	Т	U	Т	I	Т	S	Ν	I	1	Ш	I	U	1	S
0	Т	Ν	Е	М	Е	G	0	L	В	С	Α	F	Т	1
1	Т	Е	М	Р	L	Е	L	U	1	Е	0	Р	Α	Т
Т	L	R	R	Α	Е	0	Е	L	Т	Е	С	Q	L	Α
С	Е	I	Ε	Т	N	М	Е	Α	L	Т	Н	Е	U	В
U	Т	Α	Т	G	М	0	Н	L	1	Е	Α	Ν	Р	Е
R	0	U	R	1	Α	С	1	Р	Α	1	U	G	Е	Ν
Т	Н	Т	Α	Т	S	М	R	R	С	R	М	Α	Ν	Τ
S	L	С	Ι	Е	Α	Ι	T	0	R	Р	I	Р	Α	Α
N	1	Ν	Т	F	S	Υ	S	Е	Е	0	Е	М	Т	М
О	Е	Α	Ε	0	1	R	В	Α	В	R	R	Α	Е	0
С	U	S	N	0	S	I	Α	М	R	Р	Е	С	S	D

H Hôpital Hôtel Hutte I Immeuble Institut Isba L Lieu Logement M Maison Manoir Mas	P Palais Pavillon Pénates Prison Propriété R Retraite S Sanctuaire T Taudis Temple
	Hôpital Hôtel Hutte  I Immeuble Institut Isba  L Lieu Logement M Maison

7



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

Toutes les balances sont en parfait équilibre.

Quel poids parmi les 5 ci-dessous est caché sous le point d'interrogation ?

Toutes les pommes pèsent le même poids.

Toutes les poires pèsent le même poids.















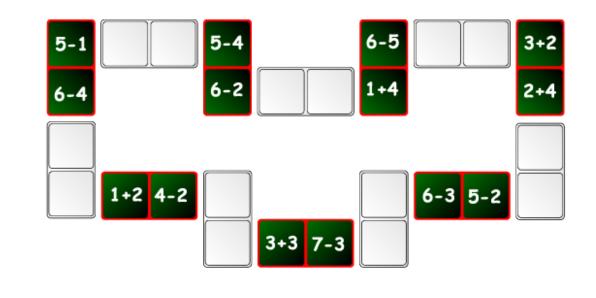




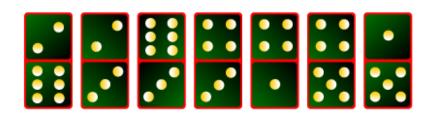
lululataupe.com



Découpe les dominos et reporte-les aux bons endroits dans le jeu.



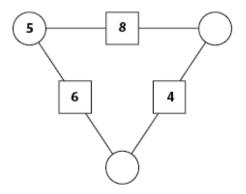
### Dominos à découper

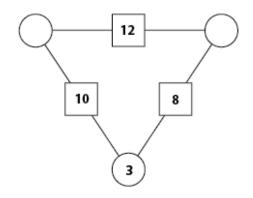


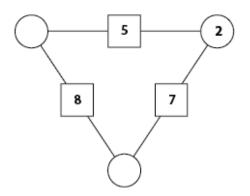


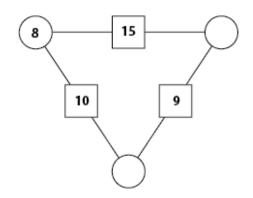


### Trouve les chiffres qui manquent.

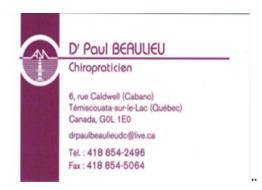




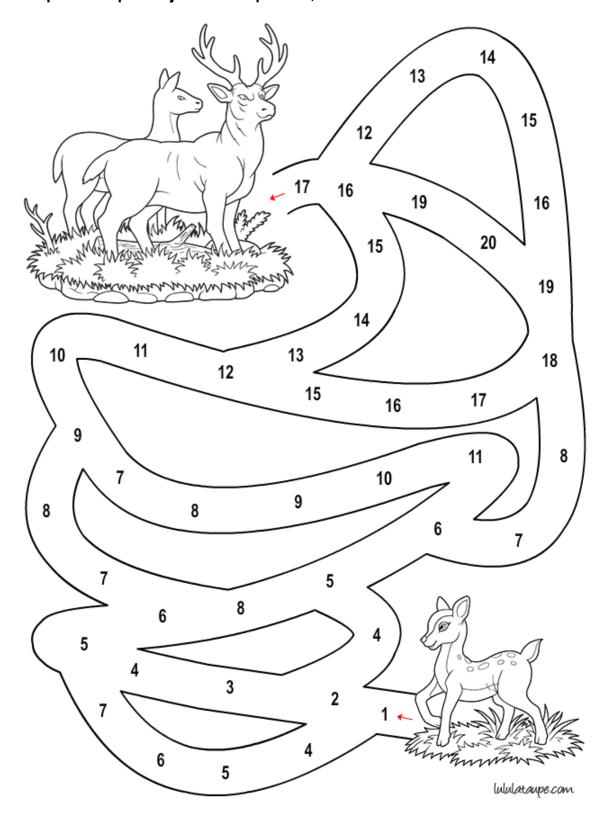








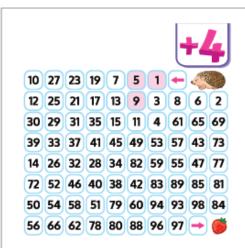
Suis les nombres dans le bon ordre et tu trouveras le chemin que le petit faon doit parcourir pour rejoindre ses parents, le cerf et la biche.



Pour trouver la sortie des labyrinthes, colorie les cases en ajoutant le chiffre demandé.

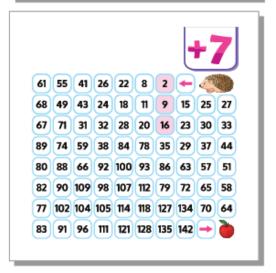












lululataupe.com

## **SOLUTION DE JEUX**



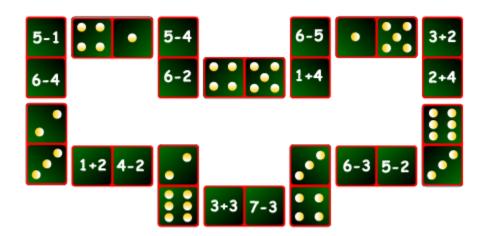


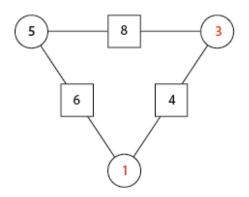


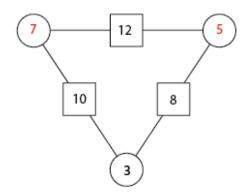


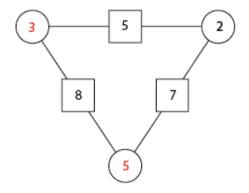


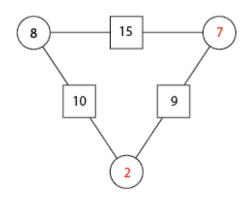














5	4	3	9	2	1	8	7	6
2	1	9	6	8	7	5	4	3
8	7	6	ო	5	4	2	1	9
9	8	7	4	6	5	3	2	1
3	2	1	7	9	8	6	5	4
6	5	4	1	3	2	9	8	7
7	6	5	2	4	3	1	9	8
4	3	2	8	1	9	7	6	5
1	9	8	5	7	6	4	3	2
8	7	6	5	4	3	1	9	2
5	4	3	2	1	9	7	6	8
							_	_
2	1	9	8	7	6	4	3	5
	1 9	9	8 7	7 6	6 5	3	2	5 4
2			$\vdash$	_				
2	9	8	7	6	5	3	2	4
2 1 4	9	8	7	6 9	5 8	3	2	4 7
2 1 4 7	9 3 6	8 2 5	7 1 4	6 9 3	5 8 2	3 6 9	2 5 8	4 7 1











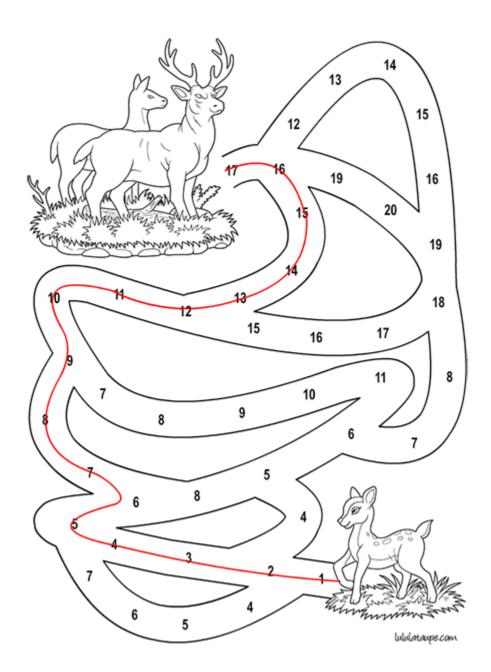


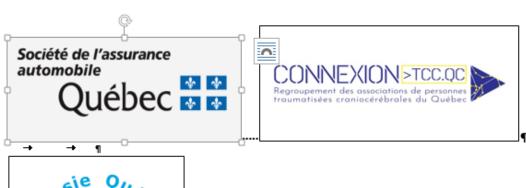




lululataupe.com

La réponse pour la balance est : 3







Centre intégré de santé et de services sociaux du Bas-Saint-Laurent









#### Membres-du-conseil-d'administration %



Nicole Pelletier, présidente (Rimouski-Neigette)¶
Michel Fréchette, vice-président (Rimouski-Neigette)¶
Diane Chouinard, secrétaire-trésorière (Rimouski-Neigette)¶
Sylvain D' Astous, administrateur (Mitis)¶
Marc-André Gauvin, administrateur (Témiscouata)¶
Nadine Lagacé, administratrice (Mitis)¶

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¶