



Association pour aînés  
résidant à Laval



# Journal

*Édition septembre 2023*

## **Table des matières**

L'automne est à nos portes .....	3
Équipe de rédaction .....	4
Collaboratrices.....	5
Pour nous contacter .....	6
Liaison avec les membres .....	7
Le meilleur des deux mondes.....	8
Le meilleur des deux mondes.....	9
Voyage mémorable en France.....	10-14
Un petit mot de Tsveta.....	15
Pendant ce temps au café Entre-Nous.....	16
Pendant ce temps au café Entre-Nous.....	17
Épluchette de blé d'Inde.....	18
Le temps des chansons.....	19
La nouvelle orthographe.....	20
Chemin inattendu vers un livre magnifique.....	21
Le cuivre.....	22
Surprise chocolatée aux bleuets nordiques.....	23
Une autre histoire de pêche.....	24
Sortie au mini-put.....	25
Rions un peu.....	26
Trouvez les erreurs.....	27
Merci à nos partenaires .....	28

## L'automne est à nos portes



J'espère que vous avez passé un bel été! Oui, il a fait chaud, mes heures de sortie se sont ajustées en conséquence, pas question de souffrir d'insolation!

Je vois venir l'automne avec un certain soulagement, la température se fait déjà plus fraîche. Bientôt une petite laine...

Les activités sont de retour, quel bonheur de se revoir, de se raconter nos sorties d'été. C'est aussi le temps des récoltes, avez-vous fait vos gelées de pommes? L'automne, c'est la reprise des activités et les rencontres entre amis.es. Quel bonheur!

Je nous souhaite un bel automne de partage et de rires,  
au plaisir de se rencontrer au **Café Entre-Nous!**

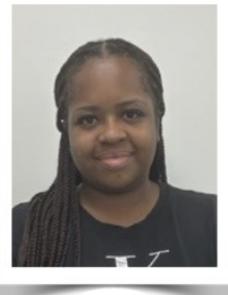
Charline



## Équipe de rédaction



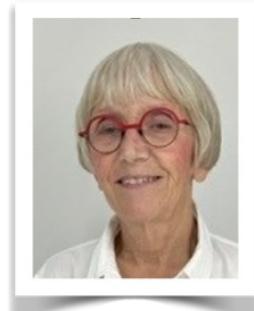
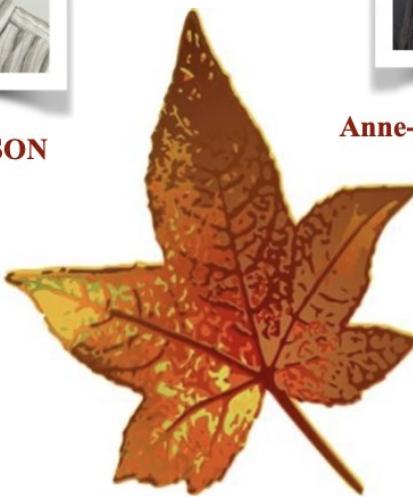
**Alain JOHNSON**



**Anne-Sylvie DARILUS**



**Bechara ZALZAL**



**Michèle LEPROHON**

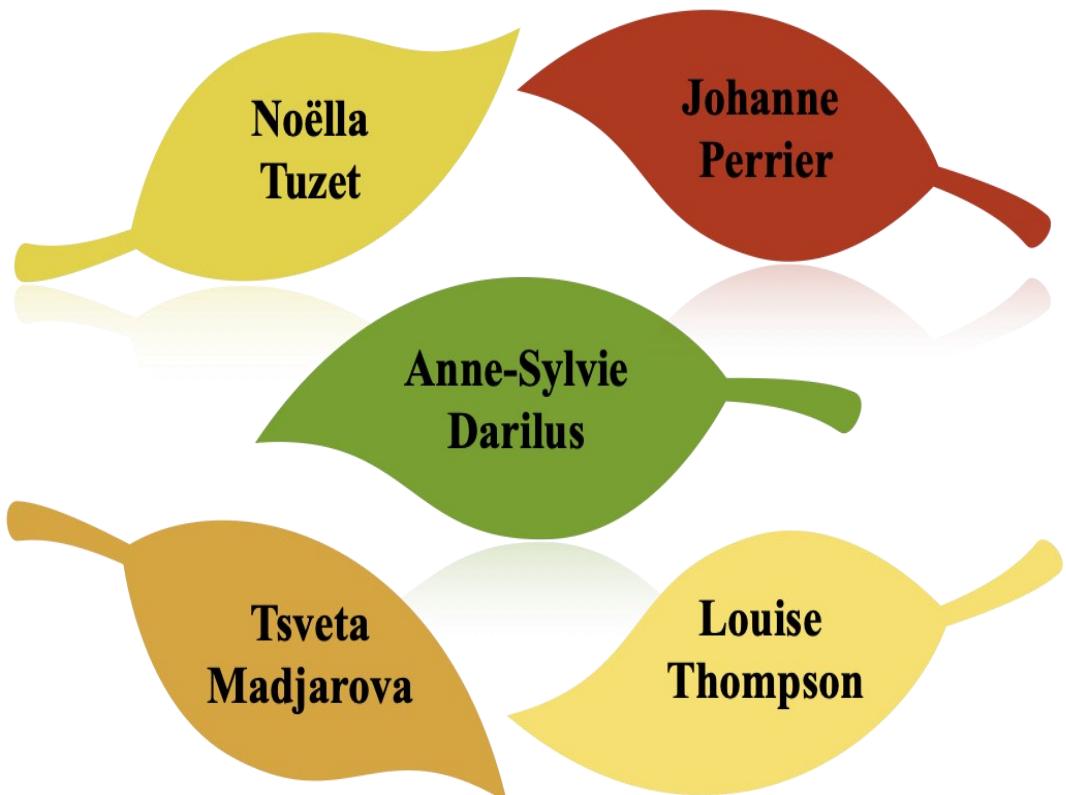


**Charline OUELLET**



Pour rejoindre l'équipe du journal: [information@aparl.org](mailto:information@aparl.org)

## Collaboratrices



## Pour nous contacter

Directrice générale

Julie VAILLANCOURT poste 201

### Équipe de travail

Anne-Sylvie DARILUS	poste 202
Carole BÉLANGER	poste 203
Carolina LATORRE ROJAS	poste 209
Danielle LAMY	poste 204
Ivelina BELCHEVA	poste 205
Johanne SANCHE	poste 206
Laurence CHARRON	poste 210
Manoucheka GILLES	poste 207
ITMAV	poste 208

### Pour nous joindre:

Association pour Ainés Résidant à Laval

4901, rue St-Joseph, Laval, H7C 1H6

Tél: 450 661-5252

[www.aparl.org](http://www.aparl.org)

[information@aparl.org](mailto:information@aparl.org)



## Liaison avec les membres



Bonjour chères/chers membres et amis/es!

Je suis Louise Thompson, membre, bénévole et agente de liaison aux membres.

Qu'est-ce qu'une agente de liaison aux membres?

C'est une personne, membre de l'APARL, qui a accepté de vous représenter bénévolement auprès du conseil d'administration.

Mon rôle principal, c'est de vous écouter, de vous informer et de présenter vos idées et opinions lors des réunions du conseil!

Mon rôle consiste aussi d'être présente aux différentes activités de l'APARL mais surtout aux diners, ça me permet de partager mes pas de danse...?

Mais sérieusement, j'aime prendre le temps de vous dire bonjour, de vous accueillir, de vous piquer une "tite" jasette... C'est un réel plaisir pour moi! Pour ceux et celles qui me connaissent, je suis surtout rieuse à temps plein.

Et lors des réunions du conseil d'administration, je tiens le temps. Lors de ces réunions d'environ deux heures, via Zoom, plusieurs sujets sont à couvrir, alors tenir le temps, c'est très important et j'en suis fière!

Au plaisir de vous rencontrer à une prochaine activité!

Louise Thompson  
[louisethompsonpq@outlook.com](mailto:louisethompsonpq@outlook.com)  
514 707-4496

## **Le meilleur des deux mondes!**

### **Monde numéro 1 : l'intervention**

Jeune étudiante aimant aider les autres, en 2018 ma vie a changé. J'étais assistante en échographie, au sein d'une clinique de radiologie et cet emploi m'a permis de développer une sincère passion pour la relation d'aide et l'intervention. Côtoyer des patients souffrants, inquiets et attristés était ma réalité. Je devais sans cesse être le support moral de ces patients souvent désemparés par les nouvelles accablantes des médecins. Je devais me montrer à leur écoute et souvent les rassurer sans nécessairement pouvoir leur dire que tout irait pour le mieux...

Depuis cette expérience de carrière, j'ai compris que le domaine de la relation d'aide était un domaine que j' affectionnais. Donc, j'ai décidé de faire le grand saut et de me lancer dans cette quête de découvrir et de développer l'intervenante en moi. Mon parcours fut rempli d'interventions déchirantes dans le secteur de la DPJ, tout en passant par des interventions qui me demandaient une force de caractère hors du commun dans le secteur de la santé mentale, l'itinérance, la toxicomanie et le monde des travailleurs et travailleuses du sexe.

À travers ce cheminement de quelques années, j'ai appris à me connaître. J'ai appris à me définir en tant que femme et à me définir en tant qu'intervenante. Malgré ces diverses expériences, je suis consciente que je n'aurai jamais la science infuse en ce qui concerne l'intervention, car cela est impossible. Chaque intervention reste différente et chaque intervention emmène son lot de bagage émotionnel. J'ai été amenée à faire énormément d'introspection et à me questionner sans cesse. Cette jeune étudiante que j'étais, a donc été appelée à grandir sans même le remarquer.

### **Monde numéro 2 : la gestion**

C'est en 2013 que je faisais mes premiers pas au sein de la grande entreprise qu'est Six Flags. Timide et ne sachant pas dans quoi je m'étais embarquée, je n'avais aucune attente spécifique envers ce nouveau choix de carrière estival. Je venais, travaillais et repartais, ni plus ni moins. Mon travail était souvent acharné et j'avais

le souci du détail. Et voilà, un beau jour en 2018, l'affichage de poste le plus "absurde"... un poste de superviseure commercialisation. « Moi? Jamais! À quoi bon? Je ne souhaite pas m'investir autant... mais en fait, pourquoi pas? », me suis-je finalement dit. Le pire qui pouvait arriver c'est que l'on ne retienne pas ma candidature et si l'on acceptait ma candidature et que je n'aimais pas ça je pouvais toujours reprendre mon précédent poste.

Oh là là! Je suis convoquée en entrevue, la nervosité m'empare aussitôt. Cependant, suite à l'entretien et au délai d'attente pour un retour de la part de mes gestionnaires, qui me semblait interminable, j'ai finalement obtenu le poste. Quelle joie!

Donc, jeune adolescente, ambitieuse et travaillante, du jour au lendemain je me lançais... vers l'inconnu. Gérer les horaires, effectuer les paies, former les employés, assurer les embauches, déléguer, atteindre les cibles de vente, s'assurer de combler les besoins opérationnels, voilà ce qu'était devenu mon quotidien. Et devinez quoi? J'ai rapidement découvert une passion pour la gestion. Comblée par mon quotidien rempli d'adrénaline et de diversité, j'ai pu assurer mes fonctions sur une période de 4 ans.

### Le meilleur des deux mondes...**L'APARL**

Aujourd'hui, je suis à l'APARL, en tant qu'une femme grandie, ayant des expériences de carrière et de vie variées. Prête à apprendre et me développer jusqu'à atteindre mon plein potentiel. L'APARL représente pour moi le meilleur des deux mondes, car à travers mes fonctions de directrice adjointe, la gestionnaire en moi est plus que comblée. Puis, mon mandat en tant que responsable des bénévoles me permet de garder un pied sur le terrain, d'être présente pour les bénévoles et avec les bénévoles. Dans l'exercice de mes fonctions, je ne cesse de rencontrer des bénévoles et membres avec des cheminements diversifiés et intéressants, et ces rencontres m'enrichissent jour après jour.

Anne-Sylvie Darilus

## Voyage mémorable en France



Ma fille et moi avons été invitées au mariage de ma nièce Victoria au **Château de Varennes**, à Beaune, en France, dans la région de Bourgogne. Les évènements entourant le mariage devaient durer trois jours. Il nous fallait donc planifier un voyage et profiter de l'occasion pour rester en France quelques semaines. Je voulais que ma fille connaisse une partie de ses origines.

Mes parents sont français, ma mère vient de la Bretagne et mon père de la Lozère. Ils sont arrivés au Canada en 1954, comme beaucoup de français et d'italiens, après la seconde guerre mondiale. Le travail et les logements étaient alors difficiles à trouver en France. Ma mère avait ensuite fait venir ses parents et ses sœurs au Canada.

Au départ, pour ce voyage, je voulais aller dans le sud de la France où j'ai encore des cousins que je ne connais pas puis, en parlant avec ma mère, elle m'a convaincue d'aller en Bretagne. Parler de ses souvenirs et des villes qu'elle avait connues lui faisait beaucoup de bien. Je me souvenais aussi de conversations avec mes grands-parents qui nous parlaient de Vannes, Lorient et Quimper.

Alors, avec ma fille, nous avons planifié notre voyage et notre circuit. Je suis allée à la bibliothèque emprunter des livres sur la Bretagne et la Normandie, lieu du débarquement qui a permis de libérer la France de l'envahisseur allemand. Cela m'a permis de voir les attraits touristiques et historiques dans chaque région. De son côté, ma fille regardait sur internet et trouvait des endroits moins connus et tout-à-fait charmants, comme le musée des parfums à Paris, la maison Picassiette à Chartres et la maison de Claude Monet à Giverny.

Notre séjour a débuté à Paris le 28 juin, et a été bien mouvementé. En effet, la deuxième nuit, nous avons dû évacuer notre chambre d'hôtel à cause des émeutiers qui avaient incendié l'autobus de touristes espagnols. Le bruit des tirs de mortiers qui se rapprochaient et s'amplifiaient, et l'odeur de fumée qui rentrait dans la chambre nous ont fait paniquer, mais tout s'est bien passé finalement. Le lendemain, il y avait des policiers partout sur les Champs-Élysées et des soldats autour du Louvre, assez impressionnant!

Ensuite, après avoir visité le Château de Maintenon en chemin, nous sommes allées à **Chartres, ma ville natale**, à une heure et demie de Paris. C'est une charmante ville bien connue pour sa Cathédrale. J'ai même pu voir la maison où je suis née.



En remontant, nous nous sommes arrêtées à Giverny pour visiter la maison de Claude Monet et les immenses et magnifiques jardins. Il y avait de très belles fleurs ainsi que les fameux étangs à nénuphars. Nous devions visiter le Musée Claude Monet, malheureusement, il était fermé le mardi.



En remontant vers le Nord, nous avons arrêté à Rouen, ville où Jeanne d'Arc est morte brûlée vive, puis nous sommes arrivées à **Étretat** et sommes montées en haut des falaises où la vue sur la mer est magnifique.

En longeant la côte, nous avons visité Honfleur, belle ville portuaire, puis Trouville et Deauville, villes balnéaires très connues où a lieu le festival du film américain.

Puis nous sommes allées à Bayeux, ville où ma mère a été élevée par ses grands-parents, et avons visité le Méorial de Bayeux puis celui de **Omaha Beach** qui relatent de façon extraordinaire le Débarquement de Normandie qui a permis la libération de la France.



Ma mère m'avait beaucoup parlé des bombardements, pas mon père, je me demandais bien pourquoi. J'ai compris en visitant le musée. En 1944, cinq ans après le début de la deuxième guerre mondiale, la France était divisée en deux : le Nord résistant et bombardé, et le Sud soumis aux exigences de l'Allemagne qui pillait la France. J'ai beaucoup appris sur le rôle si important du Général de Gaulle.



Comme tout bon touriste, nous avons ensuite visité **l'Abbaye du Mont St-Michel** puis la Ville de St-Malo et ses remparts.

En partant pour la Bretagne, nous avons visité la belle petite ville de Dinan, pour arriver trois heures plus tard à Quimper où se trouve le musée national breton qui expose, entre autres, les magnifiques costumes traditionnels bretons.

Nous visitons la cité médiévale de Concarneau, puis le charmant Château de Kériolet, propriété privée, avant d'arriver à Carnac, lieu célèbre d'alignements de menhirs d'origine inexpliquée.

Ensuite, direction Vannes, autre superbe ville médiévale où vécurent mes grands-parents maternels. Arrêt à St-Nazaire pour visiter un sous-marin ayant servi durant la guerre, puis à la Baule, très célèbre station balnéaire où nous avons pu relaxer et marcher le long de la plage.

Nous reprenons la route pour Nantes qui fût, malheureusement, le plus grand port négrier d'Europe. Nous y avons visité le Château des Ducs de Bretagne transformé en musée de l'Histoire de Nantes et de l'esclavage. Plus loin, il y a un très beau mémorial sur l'abolition de l'esclavage. Nous avons aussi visité le très beau musée Jules Verne, qui était vraiment un visionnaire.

Puis, nous nous dirigeons vers les Châteaux de la Loire (Villandry, Chenonceaux et Chambord) et la ville d'Orléans.

Finalement, après avoir visité Dijon, nous arrivons au **Château de Varennes** pour les célébrations du mariage de ma nièce. C'est le temps de joyeuses retrouvailles familiales : mon frère Bruno et son ex-femme qui vivent en Californie, les nouveaux conjoints, la famille de Ryan, le mari de ma nièce Victoria, et la rencontre des amis américains des nouveaux mariés. Enfin, nous pouvons relaxer, nous baigner à la piscine et jouer au tennis. Il fait beau (enfin chaud), le ciel est bleu et tout le monde est heureux. Trois belles journées de célébrations.



Pour finir, nous reprenons la route pour Paris, à quatre heures de route. Après le péage de Beaune, crevaison sur l'autoroute, la veille de notre retour au Canada. Appel au service de dépannage AVIS qui ne répond pas, puis à la gendarmerie qui nous renvoie au dépannage des autoroutes. Remorquage dans un garage inconnu à la campagne, attente d'un taxi qui nous amènera, trois heures plus tard, à Dijon où nous devions prendre une autre auto de location. Quand nous arrivons, le bureau de location est fermé depuis 10 minutes. Heureusement, ma fille avait vérifié les

horaires de train, et nous avons pu prendre le **TGV pour Paris** (1h30 de trajet). Je n'ai jamais été si heureuse d'être dans un train de ma vie! Ma fille paniquait car elle avait trois avions à prendre pour rentrer à Windsor et cela lui aurait coûté une petite fortune si nous avions manqué l'avion le lendemain!

Ouf, quel voyage mémorable et quelle aventure!

Noëlla Tuzet



## Un petit mot de Tsveta



Chères/chers membres de l'APARL,

J'ai eu l'honneur de travailler à l'APARL comme animatrice d'été en 2022 et 2023. En effet, cet été, plusieurs activités estivales ont été créées par moi et Laurence Charron, animatrice communautaire à l'APARL. Durant ces activités, j'ai eu la chance d'entretenir des discussions intéressantes avec les membres. J'ai même appris à tricoter avec l'aide de charmantes dames venues à l'activité du tricot. Celles-ci étaient, à mon soulagement, très patientes et ravies de m'aider! 😊 De plus, j'ai pu voir les talents créatifs de plusieurs se développer durant les activités artistiques et des liens se former entre certains aînés.

Finalement, la reconnaissance des membres que j'ai reçue à la suite de mes présences lors de mon temps passé à l'APARL m'a sincèrement remplie de joie. Des membres plaisants aux employés charmants, c'était un plaisir de passer mon été de nouveau dans ce bel organisme.

Je tiens à remercier tous les membres qui ont participé à nos activités et à votre chaleureux accueil à tous. Au plaisir de vous revoir,

Tsveta Madjarova



## Pendant ce temps au Café Entre-Nous

**Alice** Bonjour les filles et ... monsieur ...?

**Roger** Je me présente Roger Lapierre, je suis un nouveau membre et un nouveau retraité. Je viens pour découvrir l'APARL et voir si je pouvais m'impliquer dans quelques choses.

**Toutes** Bienvenue à l'APARL.

**Alice** Vous êtes au bon endroit pour en apprendre pas mal sur l'APARL. On aime bien ça jaser.

**Louise** Pis mémérer aussi.

**Régine** Au fait, avez-vous pensé les filles à une idée de nom pour notre journal?

**Pierrette** Ben, Annette l'as-tu lu finalement le journal?

**Annette** Ben non, pas encore.

**Régine** Y va falloir s'impliquer parce que j'ai entendu dire que nos rédacteurs ont reçu peu d'idées de noms pour le journal et pas de commentaires sur les articles. Ça ne doit pas être très stimulant.

**Pierrette** Moi, j'en ai des commentaires. J'ai eu des frissons quand j'ai lu l'article de Constance sur les autochtones. Elle m'a fait revivre le bel échange que nous avons eu lors de la conférence.

**Louise** Moi, c'est l'article de Michèle, sur son fils qui m'a touché. Moi aussi, j'ai ma fille qui vit très loin.

**Annette** Bon, j'veais aller me chercher une copie tout de suite. J'en peux plus, je veux le lire.

**Régine** Apporte une copie aussi à Roger.

**Alice** Roger, commencez par lire les commentaires des bénévoles, l'hommage aussi qui leur a été fait. Il y a aussi l'article de Béchara sur ce que son implication au journal lui apporte.

**Louise** Avez-vous vu la toile qu'il a faite, je ne lui connaissais pas ce talent.

- Alice** Roger, vous auriez plaisir à lui jaser, il a écrit 4 autres articles et il s'implique depuis longtemps à l'APARL.
- Pierrette** J'ai fait sa recette de taboulé et j'ai eu que bons commentaires de mes invités. Ils ont aussi apprécié les proverbes d'Alain que j'ai glissés dans la conversation et ils ont remarqué mon nouveau tableau que j'ai acheté à l'Exposition. C'est Charline qui l'a fait. Le journal parle aussi de ce grand événement, Roger.
- Annette** Bon, ben, moi, je vais vous laisser, vous m'avez donné le goût de le lire et tout de suite. À la semaine prochaine, je vais revenir avec des idées, c'est promis.
- Régine** Attends une seconde Annette, oublie pas les portes ouvertes du 23 août, j'ai entendu dire qu'il va y avoir une table d'information pour donner nos idées et en recevoir pour s'impliquer dans notre beau milieu de vie.
- Roger** Je dois partir moi aussi, j'ai hâte de le lire et j'aimerais bien rencontrer monsieur Bechara.
- Annette** Suivez-moi Roger, je vais vous présenter une autre Louise, Louise Thompson, notre membre-liaison au CA. C'est une autre façon de s'impliquer. Vous allez lire son article, c'est vrai qu'elle est souriante et elle connaît l'APARL sur toutes ses coutures.

Johanne Perrier



## Épluchette de blé d'Inde



MIAM



## **Le temps des chansons**



*Si on chantait la vie*

*Et par les temps qui courent*

*Si on chantait que l'amour*

*Si on chantait ensemble*

*Des mots qui nous rassemblent*



*Si on chantait nos rêves*

*Et vu le temps qu'il fait*

*Si on ne chantait que la paix*

## La nouvelle orthographe

***“Une chose ne change pas, c'est le changement.”***

Entendu au Centre Duvernay

Voulez-vous être à la mode quant à votre connaissance du français? Voici la nouvelle orthographe!

La nouvelle orthographe constitue une initiative du Conseil supérieur de la langue française de France en date du 6 décembre 1990 visant à simplifier la langue française et à corriger certaines anomalies. Elle se traduit par un ensemble de règles et une liste d'environ 2000 mots (5000 mots si on inclut les mots rares et techniques).

Quelques exemples de changements apportés:

- Suppression de l'accent circonflexe: gout, boite, connaitre, apparaitre, trainer, bruler;
- Remplacement de lettres ou suppression d'une lettre: exéma, nénufar, ognon, relai;
- Ajout de traits d'union entre tous les éléments d'un nombre: deux-mille-trois-cent-cinquante-deux.

La nouvelle orthographe ne concerne ni les noms propres ni leurs dérivés.

De nombreuses organisations ou instances considèrent la nouvelle orthographe comme correcte: Conseils supérieurs de la langue française (France et Québec), Académie française (France), Office québécois de la langue française, les ministères de l'Éducation de la France, de la Belgique et de la Suisse, les ministères de l'Éducation (MELS) de l'Alberta, de la Saskatchewan et du Nouveau-Brunswick.

On trouve sur le site de l'Office québécois de la langue française une version allégée d'environ 2800 mots. On peut aussi obtenir la brochure *Vadémécum de l'orthographe recommandée* en écrivant à [nouvelle.orthographe@videotron.ca](mailto:nouvelle.orthographe@videotron.ca) ou en appelant Chantal Contant au 514 987-3324, poste 9046 (prix de la brochure: 2 \$).

En conclusion, ne vous inquiétez pas, vous serez toujours à la mode car le Dictionnaire de l'Académie française rappelle qu'aucune des deux graphies (ni l'ancienne ni la nouvelle) ne peut être tenue pour fautive. Bon usage!

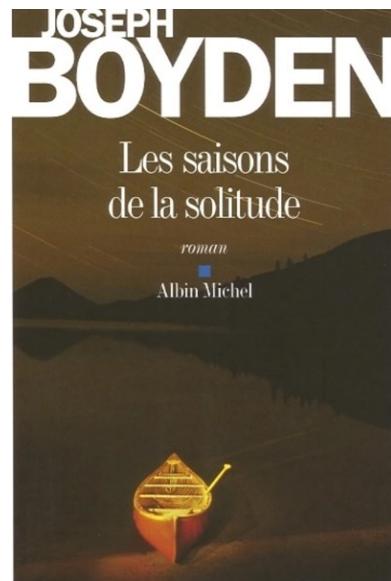
Alain JOHNSON

## Un chemin inattendu vers un livre magnifique.

Il y a près d'un demi-siècle je travaillais pendant les mois d'été pour gagner quelques sous pour subventionner mes loisirs d'étudiante. J'occupais un bureau petit, conventionnel, auquel donnait accès une haute porte de bois prévue pour l'accueil d'hommes d'affaires et d'autres employés. Nous étions au milieu d'un matin d'été lorsque se présenta un homme de grande taille, musclé à la longue chevelure tressée et grisonnante. Je devais, selon mes fonctions, lui demander de s'identifier. Un collègue m'interrompit pour me présenter Max Gros Louis, chef de la tribu autochtone de Wendake sise aux abords de Québec. Il semblait familier. Rapidement, il fit demi-tour et se dirigea vers le bureau du directeur, mon père. Qati Inti de son nom à la naissance, était à l'époque, le seul témoin réputé des premières nations. Plus tard il irait jusqu'en France pour rendre visite aux premières nations. Toute à mon émoi, je savais comment j'occuperais quelques soirées d'été.

La lecture serait ma source de documentation.

Ainsi je découvris cet ouvrage magnifique "La saison des solitudes\*" de Joseph Boyden, un des plus grands auteurs canadiens. J'écris en tentant de vous communiquer l'émotion que partage l'écrivain, lui-même algonquin. Sa communauté était établie au nord de l'Ontario. Au départ, il nous attire par un récit où s'entremêlent deux destins. Puis, il développe un récit où s'entremêle aux évènements une part de l'histoire des Indiens d'Amérique. Il a la sensibilité pour décrire avec une vérité palpable les us et coutumes, les moultes obstacles, les difficultés d'intégration au monde moderne. Les familles solidaires, les joies, les forces m'ont aussi touchée et apportée une vision épurée des traditions des temps d'alors, M. Boyden a le grand talent pour nous donner des chefs-d'œuvre.



Michèle LeProhon

## Le Cuivre

C'est un élément chimique (cu) dont le nom provient du latin CUPRUM qui signifie « de l'île de Chypre ». Il est le métal le plus ancien connu par l'homme (10,000 ans).

Les Égyptiens utilisaient le symbole ANKH pour le désigner dans le système des hiéroglyphes, représentant la vie éternelle.

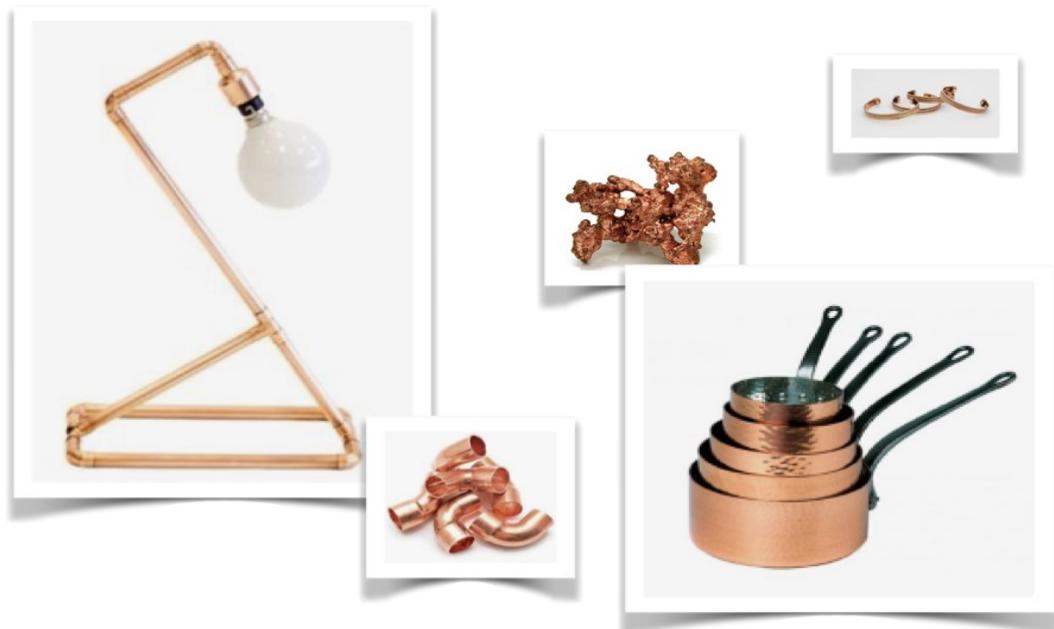
À part l'or, le cuivre est le seul métal de couleur naturelle. Les autres métaux sont de couleur gris ou blanc. Il peut être recyclé sans perdre ses propriétés et devient un bon choix dans l'ère de la durabilité mondiale.

À ce jour 400 alliages de cuivre sont utilisés (laiton, bronze, etc...).

C'est un élément essentiel de l'alimentation de base (produits à base de blé, produits laitiers, légumes, crustacés et autres).

Le cuivre amène à l'humanité une contribution essentielle et positive et améliore notre qualité de vie depuis des siècles.

Bechara Zalzal



Source: <https://www.inspq.qc.ca/eau-potable/cuivre>

## **Surprise chocolatée aux bleuets nordiques par Hugo SAINT-JACQUES**

Durée totale : 20 min.

Préparation : 5 min.

Cuisson : 5min.

Repos : 10 min.



### **Ingrédients :**

500 g de bleuets congelés

350 g de chocolat noir en pistoles

Fleur de sel au goût

### **Préparation :**

Décongeler les bleuets 8 heures à l'avance au frigo.

Tapisser une plaque de papier parchemin.

Bien éponger les bleuets (pour retirer le maximum d'eau résiduelle).

Dans la partie supérieure d'un bain-marie, faire fondre les pistoles de chocolat.

Ajouter ensuite les bleuets et avec une cuillère, former de petits amas de bleuets chocolatés et les disposer sur le papier parchemin. Ajouter une petite pincée de fleur de sel et laisser figer quelques minutes.

Déguster ou conserver dans un contenant hermétique au réfrigérateur.

Bon appétit!

### **Bon à savoir!**

Cette recette se fait très bien avec des bleuets de saison. Faire attention de bien les laver et les égoutter avant de faire la recette. Vous pouvez aussi changer de petits fruits par exemple : argousier, camerises, canneberges, arielles...

## Une autre histoire de pêche!

Un matin, un mari rentre au chalet après plusieurs heures de pêche et décide de faire une sieste. Bien que ne connaissant pas bien le lac, la femme décide de sortir le bateau, car il fait si beau. Elle s'éloigne un peu, jette l'ancre et lit son livre.

Un garde-chasse arrive dans son bateau. Il s'arrête à côté de la femme et lui dit :

"Bonjour, Madame, que faites-vous ?

"Je lis un livre", répond-elle (en se disant : "N'est-ce pas évident?").

"Vous êtes dans une zone de pêche restreinte", l'informe-t-il.

"Je suis désolée, monsieur l'agent, mais je ne pêche pas, je lis."

"Oui, mais vous avez tout l'équipement nécessaire. Je vais devoir vous dresser une contravention."

"Pour avoir lu un livre?" répond-elle.

"Vous êtes dans une zone de pêche restreinte", l'informe-t-il à nouveau.

"Mais monsieur l'agent, je ne pêche pas, je lis."

"Oui, mais vous avez tout l'équipement nécessaire. Pour ce que j'en sais, vous pourriez commencer à tout moment. Je vais devoir vous dresser un procès-verbal et vous devrez payer une amende."

"Si vous faites ça, je vais devoir vous accuser d'agression sexuelle", dit la femme.

"Mais je ne vous ai même pas touchée", dit le garde-chasse.

"C'est vrai, mais vous avez tout l'équipement nécessaire. Pour ce que j'en sais, vous pourriez commencer à tout moment."

"Passez une bonne journée madame", et il est immédiatement parti.



MORALE : Ne jamais discuter avec une femme qui lit.  
Il est probable qu'elle sache aussi réfléchir.  
Bien sûr, Dieu a créé l'homme avant la femme. Mais on fait toujours un brouillon avant le chef-d'œuvre final!..

La Fondation Giguère

## **Sortie au mini-put...**

Le 15 août dernier, les participants de l'atelier de conversation espagnole se sont donné rendez-vous pour une activité à l'extérieur des murs de l'APARL, il faisait beau et pas trop chaud. L'histoire ne dit pas s'ils ont discuté en espagnol pendant leur partie de mini-put à Terrebonne 😊. On ne sait pas qui a gagné... une mention sera faite au journaliste rapporteur! La partie a été suivie d'un repas au restaurant.

Bravo pour l'activité!

Bechara Zalzal



## Rions un peu...

### Rions un peu!

Pour un hasard, c'en est tout un, on se doit de l'admettre,

Est-ce un coïncidence?  
La SAAQ vous donne des  
permis de conduire!



Enlève un A et la SAQ vous fait boire!



Enlève un autre A et la SQ vous



arrête pour alcool au volant!

C'est quoi la différence entre la SAAQ et la SQ?



Les AA!

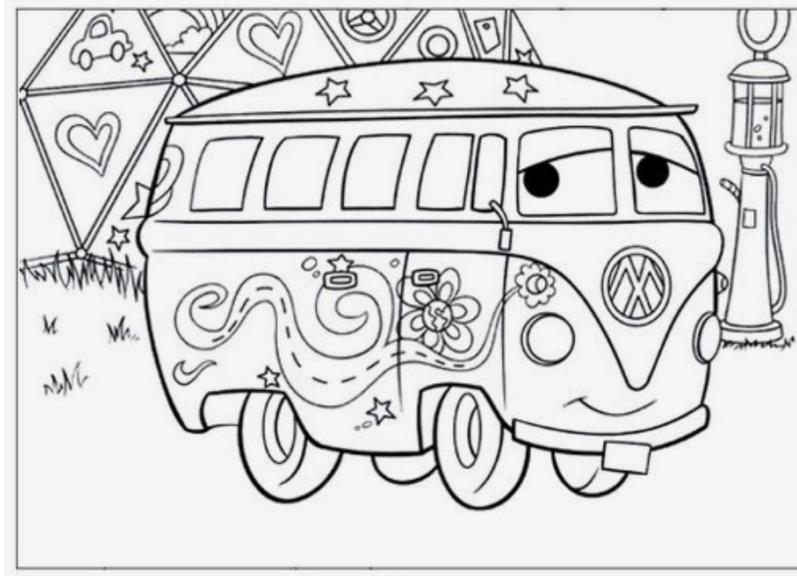
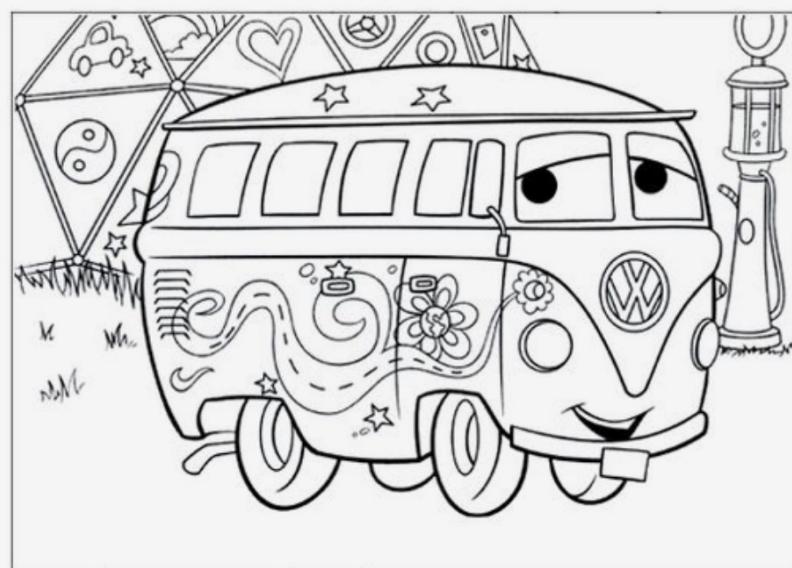
Et après ça, vous viendrez dire qu'il n'y a pas de hasard dans la vie?

*Je me suis fait tester  
ma patience*



*Je suis négatif*

Trouvez les erreurs... il y en a 7 😊



## Merci à nos partenaires



SOCIÉTÉ DES  
ÉTABLISSEMENTS DE JEUX  
DU QUÉBEC INC.