

# Journal "Le Survol"

Association pour  
Personnes  
Handicapées

"Le Goéland" inc.

Décembre 2025, Janvier,  
Février 2026

1255, rue des Mûres  
Saint-Félicien (Québec)  
G8K 2W7  
Tél.: (418) 679-5453  
Fax: (418) 679-5806  
[www.legoeland-services.com](http://www.legoeland-services.com)

"NOTRE DEVISE -  
TOUJOURS PLUS HAUT, TOUJOURS PLUS LOIN..."

Du livre « Jonathan Libéryston le Goéland » de Richard Besh

# Sommaire

Page couverture.....	p. 1
Sommaire.....	p. 2
Liste des membres du Conseil d'administration.....	p. 3
Liste des membres du Comité du Journal ``Le Survol``.....	p. 4
Le mot du Directeur Général .....	p. 5
Janette Bertrand Par Yolande Gauthier.....	P. 6
L'ara bleu Par Yolande Gauthier.....	P. 8
Artichaut Par Yolande Gauthier.....	P. 10
Pensée Par Mme. Yolande Gauthier.....	P. 13
Kakuro par Mario Villeneuve.....	P. 14
Poème par Mme Christine Duchesne.....	P. 15
Dessin à colorier par M. Mario Villeneuve.....	P. 16
Pensée par Mme Yolande Gauthier.....	P. 17
Calendrier des activités du mois de Décembre 2025.....	P. 18
Calendrier des activités du mois de Janvier 2026.....	P. 19
Calendrier des activités du mois de Février 2026.....	P. 20
Anniversaires du mois.....	P. 21
Jeu sudoku.....	P. 22
Trouver les différentes par Mario Villeneuve.....	P. 23
La sagesse amérindienne par Mario Villeneuve.....	P. 24
Mots mystère par Mario Villeneuve.....	P. 25
Blagues par Yolande Gauthier.....	P. 26
Recette par Mme Yolande Gauthier.....	P. 28
Les points à relier par Mario Villeneuve.....	P. 29
Chronique ``Autour du monde`` Mme. Christine Duchesne.....	P. 30
Biographie de peintre Christine Duchesne.....	P. 32
Critique de film. Par Mme. Christine Duchesne.....	P. 34
Citations et Proverbes Luc Larouche.....	P. 35
Coccinelle asiatique par Mario Villeneuve.....	P. 36
Dessin de Mme. Christine Duchesne...(pastel).....	P. 40

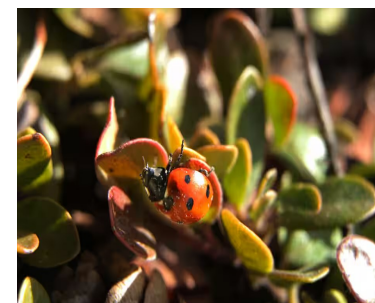
**2-Vérifiez** que vos moustiquaires, sur portes et fenêtres, sont en bon état, sans espace pour permettre aux insectes d'entrer;

**3-Dans** un même ordre d'idée, calfeutrez les trous et les fissures de votre demeure, tout particulièrement celles sur les façades les plus exposées au soleil;

**4-Confirmez** que vos conduits d'aération menant vers l'extérieur sont munis de clapets et fermez-les. Sinon, vous pouvez également installer un grillage pour les empêcher de s'y faufiler;

**5-Assurez-vous** que vos cadres de porte menant vers l'extérieur sont étanches;

**6-Évitez** les pesticides à l'extérieur puisque les restes des coccinelles pourraient avoir l'effet inverse et attirer d'autres insectes encore plus nuisibles.



Selon Espace pour la vie, elles se regroupent ainsi en octobre afin de chercher ensemble un abri pour l'hiver, ce qui se trouve à être, bien souvent, le confort de nos maisons chauffées.

• **À lire aussi: William Cloutier s'est fait mordre en masse par des coccinelles asiatiques et les gens ont des choses à dire**

Qui plus est, une femelle à elle seule est en mesure de pondre des centaines d'œufs. Le Québec passe au travers de deux, voire trois générations différentes par été, si les conditions sont favorables.

### **Sont-elles dangereuses?**

Heureusement, cette espèce de vermine n'est pas nuisible à l'humain, si ce n'est que sa présence dérange. Ces coccinelles ne sont pas porteuses de maladies, ne s'attaquent pas aux meubles et n'infestent pas les garde-manger.

Par contre, elles peuvent sécréter une substance odorante lorsqu'elles se sentent attaquées, qui peut tacher les tissus ou les surfaces, ou encore mordre, mais cela ne pose aucun risque pour la santé.

### **Comment s'en débarrasser: six trucs**

Il n'y a pas de recette miracle pour se débarrasser des coccinelles, mais voici quelques conseils que vous pouvez appliquer pour réduire leur présence, selon CAA-Québec:

1-Passez l'aspirateur régulièrement, en vous assurant de nettoyer le rebord des fenêtres, sous les meubles et chaque coin de la pièce. Une fois cela terminé, assurez-vous de sceller le sac et de le jeter;

## **Liste des Membres du Conseil d'Administration**

### **Présidente**

**Madame Yolande Gauthier**

### **Vice-Président**

**Monsieur Luc Larouche**

### **Administrateurs-Administratrices**

**Monsieur Alain Gagnon**

**Madame Karen Naud**

**Madame Christine Duchesne**

**Monsieur Mario Villeneuve**

**Monsieur Karl Bouchard**

**Monsieur Steeve Verreault**

**Liste  
Des Membres du Comité  
Du journal interne  
De l'Association  
(Le Survol)**

**Madame Yolande Gauthier  
Madame Christine Duchesne  
Monsieur Luc Larouche  
Monsieur Mario Villeneuve**

**NB : Chacun des membres de l'association peut contribuer à la rédaction du journal, en faisant parvenir au Bureau; vos articles, vos chroniques, ou vos jeux., etc...**

**Merci**

Cette coccinelle, qui vient de la Chine, du Japon et de la Corée, a été introduite sur le continent par nos voisins du sud, qui souhaitaient l'utiliser comme prédateur contre les pucerons, de petits insectes néfastes pour plusieurs productions. Selon Espace pour la vie, une coccinelle adulte peut manger jusqu'à 60 pucerons par jour. Le problème, c'est que cette espèce serait particulièrement grosse et vorace, ce qui lui offrirait un net avantage par rapport à nos coccinelles indigènes déjà présentes au Québec, qui, elles, se retrouveraient menacées par sa présence.

Au total, on compte 80 espèces de coccinelles dans la Belle Province.

**Où trouve-t-on les coccinelles asiatiques?**

De plus en plus répandues sur le territoire, ces coccinelles se trouveraient principalement sur les deux rives du Saint-Laurent, jusqu'en Abitibi et au Lac-Saint-Jean, selon CAA-Québec, même si on en voit aujourd'hui jusqu'en Gaspésie.

Elles vivraient principalement dans les secteurs qui cultivent le maïs et le soya, où fourmillent les pucerons, mais cela ne veut pas dire que les secteurs métropolitains sont en reste: à l'arrivée du froid, ces insectes recherchent des infrastructures pour survivre à l'hiver.

**Pourquoi y en a-t-il autant?**

Les invasions de coccinelles asiatiques à l'automne sont devenues monnaie courante dans les dernières années, puisque cette espèce peinerait à survivre aux températures fraîches.



## **Invasion de coccinelles: comment s'en débarrasser à l'automne**

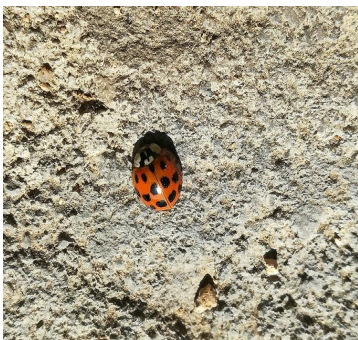
**Cette année encore, les coccinelles envahissent la province, alors que plusieurs Québécois ont déjà remarqué la grande présence de ces insectes rouges aux picots noirs cet automne, tout particulièrement à l'intérieur de leur maisonnée.**

C'est plus spécifiquement la coccinelle asiatique qui vole la vedette, alors que cette espèce en progression au Québec fait couler beaucoup d'encre chaque automne depuis 2021. Voici pourquoi.

### **La coccinelle asiatique: qu'est-ce que c'est?**

Tirant du jaune moutarde à un orangé rougeâtre foncé, cette espèce de coccinelle a été observée pour la toute première fois au Québec dans les années 90, selon l'Association des entomologistes amateurs du Québec.

Elle peut avoir entre zéro et vingt points et varier en couleur, mais au Canada, c'est une espèce orangée avec 19 points sur les ailes qui domine, selon Espace pour la vie.



## **Le mot du Directeur général**

**Bonjour**

Soyons tous pro actif en cette période de la Grippe, Virus et autres complications au niveau de la Santé, soyons prêt aussi pour un Hiver de neige selon les prévisions des Météorologues, donc à suivre

Nous finirons bientôt la session des cours d'Art et Créativité qui sont donné par Mme Huguette Hudon, Artiste-Peintre soit le Mardi 2 Décembre, pour les cours d'Alphabétisation qui ont repris cet Automne et qui sont donné par Mme Jacquin Titulaire du Centre 'Le Tracé' Commission Scolaire du Pays des Bleuets, la session devrait se terminer le Mercredi 10 ou 17 Décembre

Soulignons, qu'il n'y a pas eu cet Automne d'activité Quilles en Groupe pour nos Membres au Salon de Saint-Félicien suite à un incendie et de très importantes pertes matérielles, la reprise ne se fera pas avant le Printemps voir même plus tard selon les Propriétaires

Pour l'activité du Jeu de carte Wizard et activités libres qui se déroule tous les Lundi et Jeudi en PM dans le 'Centre de jour' cela vas se poursuivre jusqu'au Jeudi 18 Décembre 2025 pour reprendre le Jeudi 8 Janvier 2026

Notez bien, comme par les Années passé afin de bien souligner le temps des Fêtes de NOËL!, tous nos Membres réguliers vont recevoir par la poste un Certificat cadeaux en argent pour des achats au Marché d'alimentation IGA de Saint-Félicien

Dans ce journal 'Le Survol', qui va couvrir les Mois de Décembre 2025, Janvier et Février 2026, vous trouverez les calendriers des activités, des histoires très intéressantes, des jeux amusants, des chroniques, plein de divertissements et des informations utile sur le fonctionnement de notre Association

Pour les Fêtes, je souhaite à chacun d'abord de la Santé, beaucoup de Bonheur, de bon et beau partage ainsi que de la Joie à chaque jour!

## Janette Bertrand

Janette Bertrand née le 25 mars 1925 à Montréal, est une journaliste, comédienne et écrivaine québécoise

**Carrière médiatique :** En 1949 elle devient co-animatrice de radio avec Jean Lajeunesse. En 1950 le couple est CKAC L'émission Les Lajeunesse en pantoufle. Par la suite l'émission mon mari et nous est diffusée à CKAC pendant plusieurs années.



À la fin des années 1950, elle écrit pour Radio-Canada le téléroman Toi et moi, mettant en scène les péripéties d'un couple où les rôles principaux sont joués par elle et son mari. Toujours avec son mari, elle anime ensuite le jeu questionnaire Adam ou Ève à Télé-Métropole où les participants sont des couples mariés.

Seule cette fois, elle devient la confidente des adolescents à Comment pourquoi ?, une émission où elle s'efforce de rassurer les jeunes et de répondre à leurs questions autant que le permet le contexte du début des années 60. Puis, dans L'école du bonheur, le courrier qu'elle reçoit lui inspire des sketches où des couples sont aux prises avec divers problèmes matrimoniaux.

## Citations et Proverbes

*"Les véritables amis sont ceux que vous pouvez appeler à quatre heures du matin."*

*-Marlene Dietrich*

*"Si les gens qui déclarent la guerre avaient à la livrer eux-mêmes, le monde serait certainement en paix."*

*-Jim Stovall*

*"Il n'y a point de chemin trop long à qui marche lentement et sans se presser, pourvu qu'il se prépare par la patience."*

*-Jean de La Bruyère*

*"Fais du bien à ton corps pour que ton âme ait envie d'y rester."*

*-Proverbe Indien*

*"Le rire est l'interrupteur qui allume la lumière de la joie."*

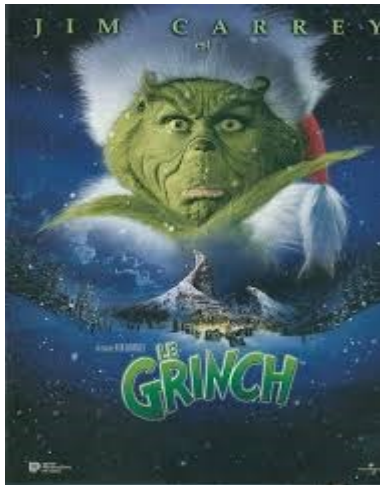
*-Linda Leclerc*

## Critique de film

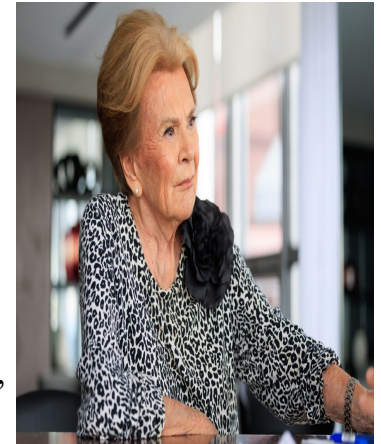
**Le grinch qui voulait gâcher Noël.** États-Unis. 2000. Comédie. Durée : 1 heure 45. Avec Jim Carey, Jeffrey Tambor et Taylor Momsen.

**Résumé** : C'est l'histoire d'un être pas comme les autres qui déteste Noël depuis sa tendre enfance, pour cause de mauvaises expériences subies. Il se terre dans les montagnes, s'isolant des gens du village du nom de Chouville, qui fêtent Noël continuellement. Or, par tous les moyens, il essaie de gâcher leur Noël, par vengeance. Mais, un événement va lui faire changer d'avis.

**Critique** : Il s'agit d'une comédie du temps des fêtes colorée. Les bêtises du guinche nous amusent. C'est rempli de rebondissements exagérés; on ne s'ennuie jamais. Malgré les essais du guinche d'arrêter Noël, il sent le piège se refermer sur lui, c'est là le plus cocasse! On ne regrette pas d'avoir pu voir ce film un Noël dans notre vie.



Vient ensuite Quelle famille! (diffusé entre 1969-1974 à Radio-Canada), une émission familiale qui faisait appel à plusieurs membres de sa propre famille, dont Jean Lajeunesse et leur chien Ma-caire.



Avec la série Avec un grand A, elle propose des dramatiques qui abordent des sujets encore tabous ou controversés à l'époque comme la violence conjugale, la détresse des aînés, l'homosexualité et le sida et d'autres sujets.

Elle se marie en 1947 avec Jean Lajeunesse, qu'elle a rencontré lors de ses études à l'université de Montréal.

L'année suivante, elle donne naissance à leur fille Dominique, prénom donné en hommage d'une comédienne que Janette a rencontré au théâtre. Elle donne ensuite naissance à une autre fille Isabelle, en janvier 1951, ainsi qu'à Martin en décembre 1959. Le couple se sépare en 1981 après 34 ans de vie commune.

Depuis 1982, elle est en couple avec Donald Janson, de 19 ans son cadet.



## L'ara bleu

L'Ara bleu est un grand perroquet du genre Ara facilement reconnaissable aux couleurs de son plumage.

Cet oiseau est protégé par la Convention de Washington et l'arrêté ministériel du 15 mai 1986 listant les espèces d'oiseaux protégées en Guyane. Il vit dans les plaines de la moitié nord de l'Amérique du sud.

**Description:** Il mesure environ 90 cm de long et son envergure est de 104 à 114 cm. Il pèse environ 1,3 kg. La durée de vie de L'ara bleu est de 30 à 40 ans dans son milieu naturel et peut aller jusqu'à 60 ans en captivité. Le dessus est bleu turquoise et le dessous jaune d'or. Le front et la calotte sont bleu-vert. Les sous-caudales sont jaune bleuté. Un collier noir est présent sous la face. Les joues blanches sont dénudées mais marquées cependant de quelques stries de plumes noires. Les yeux sont jaunes, le bec et les pattes noirs. La femelle est plus petite et plus claire que le mâle.



**Habitat et distribution:** Son aire s'étend du sud-est du Panama à l'État de São Paulo. Il fréquente notamment des régions de Mauritia flexuosa au Brésil.

**Son style :** La vie de Gauguin n'était pas un long fleuve tranquille incluant son activité de peintre. Or, il a influencé les postimpressionnistes et les fauves. La Bretagne et Tahiti étaient ses lieux préférés d'inspiration. "La belle Angèle"(1889) dans sa période bretonne et "Femme de Tahiti"(1891) de son premier voyage à Tahiti, en sont des exemples. Il a sculpté aussi, et écrit plusieurs journaux, dont "Oviri" et "Noa-Noa", abondamment illustré de la vie des îles Marquises.

## La Orana Maria



## Paysage de Bretagne





## Bio du peintre Paul Gauguin (1848-1903)

Paul Gauguin naît en 1848, à Paris. Il suit ses parents à Lima, au Pérou à ses 3 ans où résident ses grands-parents maternels. Son père meurt pendant le voyage. Sa mère et lui restent quelque temps au Pérou. De retours en France, il étudie à Orléans. Après, il s'embarque sur un navire et s'engage comme marin et fait son service militaire. La guerre de 1870 éclate. Dès lors, il est fait prisonnier des Allemands, et est libéré en 1871. Il travaille comme boursier à la Bourse, et se marie en 1873; il gagne bien sa vie. Mais la passion de la peinture l'obsède. Il commence à peindre en 1873. Cette passion devient si forte qu'il abandonne sa famille ses 5 enfants et son emploi, 10 ans plus tard. Il rencontre les pires difficultés, devenant même colleur d'affiches, pour survivre à Paris. En 1887, il se rend à la Martinique, avec son ami Laval, et fait quelques croquis des habitants du coin. Mais, la maladie le force à revenir en France. En 1888, il va à Arles, sur l'insistance de Van Gogh. Or, un drame survient avec celui-ci et quitte Arles, endroit qu'il n'aime pas et retourne en Bretagne. Il vend des tableaux, pour aller à Tahiti, en 1891 et y retourne définitivement, en 1894. Il finit ses jours, aux îles Marquises, rongées par la syphilis et les persécutions, dans la plus grande indigence, en 1903. On peut voir sa tombe, à Tahiti.

**Comportement:** Cette espèce vit en couple ou en bandes qui regroupent une vingtaine d'individus. Les couples restent formés à l'intérieur des bandes, même en vol.

**Reproduction:** Cet oiseau niche dans des trous de palmiers secs. Les aras à gorge bleue se reproduisent de manière sexuée. La ponte est de 2 à 4 œufs. L'incubation dure 28 jours. Les jeunes quittent le nid 3 mois environ après l'éclosion, mais les parents continuent à les nourrir jusqu'à l'âge de 6 à 8 mois. La maturité sexuelle est atteinte vers l'âge de 4 ans. La reproduction en captivité est possible.

**Alimentation:** L'ara bleu se nourrit principalement de grains, de noix et de fruits. Il consomme également de l'argile.



**Menaces:** Cet oiseau a pour prédateurs de grands rapaces tels que la harpie huppée ou encore la harpie féroce. Toutefois, sa principale menace est l'homme, via la déforestation et la capture pour la revente.

## Artichaut: 7 bienfaits

L'artichaut est une plante médicinale riche en eau, en fibres et en flavonoïdes, qui contient également de bonnes quantités de vitamine C et de minéraux tels que le potassium et le phosphore, qui lui confèrent une action antioxydante, anti-inflammatoire, diurétique, probiotique et anti dyspeptique.

L'artichaut aide également à réduire les niveaux de cholestérol et de glucose dans le sang afin de prévenir diverses maladies telles que l'obésité, l'infarctus et le diabète. De plus, il favorise la perte de poids en régulant l'appétit et l'élimination de l'excès de liquides de l'organisme.

L'artichaut frais peut être trouvé dans certains supermarchés ou marchés, et ses feuilles sont vendues dans les magasins de produits naturels ou en pharmacie.

L'artichaut peut être consommé de diverses façons: cuit, en salade, rôti, en jus ou en tisane.

**Principaux bienfaits pour la santé:** L'artichaut possède de nombreux bienfaits pour la santé, tels que:

**1. Favoriser la perte de poids:** L'artichaut est riche en inuline, une fibre présente dans plusieurs légumes, qui favorise la perte de poids. En effet, puisqu'elle est digérée plus lentement, elle est capable de prolonger la satiété et de réduire la faim.

Par ailleurs, puisque l'artichaut est pauvre en calories et qu'il est capable de favoriser l'élimination de l'excès de liquides corporels, il constitue une excellente option à inclure dans les régimes destinés à la perte de poids.

Le tourisme est l'un des rendements pour le pays. Pour énumérer les attractions touristiques, citons le marché de Noël de Prague, très populaire et reconnu. Leur folklore et les arts occupent une grande place, aussi. Leur sport est le football. Leur fête nationale se situe le 28 octobre, naissance de la Tchécoslovaquie, en 1918.

## Château de Latrán



## Paysage de Moravie



## **Autour du monde : la République tchèque**

La République tchèque (aujourd'hui la Tchéquie) est un pays faisant partie de l'Europe de l'Est ou l'Europe centrale, entouré de la Pologne, de l'Autriche et de l'Allemagne. Sa capitale est Prague, la plus grande ville. Sa population est à plus de 10 millions d'âmes, nommées Tchèques. On y parle le tchèque. La monnaie est la couronne tchèque et Petr Pavel en est le président. Avec ses 6,254 communes, le pays est devenu indépendant en 1993. De 1918 à 1993, ce pays se nommait la Tchécoslovaquie. Il a été communiste de 1948 à 1989. Il est reconnu pour ses châteaux richement ornés, ses bières nationales et sa longue histoire. Prague abrite de majestueux châteaux du neuvième siècle, époque glorieuse des rois. On peut voir aussi de nombreux bâtiments gothiques, baroques, et de la Renaissance, surtout dans la région de Bohême. Plusieurs groupes ethniques y résident dont les Roms, les bohémiens et les Slaves qui descendent du troisième siècle. Jan Hus l'un des libérateurs du pays, périt au bûcher en 1364. Dès 1968, les réformes destinées à effacer le communisme conduisirent au "Printemps de Prague", une révolution qui a marqué les annales. Enfin, en 1993, naquit une nouvelle république, la cinquième. Le paysage tchèque est peu varié; il est plane, mais montagneux à certains endroits. Il possède un climat continental et tempéré avec des étés chauds et des hivers froids et neigeux.

**2. Diminuer le cholestérol:** Grâce à sa richesse en fibres telles que l'inuline et la pectine, l'artichaut aide à réduire l'absorption et à augmenter l'élimination des graisses par les selles, ce qui permet de réduire le « mauvais » cholestérol LDL ainsi que le cholestérol total.

De plus, l'artichaut est riche en composés antioxydants tels que les flavonoïdes, les caroténoïdes et la vitamine C, qui préviennent la formation de radicaux libres et de plaques de graisse dans le sang, évitant ainsi l'athérosclérose.

### **3. Prévenir le diabète:**

L'artichaut est un aliment à faible index glycémique grâce à sa teneur élevée en fibres et protéines, qui aident à réguler les niveaux de glucose et d'insuline dans le sang, contribuant ainsi à la prévention du diabète.

**4. Contrôler l'hypertension artérielle:** La consommation d'aliments riches en potassium, comme l'artichaut, augmente la production d'urine et favorise l'élimination de l'excès de sodium de l'organisme, ce qui aide à contrôler et prévenir l'hypertension. De plus, sa richesse en antioxydants, notamment en flavonoïdes et en caroténoïdes contribue également à inhiber l'excès de radicaux libres, à maintenir la santé des artères et à prévenir la pression artérielle élevée.



**5. Réduire les rides et la flaccidité:** Riche en vitamine C, en flavonoïdes et en caroténoïdes, l'artichaut aide à combattre les radicaux libres et stimule la production de collagène, réduisant les rides et la flaccidité de la peau. En outre, sa teneur en fibres permet d'équilibrer les niveaux de sucre dans le sang, ce qui contribue à prévenir l'inflammation cellulaire, la flaccidité et le vieillissement prématuré.

**6. Détoxifier le foie:** L'artichaut est une excellente source de flavonoïdes et de polyphénols qui protègent le foie et aident à éliminer les toxines par l'urine, les selles ou la sueur. En améliorant les fonctions hépatiques, l'artichaut contribue également à soulager les symptômes de la mauvaise digestion tels que les nausées, la sensation de malaise et les douleurs abdominales.



**7. Combattre la constipation:** Grâce à sa richesse en fibres et en eau, l'artichaut favorise la formation du bol fécal et l'élimination des selles, ce qui en fait un aliment efficace pour combattre la constipation. De plus, il contient également de l'inuline, une fibre prébiotique qui nourrit les bactéries bénéfiques de l'intestin, maintenant ainsi une flore intestinale équilibrée.



Imax2colorings

## Fèves au lard foncée

Préparation 40 minutes Cuisson 285 minutes  
Total 325 minutes Portion(s) 8 portions

### Ingrédients:

1 lb haricot secs  
1/2 lb lard salé  
1/2 tasse mélasse  
1/4 tasse Ketchup  
1 cuillère à thé moutarde sèche  
2 oignons hachés  
1 cuillère à thé sel  
1/4 cuillère à thé poivre



### Préparation:

**Étape 1:** Rincer et faire tremper les haricots toute la nuit dans l'eau.

**Étape 2:** Égoutter les fèves. Couvrir les haricots d'eau froide et faire bouillir 30 minutes.

**Étape 3:** Faire bouillir le lard salé séparément pendant 5 minutes, rafraîchir et le couper en lardon d'un quart de pouces.

**Étape 4:** Verser les haricots et l'eau dans un pot de fèves au lard, ajouter tous les autres ingrédients, bien mélanger; si nécessaire ajouter de l'eau bouillante pour couvrir les haricots.

**Étape 5:** Cuire à couvert 4 heures dans le four à 300 F. Enlever le couvercle et continuer la cuisson minutes de plus pour bien dorer.

**Note:** Nous pouvons mettre un petit jambon cuit à nos bines au lieu du lard salé.



## Kakuro

	22	31		19	30		39	24	4		
17			9			17					
		4								22	
24						17					
											29
22						16			6		
					23				14		
4			20					24			
		24									
24					16			23			
								16			
	16				23				9		
				17					6		
		15					9				
	20	32			34	23				26	
12			21					7			
			16								24
24				16				7			
							11	10			
23				15						3	
			7							4	
3			3			24					
			16								
	27					22					
		17				8				4	

## Chez le psychiatre.

- Docteur, il faut absolument que vous examiniez mon mari:

depuis six ans il raconte dans son sommeil tout ce qu'il fait dans la journée !

- Depuis six ans madame ? Et c'est seulement aujourd'hui

que vous venez me voir ?

- C'est que, docteur, il ne dit plus rien depuis hier...

## Un gynécologue sort de la salle d'accouchement en disant:

- Je viens de faire un 3-9-1.

Comme on l'interroge sur cette formule, il explique:

- Trois minutes de plaisir, neuf mois d'attente et une bouche de plus à nourrir.

## Un représentant rentre chez lui à quatre heures du matin.

Pour ne pas réveiller sa femme, il se déshabille avant d'entrer dans la chambre. Il entre sans faire de bruit.

C'est alors qu'il croise un homme qui en sort et qui lui dit: - Bonne chance, mon vieux. Mais je vous conseille de faire vite:

elle attend son mari d'un moment à l'autre !

## Comment dit-on "enceinte" en Japonais?

- Imatoumi !



## Blagues

**Comment appelle-t-on un chat qui est tombé dans un pot de peinture le jour de Noël ?**

Un chat-peint de Noël (sapin de Noël).

**À la cour, le juge demande à l'accusé :**

- Quels sont les faits qui vous sont reprochés ?
- D'avoir fait mes achats de Noël trop tôt.
- Mais ce n'est pas un crime ! Et comment ça, trop tôt ?
- Bien, avant l'ouverture des magasins...

**Pourquoi les poissons détestent l'ordinateur ?**

- À cause du net !

**Pourquoi les hommes aiment-ils les voitures ?**

- Parce qu'elles ne leur répondent jamais.

**La différence entre un avocat et un vautour ?**

- Les vautours attendent que tu sois mort.

**C'est l'histoire d'un mec tellement radin qu'il éteint sa télé pour économiser l'électricité... pendant les pubs.**

**Pourquoi les coiffeurs sont-ils toujours au courant ?**

- Parce qu'ils entendent tous les potins.

**Maman dit à son fils : « Si tu es sage, tu iras au paradis. »**

- Le petit : « Et si je ne suis pas sage ? — Tu iras chez mamie.

## Décembre

**Que ce soit celles d'un chat,  
D'une meute de loups en Alaska  
Ou d'un homme qui passait par là,  
Ces traces de pas dans la neige**

**Marquent le tapis blanc qui protège  
La terre du gel et du froid...  
Elles précisent un but, ces traces de pas;  
Mais, se lève un fort blizzard surnois**

**Surprenant, enterrant les habitats!  
Puis, disparaissent genêts, boisés et bois!  
Et tout ce petit monde en émoi  
Trouve refuge, malgré ce dur climat...**

## Dessin à colorier




## MOTS CACHÉS

<b>A</b> ABATTAGE ACCORD AFFAIRE AGENT ALIMENTATION ANIMAL ANNÉE AUTOMNE AVIS	<b>B</b> BAFOUER BAIE JAMES BESOIN BÊTE BON BUT	<b>C</b> CARCASSE CARIBOU CHASSEUR CHIFFRE CLAN COMPTE CONCENTRÉ CONVENTION CRIS	<b>D</b> DENSITÉ DÉVELOPPEMENT DOLLARS	<b>E</b> EMBALLÉ ÉQUIPÉS	<b>ESSAIS</b> ESTIME ÉVALUER ÉVOLUTION	<b>F</b> FAÇON	<b>G</b> GIBIER GOÛT	<b>I</b> IDÉE INSPECTEUR	<b>L</b> LÉGAL LIEU LOI	<b>M</b> MARCHÉ MARQUER MIGRATION MILLIER MINISTÈRE MOYENS	<b>N</b> NATION NOURRIR NOUVEAU- QUÉBEC	<b>O</b> OBTENU	<b>P</b> PÈSE POIDS	<b>POURVOIRIE</b> PRÉVU PROJET PROVINCE	<b>Q</b> QUOTAS	<b>R</b> RECENSEMENT RÉGION RESTAURANT	<b>S</b> SITE SPORTIF SUBSISTANCE SYSTÈME	<b>T</b> TÊTE TRAITER TROUPEAU TUER	<b>V</b> VENDRE VIANDE VILLAGE
--	---	---	---	--------------------------------	---	-------------------	----------------------------	--------------------------------	----------------------------------	--	---	--------------------	---------------------------	--	--------------------	---	---	---	---

N	E	T	I	S	R	A	L	L	O	D	B	A	I	E	J	A	M	E	S
E	A	O	N	S	T	F	V	B	R	E	I	B	I	G	S	R	P	S	U
Q	L	T	D	A	I	E	A	I	C	V	R	R	B	E	U	S	N	E	B
U	C	I	I	T	R	F	J	N	L	E	E	T	U	E	S	E	A	M	S
I	O	R	R	O	O	U	I	O	U	L	R	N	T	E	Y	E	T	I	I
P	M	O	O	U	N	V	A	L	R	O	A	C	D	O	S	E	P	T	S
E	P	D	E	Q	O	U	A	T	U	P	E	G	M	R	T	S	E	S	T
S	T	R	P	R	E	V	U	P	S	P	D	C	E	E	E	N	A	E	A
A	E	C	P	R	E	C	E	N	S	E	M	E	N	T	M	T	C	H	N
L	L	A	M	I	N	A	I	N	R	M	R	B	N	O	E	R	R	V	C
I	A	M	V	N	U	O	I	D	E	E	R	E	T	S	I	N	I	M	E
M	G	I	I	S	O	O	I	S	U	N	U	U	R	R	I	A	S	C	I
E	E	E	I	G	S	I	S	T	T	T	A	Q	R	F	N	T	A	D	R
N	L	V	R	E	R	A	T	R	U	B	M	U	R	D	F	R	E	R	I
T	A	L	B	I	C	A	A	N	A	L	O	A	E	A	I	I	R	O	O
A	G	N	A	R	A	I	T	T	E	N	O	E	R	B	M	E	H	C	V
T	E	O	A	B	T	F	T	I	U	V	N	V	O	C	G	N	L	C	R
I	N	C	U	E	M	A	F	E	O	N	N	U	E	I	H	A	O	A	U
O	T	A	R	T	G	E	I	A	A	N	T	O	O	U	N	E	T	B	O
N	E	F	R	E	I	L	L	I	M	C	O	N	C	E	N	T	R	E	P

## Citation amérindienne



Un vieil indien explique à son petit-fils  
que chacun de nous a en lui deux loups  
qui se livrent bataille.

Le premier loup représente la sérénité, l'amour  
et la gentillesse.

Le second loup représente la peur, l'avidité et la haine.

Lequel des deux loups gagne ? Demande l'enfant.  
Celui que tu nourris, répond le grand-père.

- Sagesse amérindienne

Être, tout simplement

Coach de vie

## Pensée

Chaque petit pas  
t'amène vers  
ton objectif.  
garde confiance,  
garde espoir,  
protège tes rêves  
et continue d'avancer



# Calendrier Mois Décembre 2025

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi	Samedi
	1 Bureau ouvert, le Centre de jour PM, Jeu de Wizard ou activités libre	2 Bureau ouvert, le Centre de jour PM, les cours d'Art et Créativité	3 Bureau ouvert, le Centre de jour PM, les cours d'Alphabétisation	4 Bureau ouvert, Centre de jour PM, Jeu de Wizard ou activité libre	5 Bureau ouvert, sortie extérieure libre	6
7	8 Bureau ouvert, le Centre de jour PM, Jeu de Wizard ou activités libre	9 Bureau ouvert et fin session des cours d'Art et Créativité	10 Bureau ouvert, le Centre de jour PM, cours d'Alphabétisation	11 Bureau ouvert, Centre de jour PM, Jeu de Wizard ou activités libre	12 Bureau ouvert, sortie extérieure libre	13
14	15 Bureau ouvert, le Centre de jour PM, Jeu de Wizard ou activités libre	16 Bureau ouvert, Centre de jour fermé	17 Bureau ouvert, le Centre de jour fermé	18 Bureau ouvert, Centre de jour PM, Fin jeu de Wizard ou activités libre	19 Bureau ouvert, sortie extérieure libre	20
21 <u>Solstice d'Hiver</u>	22 Bureau ouvert et le Centre de jour PM, <u>Réunion du CA</u>	23 Bureau et Centre de jour fermé, <u>Congé des Fêtes</u>	24 <u>Veille de NOËL</u>	25 <u>Jour de NOËL</u>	26 <u>Lendemain de NOËL</u>	27
28	29 Bureau et Centre de jour fermé, <u>Congé des Fêtes</u>	30 Bureau et Centre de jour fermé, <u>Congé des Fêtes</u>	31 <u>Réveillon du Jour de l'An</u>			

\*Les activités qui sont offertes à tous nos Membres, soient Jeux et divertissement dans le local du ‘Centre de jour’ ainsi que les sessions des cours d’Art et Alphabétisation vont se terminer en Décembre 2025 pour le Congé des Fêtes et reprendre durant le Mois de Janvier 2026 (Voir ‘le mot du Directeur’ et consulter tableau ci-dessus) Merci

\*Joyeux NOËL à tous nos Membres, aux Familles, Amis(es) et aux Proches, nos vœux de Paix, de Bonheur et de Santé!

## Trouver les différentes



# JEU SUDOKU


Calendrier Mois Janvier 2026

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
				1 <u>Jour de l'AN</u>	2 <u>Lendemain du Jour de l'AN</u>	3
4	5 Bureau ouvert, le Centre de jour fermé	6 Bureau ouvert et Centre de jour fermé	7 Bureau ouvert et Centre de jour fermé	8 Bureau ouvert, le Centre de jour PM, <u>Reprise Jeu de Wizard ou activités libre</u>	9 Bureau ouvert, sortie extérieure libre	10
11	12 Bureau ouvert, le Centre de jour PM, Jeu de Wizard ou activités libre	13 Bureau ouvert, Centre de jour fermé	14 Bureau ouvert, Centre de jour fermé	15 Bureau ouvert, le Centre de jour PM, Jeu de Wizard ou activités libre	16 Bureau ouvert, sortie extérieure libre	17
18	19 Bureau ouvert, le Centre de jour PM, Jeu de Wizard ou activités libre PM	20 Bureau ouvert, Centre de jour PM, <u>Début des Cours d'Art et Créativité</u>	21 Bureau ouvert, Centre de jour PM, <u>Début des cours d'Alphabétisation</u>	22 Bureau ouvert, le Centre de jour PM, Jeu de Wizard ou activités libre	23 Bureau ouvert, sortie extérieure libre	24
25	26 Bureau ouvert, le Centre de jour PM, <u>Réunion du CA</u>	27 Bureau ouvert, le Centre de jour PM, cours d'Art et Créativité	28 Bureau ouvert, Centre de jour PM, cour d'Alphabétisation	29 Bureau ouvert, le Centre de jour PM, Jeu de Wizard ou activités libre	30 Bureau ouvert, sortie extérieure libre	31

\*Pour la session Hiver-Printemps, il y aura reprise de l'activité jeux Wizard au 'Centre de jour' le Jeudi 8 Janvier, pour les Cours d'Art et Créativité, ce sera à tous les Mardi en PM à compter du 20 Janvier et pour les cours d'Alphabétisation la session débutera le Mercredi 21 Janvier (Toutefois, ces dates sont à confirmer !?)  
La première réunion du CA de l'Année se tiendra le 26 Janvier 2026, toujours un 3iem ou 4iem Lundi du Mois  
À tous nos Membres, les Familles, les Proches Aidants et nos Bénévoles, nos Souhaits pour une bonne et très heureuse Année 2026 !!!

# Calendrier Mois Février 2026

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi	Samedi
1	2 Bureau ouvert, le Cente de jour PM, Jeu de Wizard ou activités libre	3 Bureau ouvert et Centre de jour PM, Cours d'Art et Créativité	4 Bureau ouvert et Centre de jour PM, Cours d'Alphabétisation	5 Bureau ouvert, le Centre de jour PM, Jeu de Wizard ou activités libre	6 Bureau ouvert, sortie extérieure libre	7
8	9 Bureau ouvert, le Centre de jour PM, Jeu de Wizard ou activités libre	10 Bureau ouvert et Centre de jour PM, Cour d'Art et Créativité	11 Bureau ouvert et Centre de jour PM, Cours d'Alphabétisation	12 Bureau ouvert et Centre de jour PM, Jeu de Wizard ou activités libre	13 Bureau ouvert, sortie extérieure libre	14
15	16 Bureau ouvert, le Centre de jour PM, Jeu de Wizard ou activités libre	17 Bureau ouvert et Centre de jour PM, Cour d'Art et Créativité	18 Bureau ouvert et Centre de jour PM, Cours d'Alphabétisation	19 Bureau ouvert, le Centre de jour PM, Jeu de Wizard ou activités libre	20 Bureau ouvert, sortie extérieure libre	21
22	23 Bureau ouvert, le Centre de jour PM, <u>Réunion du CA</u>	24 Bureau ouvert et Centre de jour PM, Cour d'Art et Créativité	25 Bureau ouvert et Centre de jour PM, Cours d'Alphabétisation	26 Bureau ouvert, le Centre de jour PM, Jeu de Wizard ou activités libre	27 Bureau ouvert, sortie extérieure libre	28

\*Il y aura une réunion régulière du Conseil d'Administration le 4ièm Lnnidi du Mois et félicitations aux huit (8) Membres impliquer sur l'edit CA pour s'assurer du bon fonctionnement et de la Mission de notre OSBL d'Habitation  
 \*Un Merci spécial à Mme Yolande Gauthier à la fois Présidente du CA, Animatrice au 'Centre de jour' pour les activités Jeu de Wizard ainsi que pour sa participation dans les cours d'Art et les cours d'Alphabétisation, un Bravo aussi pour les Membres du Comité du Journal 'Le Survol', qui font un excellent travail!!!

**14 Décembre Anabelle Perron**

**10 Janvier Christine Duchesne**

**18 Janvier Raynald Dufour**

**1 Mars Mario Villeneuve**

**20 Mars Alain Gagnon**

**24 Mars Éric Morel**

**28 Mars Claude Martel**

