

L'AUTONOME

Septembre 2011

À LIRE CE MOIS-CI



Mot de Josée 2

Mot de Myriam 3

Mot de Ann 4

Mot de Lucie 5

Mot de Madeleine 6

Mot de Kfoé 7

Musique & cinéma 8

Le Motivateur 9

Programme de l'employabilité 9

Bénévoles 10

Mot de Christine 11

Concours 11

La personnalité à l'honneur 12

Le 100 mots de Marc 13

Café-Internet 13

Goûtez 14

Méninges en construction 15

MOT DE

JOSÉE
(DIRECTRICE)

Bonjour à vous tous!!!!

J'espère que vous avez passé un été à la mesure de ce que vous souhaitiez. Moi, pour ma part, j'ai envie de célébrer. Je viens tout juste de terminer des rénovations qui ont duré près de deux ans. WWWooooowwww! Mon chez-moi n'a plus l'air d'un chantier de construction. En plus, j'ai passé de superbes vacances. Et la cerise sur le «sundae», je viens de commencer à déguster les tomates et les concombres de mon jardin. J'ai mangé aussi de la salade et des petites fèves. Je m'apprête à manger mon premier piment. Ça aussi, c'est le bonheur!!

C'est aussi le branle-bas de combat à l'Alliance. En effet, nous organisons notre première activité bénéfiques. Il s'agit d'un Porto-Chocolat qui aura lieu le jeudi 13 octobre à 19h30 à la salle paroissiale de l'église St-Esprit. Nous avons un Président d'honneur en la personne de monsieur Roger Durand. Il est le Président de la Caisse du Nord de Sherbrooke. Nous avons retenu les services de monsieur François Côté, sommelier-conseil. Il nous partagera son savoir et sa passion. Ainsi, les

participants seront invités à venir déguster différents types de Porto (rouge, blanc, ambré) accompagnés de chocolats fins de la chocolaterie Choco-là. Le coût du billet est de

90\$ et un reçu de 40\$ pour fins d'impôt sera remis aux personnes présentes. Nous espérons que 200 personnes répondront à notre invitation. La somme amassée servira en partie à bonifier nos services actuels. Si vous connaissez des amateurs de Porto dans votre entourage, n'hésitez pas à les informer!!!! Pour terminer, je tiens à remercier tous les membres du comité organisateur. Votre aide est précieuse pour la réussite d'une activité de cette ampleur.

Je veux aussi vous informer que nous aurons, cet automne, une stagiaire en service social de l'Université de Sherbrooke. Il s'agit de Myriam Lessard-Couture. Vous aurez la possibilité de la rencontrer aux activités de l'Entre-Nous. Elle rencontrera également les nouveaux membres lors de leur adhésion à l'organisme. Elle montera aussi une formation destinée à nos bénévoles. Bienvenue Myriam et nous espérons que ton stage parmi nous saura répondre à tes attentes.

Je tiens également à remercier Monsieur Pierre-Luc Dusseault, député NPD de Sherbrooke qui a bien voulu accepter de nous supporter pour l'impression et l'envoi de notre journal!!

Pour terminer, je vous souhaite un beau mois de septembre. Bientôt, l'on pourra admirer de superbes paysages colorés et croquer de belles pommes du Québec.

Josée



MOT DE

Myriam
(stagiaire)

Bien le bonjour à tous ! Il me fait chaud au cœur de vous informer que je prendrai part à l'aventure de L'Alliance Sherbrookoise pour une période de 4 mois de stage, soit de septembre à décembre. Les présentations s'il-vous-plaît... Mon nom est Myriam Lessard-Couture, je suis étudiante de deuxième année au baccalauréat en service social et je serai appelée à participer à vos activités et à élaborer des formations au sein de votre organisme qui, soit dit en passant, me semble à première vue des plus conviviales. Ce stage me permettra de grandir en tant qu'étudiante mais aussi en tant que personne. Ceci étant dit, au plaisir de vous rencontrer !!!

Myriam



L'Alliance se renouvelle!!!

Essayez de constituer ce mot et vous recevrez sous peu par la poste la réponse.

NIDAH EPAT

MOT DE



ANN
(PRÉSIDENTE)

Bonjour le monde,

Il me fait plaisir de vous écrire. Il y avait longtemps que nous n'avions eu un journal.

Autant je suis contente de reprendre les activités à l'Alliance, autant je suis triste de constater que l'été tire à sa fin. Les feuilles vont changer de couleur bientôt... Avant de déprimer, je préfère me souvenir des beaux mois de juillet et août. J'ai fait plusieurs belles sorties de voile adaptée. Quel plaisir de prendre le large en oubliant les limites que mon corps m'impose. Je me sens libre aux commandes du voilier.

Avez-vous participé aux activités que notre belle Kloé nous a organisées? J'espère que oui et que vous y avez eu beaucoup de plaisir. Un chaleureux merci à toi ma belle Kloé pour ces doux moments. Pour ton sourire et ton dynamisme. Nous te souhaitons un bon retour en classe et la meilleure des chances dans tes études. N'oublie pas que tu es la bienvenue à l'Alliance. Donne-nous des nouvelles.

Saviez-vous qu'il y a plein d'activités et de nouveaux développements à l'Alliance? Lisez l'Autonome ce mois-ci et vous en découvrirez quelques-unes.



Pour commencer, nous fêterons nos 30 ans le 17 novembre prochain à l'Hôtellerie du Boulevard. Notre président d'honneur est monsieur Jean Rivard de RE/MAX. Au cours de la soirée, Big Dady saura mettre de l'ambiance et du pep à notre activité. «Il est super cool» On ne dit que du bien de ses performances... À découvrir ou redécouvrir.

Le prix de la soirée est un vrai cadeau. Seulement 5\$ pour toute la soirée incluant le souper. Toutefois, les places sont limitées. Nous fonctionnerons sur le principe du premier arrivé, premier servi. Il n'y aura pas de tirage pour les places. Soyez attentif à votre correspondance, l'invitation vous parviendra prochainement. Cette belle fête remplacera le party de Noël.

Nous aurons quelques invités d'honneur. Des bénévoles pour vous aider et deux personnes pour l'aide aux toilettes. Nous avons un grand souci de maximiser le nombre de places pour les personnes handicapées étant donné que les places sont limitées.

Ann Morin



LUCIE

(SERV. TRAVAILLEURS)

Pour les travailleurs du chèque emploi service Procédures d'urgence

Que pouvez-vous faire si pour une raison ou pour une autre vous ne pouvez vous rendre comme prévu chez votre employeur pour un lever, un coucher, pour servir un repas ou pour un transfert aux toilettes?

Vous devez aviser votre employeur en premier lieu et ensuite appeler à l'ASAD si votre employeur vous le demande. Vous pouvez nous appeler sur semaine de jour. Si vous n'arrivez pas à nous rejoindre ou si le problème survient le soir ou la fin de semaine, vous pouvez communiquer avec

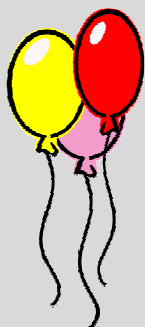
le CSSS au 811 à info santé. Vous pourrez leur expliquer le problème et ils communiqueront avec les auxiliaires du CSSS pour obtenir un dépannage.

Si votre employeur fait une chute et qu'il ne peut se relever seul ou que vous ne disposez pas de l'équipement nécessaire pour l'aider à se relever sans danger, vous devez composer le 911 et les services d'urgence vous enverront du secours.

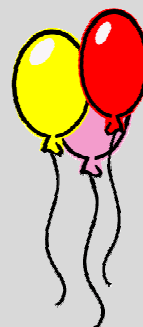
Lucie

Fêtes à venir

Les travailleurs suivants ont fêté ou fêteront leur anniversaire prochainement en septembre :



Agathe Cloutier
Thérèse Gagné
Louise Lefèbvre
Carole Lemay
Lucie Sanscartier
Jacquelines Thibeault
Lise Viens



Bonne fête à tous et profitez pleinement de cette journée unique !

MOT DE

MADELEINE

(SERV. BÉNÉVOLE)

Trouvez-vous que l'été a passé vite?! Moi, j'ai tout juste eu le temps de me rendre compte qu'il était là que hop!, il est déjà sur son air de départ. Mais le meilleur moment pour être nostalgique et se rappeler de bons souvenirs est toujours quand quelque chose qu'on a apprécié se termine...

L'été de l'Entre-Nous

L'été a été fort en émotions du côté des activités de l'Entre-Nous! Des activités incontournables de l'été aux nouveautés, le tout fut un franc succès! Le coup d'envoi de l'été a été évidemment notre fête de la Saint-Jean, tradition qui se perpétue depuis quelques années déjà et qui ne démord pas en popularité. S'en est suivi ensuite quelques classiques estivaux, les midis musicaux et les jardins réinventés à Bromptonville, la célébration des malades et des personnes handicapées au sanctuaire de Beauvoir, la fête du Lac des Nations, les concerts de la cité et le Festival des Traditions du monde. Il y a eu aussi quelques nouveautés, comme le thé à l'anglaise à Uplands et la visite et dégustation de vins au vignoble de La halte des pèlerins. Ce bel été a été conclu avec un succulent méchoui où la bonne humeur et le jeu étaient au rendez-vous! Je tiens à remercier chaleureusement Kloé Boucher, notre étudiante estivale, d'avoir été avec nous durant tout cet été...vous n'auriez pas eu un bel été comme ça sans elle! Mais bon, toute bonne chose a une fin! Par contre, l'automne s'annonce plutôt excitant aussi parce qu'il y a plein de nouveautés aux services bénévoles!

L'Entre-Nous s'actualise!

Cet été, un sondage auprès des membres a été fait pour connaître leur appréciation

des activités de l'Entre-Nous et comment on pourrait les améliorer. L'amélioration majeure qui a été suggérée par les membres qui ont répondu au sondage est qu'ils aimeraient voir des activités régulières s'installer. Mesdames et Messieurs, votre vœu est maintenant exaucé! Dorénavant, pendant la première semaine du mois, il y aura une rencontre gourmande, c'est-à-dire soit un brunch à l'Alliance, un café-dessert ou un dîner au restaurant. En plus des activités régulières telles que vous les connaissez, ces rencontres, appelées *Gourmands de l'Entre-Nous*, seront pour vous l'occasion parfaite de vous rencontrer et jaser entre vous. Ce sont des rendez-vous à ne pas manquer! Mais cette nouveauté n'est pas la seule!



Un nouveau service offert par nos bénévoles voit le jour!

Dans le cadre du plan d'action triennal de l'organisme, un sondage avait été fait auprès des membres pour connaître leur opinion sur la meilleure façon d'améliorer les services bénévoles. La majorité d'entre vous avait mentionné qu'il serait très aidant d'avoir la possibilité de se déplacer avec la voiture du bénévole dans la ville de Sherbrooke. Après avoir approché et discuté avec les bénévoles, le conseil d'administration et l'équipe de travail, ont tous décidé d'aller de l'avant avec ce projet. Dès maintenant, il sera



donc possible pour les adultes ayant la capacité de faire leurs transferts seuls de se déplacer avec la voiture du bénévole qui vous accompagne dans la ville de Sherbrooke. Moyennant des frais de 10\$ pour 1 destination et 15\$ pour 2 destinations pour couvrir les coûts d'essence des bénévoles, vous pourrez donc demander qu'un bénévole vous accompagne avec sa voiture plutôt que dans le transport adapté lors de vos

demandes d'accompagnements ponctuels. Si vous avez des questions sur ce nouveau service, n'hésitez pas à me contacter, il me fera plaisir de vous aider!

J'espère que toutes ces nouveautés vous excitent tout autant que moi et j'espère aussi que vous en profiterez pleinement!

Madeleine

MOT DE



KLOÉ
(ACTIVITÉS ESTIVALES)

Bonjour!

C'est après huit belles semaines passées en votre compagnie que je me dois de vous remercier et de vous dire à la prochaine. J'ai passé un été formidable en votre compagnie. J'ai eu la chance de rencontrer beaucoup de gens qui m'ont tous fait un accueil aussi chaleureux les uns que les autres. J'ai aimé pouvoir vous préparer de belles activités et bien sûr les voir se réaliser avec vous! Chaque fois c'était un plaisir de vous accompagner et de voir à quel point vous étiez aussi souriants et reconnaissants des efforts fournis. Je dois également dire un gros merci à la permanence qui s'est occupée de me faire rire et sourire tous les jours, c'est une équipe formidable, prenez-en soin! Sur ce, j'espère bien vous recroiser dans le futur, ce fut un plaisir de partager l'été 2011 avec vous!



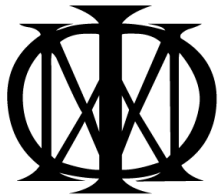
Kloé



Bonjour toutes et tous ! Cette semaine, c'est le retour du Journal de l'ASAD et de la chronique Musique et Cinéma ! Alors bienvenue, chères amies lectrices et chers amis lecteurs! Pour cette chronique, j'ai décidé de me faire plaisir et de vous présenter un groupe que j'adore énormément ainsi que deux films qui me font tordre de rire à chaque fois que je les visionne!

Artiste musical : *Dream Theater* **Style :** *Rock Progressif*
Albums : *Images and Words / Metropolis Pt.2 : Scenes of a Memory*

DREAM THEATER



Je sais que ce type de musique pourrait ne pas plaire à celles et ceux qui ne sont pas amateurs de groupes tels que *YES*, *Rush*, *King Crimson*, *Genesis* (du temps de Peter Gabriel), *Queensrÿche*, *The Flower King*, etc., mais je tente quand même le coup, je suis convaincu que certains pourront apprécier! Alors voici : Le groupe se nomme *Dream Theater* et a été formé en 1985. Les membres affirment avoir grandement été influencés par *YES*, *Rush* et *Pink Floyd* et bien d'autres groupes

progressifs, mais aussi par d'autres formations musicales plus actuelles, ce qui leur donne un son un peu plus musclé que leurs prédécesseurs. Les deux albums choisis pour cette chronique sont, à mon avis, les plus accessibles. *Images and Words* est paru en 1992, mais demeure encore aujourd'hui, un essentiel de leur discographie ! Le second, *Scenes of a Memory*, me fait énormément penser à *Pink Floyd*, mais plus actuel et un peu plus mordant. Alors si vous êtes amateur de vieux rock progressif ('70, '80, '90) et que vous aimez aussi le hard rock, je vous le suggère fortement!

Extraits musicaux :

Images and Words (http://www.cduniverse.com/productinfo.asp?pid=1098403&style=music&frm=lk_itchy)

Scenes of a Memory (http://www.amazon.com/Metropolis-Part-2-Scenes-Memory/dp/B000021XS0/ref=sr_1_7?s=music&ie=UTF8&qid=1314812922&sr=1-7)

Bonne écoute !

Films : *OSS117- Le Caire nid d'espions / OSS117- Rio ne répond plus...*

Acteur : *Jean Dujardin* **Style:** *Comédie française*



Bon, étant donné qu'il ne me reste presque plus d'espace... je vais être bref ! Alors voilà, OSS117 est une comédie et parodie de films d'agent secret des années '50 et '60 (style *James Bond* avec Sean Connery) avec le (tordant!) Jean Dujardin qui personnifiait le «Gars» pour la version française de l'émission *un gars/une fille* et le très connu *Brice de Nice* ! Description brève : comédie burlesque où il se passe des choses absurdes lors des deux enquêtes menées par l'agent «double un, sept» du nom de Hubert Bonisseur de la Bath. Dans le premier film, il enquête sur la disparition d'armes en Égypte et dans l'autre il est à la recherche d'un ancien dignitaire nazi réfugié à Rio de Janeiro, capitale du Brésil. À voir si vous voulez rire

et passer du bon temps avec des ami(e)s, de la famille ou votre conjointe/conjoint.

Bon visionnement !

Adam Maher St-Laurent

Programme de développement de l'employabilité à l'intention des personnes handicapées physiques

Ce programme (PDEIPH) a pour objectif entre autres de permettre à des personnes handicapées physiques de développer leurs compétences en exerçant un emploi dans la fonction publique québécoise. Pour participer, vous devez communiquer directement avec le Service spécialisé de main-d'œuvre pour personnes handicapées de votre région, qui évaluera votre candidature. Vous trouverez les coordonnées de ce service le plus près de chez vous en communiquant avec le centre local d'emploi de votre région (819) 820-3411. Voici des types d'emplois que vous pourriez occuper. Agente de bureau, aide à la cuisine, préposé(e) aux renseignements, agent(e) d'aide socio-économique, attaché(e) d'administration, technicien(ne) en informatique, agent(e) de secrétariat, technicien(ne) en administration, agent(e) de recherche et de planification socio-économique, conseiller(ère) en gestion des ressources humaines. Vous avez des questions concernant ce programme, pour plus d'information composez 1 866 672-3460 ou www.tresor.gouv.qc.ca

LE MOT IVATEUR

La rentrée!

Après une période de repos bien mérité, en septembre la vie recommence! Le retour à l'école, les marchands font de bons chiffres d'affaires, les organismes reprennent leurs activités, nos émissions préférées reviennent dans les cases horaires etc.

souvenirs... Vais-je rester dans ceux-ci jusqu'à l'été prochain? Non, il est le temps d'entreprendre de nouveaux projets pour combattre la déprime automnale!

Attention! Il faut avoir des idées pour s'occuper mais ne pas trop en commencer en même temps! Parce qu'il est très facile de s'épuiser durant cette saison. Les dépressions saisonnières sont très fréquentes également. Elles font souvent des ravages et sont essoufflantes à surmonter. Alors activons-nous sagement! Je vous souhaite une merveilleuse rentrée dans la joie et dans la sérénité.....

Francis Boulet



Dans ce tourbillon, sommes-nous prêt à affronter l'automne? La lumière qui décroît? Même si nous avons eu un été extraordinaire, je trouve qu'il passe trop vite! J'aimerais emmagasiner la chaleur et le soleil!

Hélas! Je dois n'en conserver que des



Pour une période indéterminée, la section bénévole sera dorénavant incluse dans le journal et présentée dans une version abrégée.

Bonjour à tous!

Comme la plupart d'entre vous le savent, un nouveau service est maintenant offert aux membres de l'organisme. L'accompagnement-transport pour les adultes dans la ville de Sherbrooke en utilisant la voiture du bénévole est maintenant possible! Les membres ayant la capacité de faire leur transfert seul auront donc la possibilité de choisir entre utiliser le transport adapté ou votre voiture pour leurs déplacements. Pour couvrir les coûts d'essence, un montant de 10\$ vous est destiné lorsque vous ferez 1 destination avec le membre et 15\$ pour des sorties incluant 2 destinations.

Comme un nombre insuffisant de bénévoles s'étaient inscrits à la formation sur ce service le 15 septembre dernier, elle a été reportée à une date ultérieure. Les bénévoles s'étant dit disponibles pour ce service seront recontactés pour fixer une nouvelle date. En attendant, je vous invite à m'appeler ou à consulter le dépliant joint à ce journal pour plus de détails.



Fêtes à venir

Les bénévoles suivants fêteront leur anniversaire prochainement :

Johanne Godbout	Andréa Delgado
Joanne Dumoulin	Maurice Dumais
Brunon Martin	

Bonne fête à tous et profitez pleinement de cette journée unique !

Mille fois merci

Je tiens à remercier du fond du cœur **Josianne Parent** pour son implication en tant que bénévole au sein de l'Alliance lors des deux dernières années. Malheureusement pour nous, mais heureusement pour elle, elle va relever de nouveaux défis en allant vivre en France. J'espère qu'elle saura trouver des défis là-bas à la hauteur de ses ambitions! Merci Josianne pour ton implication parmi nous!

Marcelle Beauchesne a elle aussi décidé de relever de nouveaux défis. Suite à la mort de son jumelé, elle nous quitte satisfaite de son implication avec nous. Nous ne sommes pas les seuls à reconnaître sa grande implication auprès de son jumelé pendant des années. Voici les mots que nous avons reçus nous parlant de Marcelle : *«J'ai beaucoup apprécié ses contacts. Elle a manifesté beaucoup d'attention, de compréhension, elle était présente à l'hôpital au moment du décès, elle fut présente également aux funérailles ainsi qu'au repas qui a suivi. Ce fut pour moi un grand support...»* Merci Marcelle de ton implication!

Madeleine

MOT DE

CHRISTINE
(SECRÉTAIRE)

Bonjour à vous,

J'espère que vous avez passé un bel été, du côté température nous avons été gâtés. J'ai eu la chance de voir la mer, de garder ma petite-fille Rosaly et de me reposer. De plus, j'ai eu vraiment de bons moments avec vous pendant les activités estivales. La rentrée sera super occupée, de beaux projets à mettre sur pied. J'aime vraiment travailler à l'Alliance.



Retour à l'horaire régulier

du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h à 16h30

****Fermé lundi 10 octobre 2011 fête de l'Action de grâces****

CONCOURS

Concours pour les membres

Grâce à notre généreux donateur anonyme, nous avons encore la possibilité d'offrir un concours réservé aux personnes handicapées physiques. Courez la chance de gagner 1 des 2 prix de 50\$.

Voici la question : Que recevrez-vous sous peu par la poste?

Si vous voulez participer au concours, j'attends votre appel au plus tard le vendredi 7 octobre.

(819) 562-8877 poste 0

Félicitations aux gagnantes du dernier concours et MERCI à notre généreux donateur !!!

Mesdames Marcella Vanden Abeele et Gisèle Dionne

PERSONNALITÉ À L'HONNEUR

Francis Boulet

Membre à l'Alliance depuis 1993, c'est à l'âge de 16 ans que tu t'es joint à nous. Que de chemin parcouru depuis cette époque. En effet, ton implication à l'Alliance n'a pas cessé de grandir.

Nommons quelques-unes de tes réalisations : tu as longtemps été en charge du journal de l'organisme. Tu t'es impliqué dans différents comités (Noël, L'Entre-Nous etc.). Tu nous inspires grâce à ta chronique «Le Motivateur».

Tu es l'homme au mille projet et au mille rêve. Ta persévérance et ton enthousiasme t'ont permis de réaliser plusieurs rêves. Tu as publié un recueil de poèmes. Tu vis en appartement depuis l'été 2010. Tu t'appêtes à faire le grand saut en déménageant à Drummonville cet automne pour rejoindre la femme que tu aimes. Tu va publier bientôt un livre. Rien ne semble pouvoir t'arrêter!

Tu as su faire ta place au sein de notre organisme et dans notre cœur. Nous te souhaitons bonne chance dans ta nouvelle vie et dans tous tes nouveaux projets.

Félicitations Francis pour tout ce que tu fais !

**Rendez-vous à la prochaine parution du journal
pour la présentation d'une autre personnalité à l'honneur !**

Si vous voulez rendre honneur à une personne gravitant autour de l'Alliance, vous devez :

- ✓ Soumettre son nom avant la date de tombée du prochain journal
- ✓ Expliquer pourquoi vous pensez que cette personne devrait être la prochaine personnalité à l'honneur

La personne dont vous voulez poser la candidature doit répondre à au moins un des critères suivant :

- ✓ Cette personne a fait preuve de courage et/ou de ténacité à un moment de sa vie
- ✓ Cette personne a accompagné ou apporté son support à une personne dans le besoin.

LE 100 MOTS

DE MARC

Le vent a soufflé

Dimanche, le 28 août 2011, restera gravé dans nos têtes. Irène a frappé assez fort pour que tous les médias du Québec en parlent. Mais il y a eu plus de peur que de mal. Seulement quelques arbres déracinés, des routes brisées par la pluie et peu de morts aux É.U.

Dans notre province, nous sommes chanceux. Les cataclysmes sont inexistantes. Le pire que nous avons vécu est la crise du verglas en 1998. Quelques tornades ont frappé ici et là. Mais nous les oublions rapidement.

Le Québec n'est pas atteint par la famine. Cela n'empêche pas que plusieurs personnes ne mangent pas trois repas par jour. Les habitants se plaignent plus de maux de ventre à cause d'avoir trop mangé qu' à cause de la faim.

Pour les tremblements de terre, nous repasserons. Il y en a eu un mini il y a 25 ans et les gens en parlent encore. Le vent a soufflé en août 2011 et je gagerais qu'on en parlera encore dans 25 ans. Nous sommes chanceux de vivre ici. Mais pour combien de temps !

La terre se réchauffe. Notre planète est malade. Il y a eu plus de cataclysmes au cours des 50 dernières années que depuis le dernier millénaire. Sommes-nous assis sur une bombe à retardement. Je vois que les médias me montrent qu'il y a des cataclysmes, à chaque semaine, sur la terre. Ils sont de plus en plus nombreux et plus violents.

Les hommes sont-ils à la veille de leur disparition? Avez-vous remarqué que je n'ai pas parlé de guerre, de maladies ou de pollution. La guerre tue, à chaque jour, des centaines d'humains. Le cancer est la cause première de décès en Occident. Les humains consomment toujours de plus en plus. La planète se détériore à vue d'œil. Notre pire ennemi est nous-mêmes.

Marc Pilon

Café Internet de retour et rajeuni !!

Pour l'automne nous avons 2 formateurs. Monsieur Marc Pilon pour apprendre à naviguer sur Internet avec de nouveaux portables. Ses disponibilités sont les lundis après-midi de 13h00 à 14h30 et de 14h30 à 16h00. Madame Mélanie Bérard pour apprendre Word, Excel, etc. Ses disponibilités sont les vendredis après-midi de 13h00 à 14h30 et de 14h30 à 16h00.

Pour vous inscrire : (819) 562-8877 poste 0.





VINAIGRETTE de SALADE de CHOU
(pour 1 personne)

Ingrédients :

- 1 tasse de salade de chou *Agri-chou*
- 4 mini-carottes tranchées finement
- 1 c. à table d'huile d'olive (ou au goût)
- 1 c. à table de mayonnaise *Artisan Tradition*
- 2 c. à thé de vinaigre de cidre de pomme *Oméga Nutrition*
- 1 c. à thé de levure *Red Star*
- saler et poivrer légèrement



Indications :

- 1) Mélanger l'huile, la mayonnaise et le vinaigre de cidre de pomme ensemble à l'aide d'un fouet
- 2) Incorporer cette vinaigrette à la salade de chou et les mini-carottes
- 3) Mêler et saupoudrer la levure au mélange

Conservez la valeur nutritive de vos légumes



La santé se retrouve dans notre assiette et les légumes doivent en constituer une part prépondérante. Pour tirer le meilleur de ceux-ci, ils devraient être consommés le plus frais possible.

Comment apprêter les légumes afin qu'ils conservent un maximum de leur valeur nutritive? D'abord évitez de laisser les légumes dans le réfrigérateur pendant des jours, car leur saveur s'estompe et les vitamines qu'ils contiennent se dégradent vite après la récolte; consommez-les donc le plus tôt possible.

C'est dans et sous la peau des légumes frais que sont concentrés les éléments nutritifs; il vaut mieux la rincer et la brosser avec une brosse à légumes, ou encore la gratter légèrement, plutôt que de l'éplucher. L'épluchage élimine une grande partie des micronutriments et plus les épluchures sont épaisses, plus les pertes sont grandes

(jusqu'à 25 %). Si vous devez tout de même éplucher vos légumes, faites-le au dernier moment et ne les faites pas tremper dans l'eau.

Pour faire cuire les légumes, plusieurs solutions s'offrent à vous : cuisson à l'eau ou à la vapeur, au four, à la sauteuse ou à la friteuse. Cuisez-les à la vapeur, braisés ou sautés plutôt que bouillis, car dans ce cas, les vitamines et minéraux se retrouvent dans l'eau de cuisson. Mais c'est encore mieux de consommer vos légumes crus. Par ailleurs, les légumes frits constituent le moins bon choix : l'huile devant être chauffée à haute température, celle-ci détruira en grande partie les nutriments des légumes.

Enfin, il est bon de savoir que les légumes biologiques renferment moins d'eau, donc plus de matière sèche : ils seraient plus nourrissants, contiendraient davantage de vitamines, de minéraux et de polyphénols, ces fameux antioxydants. Les légumes biologiques ne comptent pas - ou très peu - de résidus de pesticides, nocifs à notre santé.

MÉNINGES EN CONSTRUCTION



1. Quel jour vient deux jours après le jour qui vient trois jours avant le jour qui vient deux jours après mercredi?

2. Quels nombres prolongent logiquement la suite?

12, 18, 30, 36, 48, ?

3. Une lettre a été modifiée dans chacun des mots ci-dessous. Trouvez le proverbe connu qui s'y cache.

Que sort d'une

4. Quel mois prolongent logiquement cette série?

Janvier, mars, juin, ?

5. Trouver les lettres manquantes pour former trois mots ayant le même sens.

*E*C*O*R*R *R*E* *M*E*L*R

6.

VOS RENDEZ-VOUS AVEC NOUS



- **Mardi 27 septembre :** Après-midi de quilles



- **Mardi 4 octobre :** *Gourmands de l'Entre-Nous* : Brunch à l'ASAD
- **Vendredi 14 octobre :** Salon du livre de l'Estrie
- **Mercredi 26 octobre :** Cinéma-maison : *Le sens de l'humour*



- **Jeudi 3 novembre :** *Gourmands de l'Entre-Nous* : Café-dessert au Caffuccino

Merci à nos collaborateurs

Aux chroniques : Francis Boulet, Ann Morin, Lucie St-Jacques, Adam St-Laurent, Marc Pilon

À la correction : Andrée Poulin

Au pliage : Bruno Labonté, Bruno Martin, Nathalie Roy

À l'impression et au postage :

Date de la prochaine tombée : 12 octobre 2011

L'Alliance sherbrookoise pour l'autonomie à domicile
928, rue du Fédéral, Sherbrooke (Québec) J1H 5A7
Tél.: (819) 562-8877 Téléc.: (819) 562-8317
Adresse courriel.: alliance@sherbrookoise.com