



Journal "Le Survol"

Association pour
Personnes
Handicapées

"Le Goéland" inc.

Mars, Avril, Mai 2026

1255, rue des Mûltes
Saint-Félicien (Québec)
G8K 2W7
TÉL.: (418) 679-5453
Fax: (418) 679-5806
www.legoeland-services.com

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

Du livre « Jonathan Livingston le Goéland » de Richard Bach

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
Renée Martel suite p 38 Par Yolande Gauthier.....	P. 6
L'autruche Par Yolande Gauthier.....	P. 8
12 bien de la banane par Yolande Gauthier.....	P. 11
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 Mars 2026.....	P. 18
Calendrier des activités du mois de Avril 2026.....	P. 19
Calendrier des activités du mois de Mai 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
Pourquoi mon chat ... par Yolande Gauthier.....	P. 37
Dessin de Mme. Christine Duchesne...(pastel).....	P. 40

En fait, vos interactions avec lui se rapprochent d'une relation maman-chaton : vous le nourrissez et vous vous occupez de lui, favorisant son attachement. Même si au fil du temps il peut devenir un peu plus solitaire, le chat peut prendre cette habitude de dormir avec leur propriétaire et continuer de le faire à l'âge adulte.

Si vous vous demandez « pourquoi mon chat se couche sur moi », ce peut être tout simplement parce qu'il cherche à créer un lien et à vous montrer de l'affection ! Vous pouvez le prendre comme un compliment ; il vous considère comme sa famille.

Marquage de territoire: C'est connu, les félins sont des animaux territoriaux ! Ils ont différentes façons de marquer leur territoire ; ils peuvent bien entendu uriner, mais c'est loin d'être leur seule méthode. Les chats disposent de glandes odorantes qui diffusent des phéromones situées sous la queue (glandes anales) et les pattes ainsi que sur leur visage.

Confort: Enfin, n'oublions pas la dernière raison pourquoi mon chat se couche sur moi, et la plus simple : le confort ! Votre chat vous voit peut-être tout simplement comme un coussin bien douillet et confortable. De plus, comme les ronrons sont relaxants pour nous, notre respiration peut aussi être une source de réconfort pour votre petite boule de poils.

Le doux mouvement de votre respiration et le son de votre cœur qui bat pendant que vous dormez l'aident à se détendre et à bien dormir. C'est aussi un moment privilégié pour recevoir quelques caresses.

Votre chat se sent confortable lorsqu'il est sur vous ; encore une fois, cela en dit long sur la confiance qu'il vous accorde. Ce n'est pas donné à tout le monde, de devenir

Sentiment de sécurité: Comme nous l'avons mentionné, le chat qui dort sur son propriétaire témoigne ainsi une grande marque de confiance. Après tout, les chats sont des prédateurs toujours prêts à se réveiller pour chasser une proie – ou à se défendre en cas de danger. C'est pourquoi ils ne dorment pas n'importe où.

En règle générale, les chats privilégient des lieux précis où ils se sentent à l'abri de tout danger et en contrôle de leur environnement, par exemple au sommet de l'arbre à chat. Pas question d'être vulnérable aux attaques !

S'il vous a choisi comme lieu de prédilection pour dormir, c'est parce qu'il sent qu'il ne court aucun danger en étant auprès de vous. Il se sent suffisamment en confiance pour partager ce moment de vulnérabilité avec vous parce qu'il se sent en sécurité et qu'il vous aime, tout simplement.

Ses ronronnements sont un autre signe qu'il se sent apaisé et confortable. Il se sent en sécurité près de vous comme il l'était jadis auprès de ses frères et sœurs.

Affection et lien social: Même si le chat est réputé pour son indépendance, ce n'est souvent qu'une apparence ! S'ils peuvent se montrer distants et avoir besoin de leurs moments de solitude, ce sont aussi des êtres sociaux qui ont besoin de créer des liens.

Les chatons sont des dormeurs sociaux dès leur plus jeune âge. Pendant la période de sevrage (8 semaines), ils prennent l'habitude de se blottir contre leur mère. Si vous avez adopté votre petit compagnon à un jeune âge, il a peut-être tout simplement transféré ce comportement sur vous.

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

Pourquoi mon chat se couche sur moi ?

Les raisons pour lesquelles votre chat se couche sur vous: Différents facteurs peuvent expliquer que votre chat se couche sur vous ; parfois, ce peut être une combinaison de différentes raisons. Voici les plus fréquentes.

Besoin de chaleur: Durant ses premiers mois, le chaton a de la difficulté à réguler lui-même sa température corporelle. C'est pourquoi on voit souvent des images de portées de chatons qui roupillent collés les uns aux autres, auprès de leur mère : ils se réchauffent mutuellement. C'est vital pour eux !

En grandissant, ils continuent de chercher des sources de chaleur pour dormir. En fait, il faut savoir que la température corporelle normale du chat se situe entre 38 et 39,3°C. Se coucher dans un endroit chaud les aide à maintenir cette température ; c'est pourquoi on peut les retrouver dehors en plein soleil ou à l'intérieur près du calorifère ou au bord d'une fenêtre baignée de lumière. Différents facteurs peuvent expliquer que votre chat se couche sur vous ; parfois, ce peut être une combinaison de différentes raisons. Voici les plus fréquentes.

Se coucher sur vos genoux quand vous êtes assis ou près de votre visage lorsque vous êtes couché est un autre moyen de trouver de la chaleur. On a toujours plus chaud quand on se colle, et votre félin l'a bien compris ! Si mon chat se couche sur moi plus souvent l'hiver, c'est sans doute pour se tenir au chaud.

Mais surtout, cela démontre qu'il vous fait pleinement confiance ; le chat qui dort est un prédateur dans une position vulnérable !

Cette même année cependant, elle subit les premiers symptômes de sa maladie pulmonaire qui fait qu'elle annonce prématurément sa retraite en 1999. La même année, son père décède et elle décide d'enregistrer un ultime album pour lui rendre hommage. À mon père remporte le Félix du meilleur album country au Gala de l'ADISQ.

À l'automne 2021, après une récurrence d'un cancer, elle renoue avec son public en enregistrant un disque de duos de leurs grands succès avec Paul Daraïche. Cet album continue une tradition country, sur le mode Dolly Parton-Kenny Rogers.

Décès: le 18 décembre 2021, Renée Martel succombe à 74 ans des suites d'une pneumonie sévère non liée à la Covid.



Le mot du Directeur général

Bonjour,

Le Mois de Mars nous annonce le Printemps avec ses journées davantage ensoleillées et comme on dit souvent, plus de luminosité ça fait un grand bien au moral de chacun

Depuis le 8 Janvier, nous avons repris à tous les Lundi et Jeudi en PM dans le local du 'Centre de jour' le Jeux de carte Wizards et autres activités libres, aussi, la session de 12 cours d'Art avec Mme Hudon, Artiste-Peintre va se poursuivre jusqu'au Mardi 28 Avril et il y aura des cours Alpha jusqu'en Juin, donné par Mme Jacquin, titulaire du Centre 'Le Tracé' de Roberval

Notez bien : Dans le Mois de Mars et au plus tard le 31, il y aura la tenue de notre Assemblée Générale Annuelle des Membres et compte-tenu de la planification de ma Retraite, de travaux majeurs prévu sur notre Immeuble des Mélèzes ainsi que le Don en 2026 de notre Bâtiment à l'Office d'Habitation du Domaine du Roy et autres dossiers en cour, il sera important que vous soyez présent en très grand nombre pour connaître et prendre position sur l'avenir de notre Association

Dans ce journal 'Le Survol' des Mois de Mars, Avril et Mai 2026, vous trouverez les coordonnées des Membres du CA, il y a aussi, des dates de Fêtes, des histoires, des chroniques, des recettes santé, des jeux et bien sûr les calendriers des activités à venir

Il peut y avoir des changements au niveau des horaires, mais comme toujours, vous serez avisés le plus rapidement possible, que le Bonheur, la Joie et la Santé vous accompagne à tous les jours

Merci

Renée Martel

Renée Martel, aussi surnommée la cow-girl dorée, (née le 26 juin 1947 à Drummondville et morte le 18 décembre 2021 à Saint-Hyacinthe) est une chanteuse québécoise.



Origines: Née à Drummondville, Renée Martel est la fille de Marcel Martel, reconnu comme un des plus grands chanteurs country québécois d'après-guerre. Sa mère, Noëlla Therrien, était également chanteuse et accompagnait Marcel dans ses tournées. Elle est l'aînée d'une famille de deux enfants (son frère Mario est neuf ans et demi plus jeune qu'elle). Au début des années 1950, Marcel Martel tombe malade et n'est plus capable de subvenir aux besoins de sa famille. Renée est d'abord mise en pension chez des voisins puis, en 1951, envoyée dans un orphelinat à Nicolet. Marcel, guéri, entreprend une série de tournées musicales à travers le Québec. Renée y accompagne ses parents. Elle apprend à chanter et, en 1954 (elle a alors 7 ans), participe aux prestations de la famille en chantant Un coin de ciel bleu dans les bars avec son père. La même année, elle enregistre un premier album avec sa famille, Noël en famille. En 1957, Marcel Martel tombe de nouveau malade des poumons et déménage à Los Angeles, dans un climat plus chaud. C'est là que Renée apprend la langue anglaise. La famille Martel revient au Québec en 1963.

Citations et Proverbes

"Les chagrins ne sont que des voyageurs, ils ne restent pas longtemps au même endroit, demain ils auront disparu. Aussi, souriez et patientez."

-Louis-Marie Parent

"Faites le bien, par petits bouts, là où vous êtes; car ce sont tous ces petits bouts de bien, une fois assemblés, qui transforment le monde."

-Desmond Tutu

"Soyez gentil avec ceux que vous croisez quand tout va bien, vous pourriez les croiser quand tout ira mal."

-Jimmy Durante

"Le rire est la plus courte distance entre deux personnes."

-Victor Borge

"Le jour où la puissance de l'amour l'emportera sur l'amour de la puissance, le monde connaîtra la paix."

-Jimi Hendrix

Critique de film

Gerry. 2011, Canada. Drame biographique Durée: 1 heure 30. Avec Mario Saint-Amant, Madeleine Péroquin et Éric Bruneau.

Résumé: Évocation des principaux moments de la vie du chanteur québécois Gerry (Gérald) Boulet, l'un des pionniers du rock n'roll au Québec, qui eut sa renommée surtout dans les années 80, dans le groupe Offenback et sa carrière solo jusqu'à sa mort, en 1990.

Critique: Ce film relate la vie de Gerry, de sa passion pour la musique dans son enfance, jusqu'à la fin de sa vie. Mais, ses excès prennent trop la place. Or, les longueurs ne nous apprennent pas tout sur lui. Il y a des bouts inutiles, c'est souvent raconté du coq à l'âne. Mais, Mario Saint-Amant campe bien le principal personnage. On en apprend un peu sur Gerry, et sa musique qui l'a fait connaître. Or, le film est plutôt divertissant et digne d'intérêt. La bande son est bien choisie tout de même. Nostalgique!



À partir de septembre de la même année, le père anime l'émission country Marcel Martel au canal CHLT de Sherbrooke, à laquelle participe sa fille en tant que chanteuse. En 1964, la compagnie de disques Meteor l'engage et elle enregistre un premier disque solo, C'est toi mon idole, qui se vend plus ou moins bien^[6]. D'autres disques suivent, Renée Martel est bientôt invitée à l'émission Jeunesse d'aujourd'hui animée par Pierre Lalonde et Joël Denis.

La chanteuse pop: À l'été 1967, elle signe un contrat avec le gérant Gerry Plamondon, qui travaille pour la compagnie de disques Trans-Canada, et enregistre son premier véritable hit, Liverpool. S'ensuit une série de tubes qui se vendent à pas moins de 150 000 exemplaires chacun (Je vais à Londres, Viens changer ma vie, Nos jeux d'enfants, Le bateau du bonheur, Prends ma main, Mon roman d'amour). En 1968, elle est élue Révélation de l'année au Gala des Artistes. Son nouvel amoureux, le bassiste Jean-Guy Chapados, prend sa carrière en main. À l'été 1971, elle signe un contrat avec une nouvelle compagnie de disques, Trans-World. En février 1972 sort le 45 tours Un amour qui ne veut pas mourir (version française de "Never Ending Song of Love" du groupe Américain Delaney and Bonnie), chanson mi-pop mi-country qui deviendra son plus célèbre tube. Les succès qui suivent prennent un son de plus en plus country : Partir au soleil, Si on pouvait recommencer, Donne-moi un jour, Le premier amour. Renée Martel sort l'album Country, qui est en nomination au Gala de l'ADISQ.

L'autruche d'Afrique

L'Autruche d'Afrique est une espèce d'oiseaux coureurs de la famille des Struthionidés. C'est le plus grand de tous les oiseaux actuels.

Taille: Avec ses 2,50 m de haut et ses 130 kg (maximum 150 kg), l'autruche mâle est le plus grand et le plus lourd des oiseaux actuels. Cet oiseau mesure de 210 à 275 cm de longueur pour le mâle et de 175 à 190 cm pour la femelle.



Aspect général: L'autruche possède un corps massif, supporté par des pattes longues et fortes, et surmonté d'un long cou qui se termine par une tête proportionnellement très petite. La tête, les deux tiers du cou et les pattes sont nus. La couleur de la peau dénudée varie selon les sous-espèces. Les yeux de l'autruche sont gros par rapport aux dimensions de la tête, et ornés de longs cils. Les autruches sont les seuls oiseaux à ne posséder que deux doigts par patte ; le doigt extérieur, plus petit, est dépourvu de griffe. Les plumes de couverture de l'autruche, y compris rémiges et rectrices, ont une structure particulière qui rappelle celle du duvet. Cette espèce présente un fort dimorphisme sexuel.

Plumage du mâle, de la femelle et des juvéniles: Le mâle a un plumage noir, mais les extrémités des ailes et de la queue portent des plumes blanches. Il y a aussi un peu de blanc à la frontière entre la partie nue et la partie emplumée du cou. La femelle possède un plumage gris-

Son style: D'abord charmé par les post-impressionnistes, il a observé la couleur et son mouvement. Mais, ce ne fut pas un aboutissement définitif car Delaunay revint vite aux thèmes figuratifs et ses portraits (L'homme à la tulipe), qu'il abandonna en 1930, afin d'affiner ses recherches sur l'abstrait qu'il continua jusqu'à la fin de sa vie. On peut voir ses œuvres au Musée d'art moderne à Paris.

Chemise élastique



Tour Eiffel 1911



Bio du peintre Robert Delaunay (1885-1941)

Delaunay naît à Paris. Lui et ses parents habitent un immeuble luxueux. Bref, il a une enfance choyée. Ses parents l'amènent à l'expo universelle de Paris en 1889, lors de la construction de la tour Eiffel, ce qui fascine le jeune Robert; cela le marquera pour la vie. C'est grâce à cela que démarre son métier de peintre de la vie moderne. Il visite l'expo 1900, à Paris, ce qui l'enchant. Après avoir suivi les post-impressionnistes, il s'intéresse aux fauves, car la couleur l'attire. En 1908, il jette un œil sur le cubisme. Cette année-là, il épouse Sonia, artiste elle aussi, dans le domaine de la mode et de la peinture. Elle suit les traces de son mari. Il adhère au mouvement de l'art futuriste. Ses "tours Eiffel" appartiennent à cette période. En 1912, il se tourne vers la composition abstraite, où la couleur l'attire toujours: c'est dans l'abstrait que naissent ses fameuses formes circulaires, dont "Disques simultanés". Il trouve vraiment son style, comme Mondrian et ses carrés. En 1913, il expose à Berlin. Un an plus tard, il est exempté de la guerre, à cause de sa santé fragile. Après la guerre, en 1918, il se lie d'amitié avec Tristan Tzara, un poète surréaliste. Or, il est familier avec ce mouvement, et se tient avec ces artistes. En 1940, il fuit l'invasion nazie, en se réfugiant à Montpellier. C'est là qu'il finit ses jours, avec sa fidèle épouse Sonia, en succombant à des ennuis pulmonaires, en 1941.

À quatre semaines, le jeune présente un duvet épineux chamois à pinceaux blancs et arbore des taches noires au cou. Ensuite, il ressemble à la femelle.

Alimentation: Le régime alimentaire des autruches, principalement herbivore, est très varié. Il se compose de jeunes pousses, de graines, de fruits, mais aussi de petits animaux (mammifères et vers en particulier).

Comportement: Les autruches, grâce à leur grande taille, voient les prédateurs approcher de très loin, et dans la savane, elles jouent le rôle de sentinelle pour les troupeaux mixtes de zèbres et d'antilopes, avec qui elles se mêlent volontiers. Lorsque les autruches cessent soudain de paître et se mettent à courir, cela déclenche souvent une débandade générale dans les troupeaux d'herbivores. On voit parfois, lors des grandes migrations en Afrique de l'Est, des autruches parfois isolées suivre les troupeaux de grands mammifères herbivores dans leur déplacement.

Reproduction: Les individus vivant seuls ou en petits groupes sont généralement monogames, alors que ceux vivant en grands troupeaux sont polygames (en général, un mâle se constitue un harem de 3 à 5 femelles). Dans ce dernier cas, c'est la femelle dominante (la « favorite ») qui décide de la formation du couple. Le lien qui unit le mâle à la favorite se maintient même en dehors de la saison de reproduction.



La différence un œuf de poule et un œuf d'autruche

Lors de la parade nuptiale, le mâle exécute des mouvements circulaires du cou, écarte les ailes, déploie ses plumes en éventail, les dresse et les agite, se mettant parfois à genoux sur le sol pour exhiber son plumage. L'autruche mâle est le seul oiseau, avec les Anatidés, à posséder un organe copulateur, qu'il fait jaillir hors de son cloaque lors de l'accouplement. Avant de s'accoupler, le mâle s'isole avec la femelle choisie en chassant les petits de la couvée précédente et toutes les autres femelles.

Toutes les femelles du harem déposent leurs œufs dans le même nid, qui n'est en général qu'un simple trou dans le sol. Il n'est pas rare de compter jusqu'à trente œufs dans le même nid, voire soixante, qui avaient été déposés par cinq femelles, dans le cas d'une autruche masai. Un œuf d'autruche pèse 1,5 kg, soit une vingtaine d'œufs de poule. L'incubation est assurée presque entièrement par le mâle, parfois relayé par la favorite. Elle dure 40 à 50 jours. En cas de danger, le mâle défend courageusement les œufs ou les poussins, parfois aidé de la favorite, voire de toutes les femelles.

Les adultes prennent grand soin de leurs jeunes, parfois pendant une année entière. Si la nourriture est abondante, les autruchons seront abandonnés beaucoup plus tôt par leurs parents. Les petits seront alors pris en charge par un groupe de femelles, accompagnées ou non de petits. Ce phénomène d'adoption est très important dans les populations vivant en groupe, car il contribue à limiter les problèmes de consanguinité dans le troupeau.

Or, les touristes sont séduits par les paysages qui s'offrent à eux, dont les aurores boréales. La musique s'inspire de la mythologie scandinave. La chanteuse Bjork, native de l'île, a son style à part. Les islandais pratiquent le football et le hockey. La fête nationale est le 17 juin. Bref, c'est un peuple aux coutumes particulières.

Un aspect de l'Islande:



Autour du monde: l'Islande

L'Islande est un pays au nord de l'Europe; elle est une île de l'Atlantique nord, près du cercle polaire. Elle compte plus de 400,000 habitants, qui parlent la langue islandaise issue du vieux scandinave. Sa capitale est Reykjavik. La monnaie est la couronne islandaise, et le type de gouvernement est parlementaire. Au dixième siècle, l'île est colonisée par les vikings norvégiens. Un mouvement au Groenland, clame l'indépendance de l'île, au 19ième siècle. En 1918, elle redevient état souverain, mais elle reste reliée au Groenland. Pendant la seconde guerre, les troupes anglaises et américaines érigent une base militaire sur l'île, bénéfique pour les alliés. Le 17 juin 1944, l'Islande devient indépendante, lors de la république islandaise. Depuis 1960, l'île participe au libre-échange avec la Norvège. Les côtes nord de l'île sont baignées par la mer du Groenland; elle est apparue quand les volcans se sont formés voilà 50 millions d'années. On y trouve des volcans encore actifs et des geysers. Le paysage, varié, contient des cascades ainsi que le plus grand glacier d'Europe. Il y a aussi "le pic de la vallée", haut de plus de 2,000 mètres. Le pays est peu peuplé, à cause d'un relief accidenté. L'Islande est soumise à un climat de toundra, avec des vents froids polaires incluant des tempêtes océaniques. L'activité économique repose sur la pêche et l'élevage du mouton, ainsi que le tourisme.

12 Bienfaits de la banane pour la santé

La banane possède de nombreux bienfaits pour la santé, tels que:



1 Réguler le transit intestinal: La banane aide à réguler le transit intestinal grâce à sa richesse en fibres, qui contribuent à soulager la constipation, surtout lorsqu'elle est consommée bien mûre. Lorsqu'elle est encore verte, elle peut au contraire aider à traiter la diarrhée en diminuant la fréquence des selles, car elle favorise l'absorption d'eau et d'électrolytes dans l'intestin.

2. Aider à contrôler le poids: La banane, notamment lorsqu'elle est encore verte, aide à réduire l'appétit grâce à sa teneur élevée en fibres, qui prolongent le temps de digestion des aliments. Ce fruit peut donc être utile pour contrôler le poids, à condition d'être intégré dans une alimentation équilibrée et variée.

3. Prévenir l'hypertension artérielle: Riche en magnésium et en potassium, la banane favorise la détente des vaisseaux sanguins et améliore la circulation du sang, contribuant ainsi à prévenir et à réduire l'hypertension artérielle. De plus, le potassium aide à éliminer l'excès de sodium présent dans le sang par l'urine.

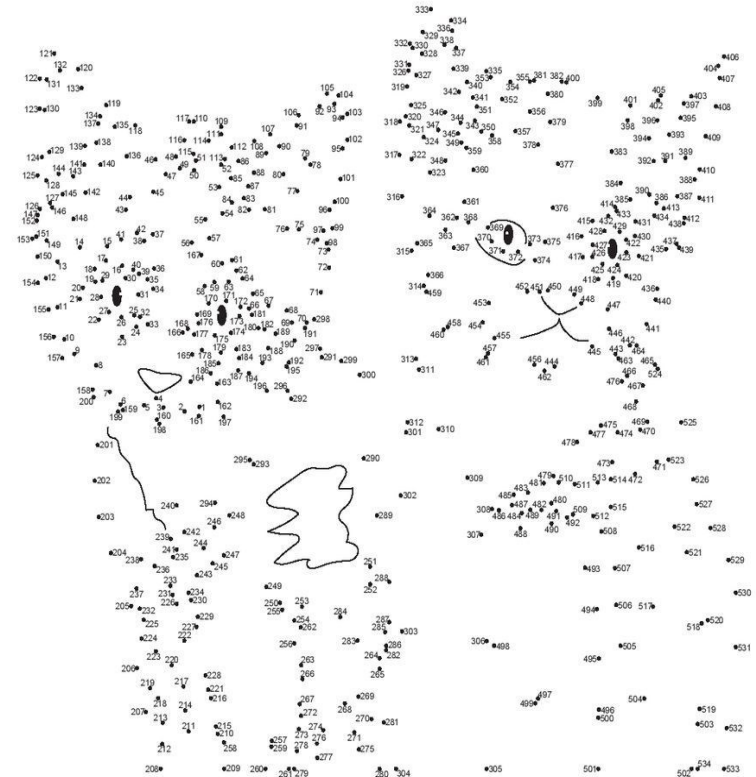
Les points à relier

4. Prévenir les crampes musculaires: La banane contient du potassium et du magnésium, deux minéraux essentiels à la contraction, la récupération et la conduction électrique des muscles. Elle est donc souvent recommandée pour prévenir les crampes et améliorer les performances physiques.

5. Améliorer la santé mentale: La banane contient du tryptophane, un acide aminé impliqué dans la production d'hormones favorisant la détente et la bonne humeur. Sa teneur en magnésium contribue aussi à réduire l'anxiété et à améliorer le bien-être général.

6. Renforcer le système immunitaire: Grâce à la vitamine C, un puissant antioxydant, et à la vitamine B6, qui participe à la production d'anticorps et de cellules de défense, la banane aide à renforcer le système immunitaire.

7. Prévenir le vieillissement prématuré: La vitamine C contenue dans la banane stimule la production de collagène et exerce une action antioxydante. Elle contribue ainsi à retarder l'apparition des rides et à maintenir la fermeté de la peau.



Jambon à l'érable et aux ananas

Ingrédients:

½ Jambon de porc du Québec, avec ou sans os
Clous de girofle
400 ml 14 oz de tranches d'ananas dans leur jus
540 ml 19 oz de sirop d'érable

Préparation:

Dans une casserole, déposer le jambon et le couvrir d'eau. Porter à ébullition à feu moyen puis laisser mijoter à feu doux, 30 minutes.

Préchauffer le four, la grille au centre à 140 °C (275 °F). Égoutter le jambon et le piquer de clous de girofle.

Dans un plat allant au four, déposer le jambon, le recouvrir de tranches d'ananas et ajouter le jus d'ananas et le sirop d'érable.

Laisser cuire au four, à découvert, 90 minutes, en arrosant le jambon du mélange de sirop et de jus d'ananas à 2 ou 3 reprises.

Valeur nutritive par portion:

367 calories
19 g de protéines
5 g de lipides
60 g de glucides
0 g de fibres
52 g de sucre
935 mg de sodium



8. Aider à contrôler le cholestérol: Les fibres de la banane réduisent l'absorption du cholestérol au niveau intestinal, favorisant ainsi la santé cardiovasculaire et diminuant le risque d'infarctus, d'athérosclérose ou d'accident vasculaire cérébral.

9. Réduire le risque de cancer du côlon: Grâce à sa richesse en fibres solubles et insolubles, en antioxydants et en composés bioactifs, la banane aide à maintenir la santé du système digestif et à réduire le risque de cancer du côlon. La fermentation des fibres de banane par les bonnes bactéries intestinales produit notamment de l'acide butyrique, bénéfique pour la flore intestinale.

10. Fournir de l'énergie avant l'effort: Excellente source de glucides, de vitamines et de minéraux, la banane est souvent recommandée avant une activité physique. En effet, elle fournit une énergie rapide, améliore les performances et aide à prévenir les crampes.

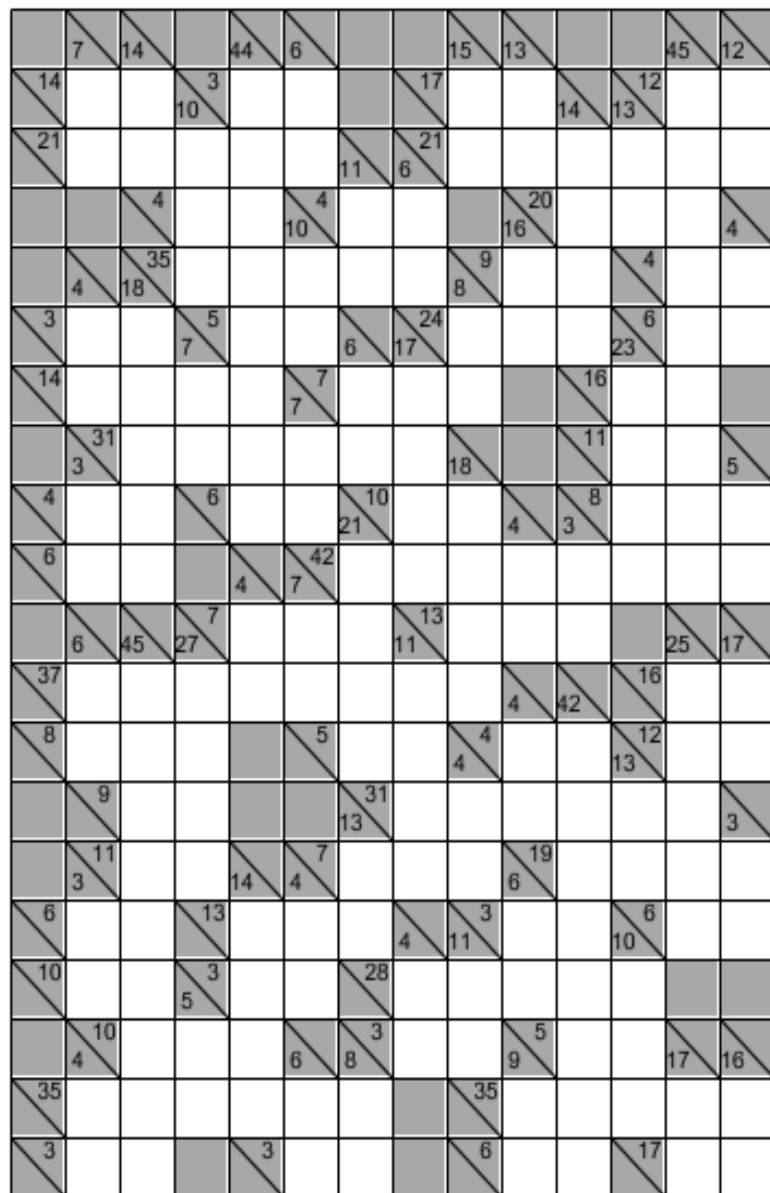
11. Soulager l'acidité: La banane aide à apaiser les brûlures d'estomac et à prévenir les ulcères gastriques grâce à la leucocyanidine, un flavonoïde qui épaissit la muqueuse digestive et neutralise l'acidité.

12. Équilibrer le métabolisme: Riche en vitamines du groupe B, notamment la B6, la banane participe à l'équilibre du métabolisme énergétique. Ces nutriments jouent un rôle clé dans les réactions chimiques permettant aux cellules d'utiliser l'énergie apportée par les aliments.

Kakuro

A00017

www.innoludic.com



Un homme en train de lire son journal reçoit soudainement un coup de poêle sur la tête, il voit sa femme et lui dit: "t'es folle ou quoi ?" ... elle répond "C'est pour le papier trouvé dans tes poches... Louise 492-555-1420". "T'es dont bien conne, Louise c'est le nom du cheval, 492 est le corridor où il doit courir, 555 c'est le montant de ma mise et 1420 c'est l'heure de la course". Ho! excuse-moi chéri..." Le lendemain encore un coup de poêle sur la tête... "tabarn ... Quoi encore ?" ... "C'est ton cheval qui est au téléphone..."

Deux hommes dans leur soixantaine parlent du vieillissement et l'un dit à l'autre... le pire, c'est nos femmes, elles refusent d'admettre qu'elles vieillissent et essaient toujours de cacher leurs bobos.

Tu as raison mais moi, j'ai trouvé un bon truc pour les prendre au jeu... si tu veux savoir si ta femme commence à être sourde, place-toi à 10 mètres d'elle et pose-lui une question. Puis, quand tu verras qu'elle ne répond pas, avance-toi à 5 mètres. Puis à 2 mètres. Puis à 1 mètre. Et là, elle va devoir se rendre à l'évidence qu'elle commence à devenir sourde !

Le mec trouve l'idée très bonne et en rentrant chez lui, il se met à 10 mètres de sa femme et lui demande d'une voix forte, "qu'est-ce qu'on mange pour souper ?" Pas de réponse... Il s'approche alors à 5 mètres et demande encore, "qu'est-ce qu'on mange pour souper ?" Pas de réponse... Il s'approche encore, à 2 mètres, et redemande, "qu'est-ce qu'on mange pour souper ?" Pas de réponse encore... le gars n'en revient pas! Il s'approche alors à 1 mètre et hurle, "qu'est-ce qu'on mange pour souper ?" Sa femme se retourne et crie, "POUR LA QUATRIÈME FOIS, DES LASAGNES !"

Les blagues

À l'aéroport...

Comment reconnaître un Newfie à l'aéroport ?
C'est celui qui lance du pain aux avions !

Mon grand-père savait que le Titanic allait couler...il

les avait avertis plusieurs fois... il n'arrêtait pas de leur crier que cela allait arriver... mais tout le monde le regardait comme s'il était un imbécile...
C'est alors qu'il s'est fait sortir du cinéma ! :)

En prenant une marche devant un parc, je vois un ouvrier creusé un trou, puis un deuxième, un troisième et qui continue encore et encore... et plus loin un autre ouvrier qui rebouche les trous les uns après les autres... Intrigué, je lui demande ce qu'ils font ?

Il me dit, "D'habitude nous sommes trois pour faire ce travail. Mais celui qui plante les arbres est malade aujourd'hui" ... :)

Un homme est sur le point de mourir

, son infirmière, sa femme, sa fille et ses 2 fils sont à son chevet. Voici mes dernières volontés, toi mon fils Louis, tu prends les maisons près de l'Hôtel de ville. Toi ma fille, tu prends les appartements sur la rue Pilon. Toi mon fils Simon, pour toi ce sera les bureaux du centre-ville. Pour toi Paulette ma chère épouse, tu t'occupes de tous les immeubles du Mont-Royal. -L'infirmière est émerveillée : "Madame votre mari a dû travailler beaucoup pour avoir accumulé toutes ces propriétés ?
"Mais non ! ha ha ha, c'est sa run de Publisac ! :)

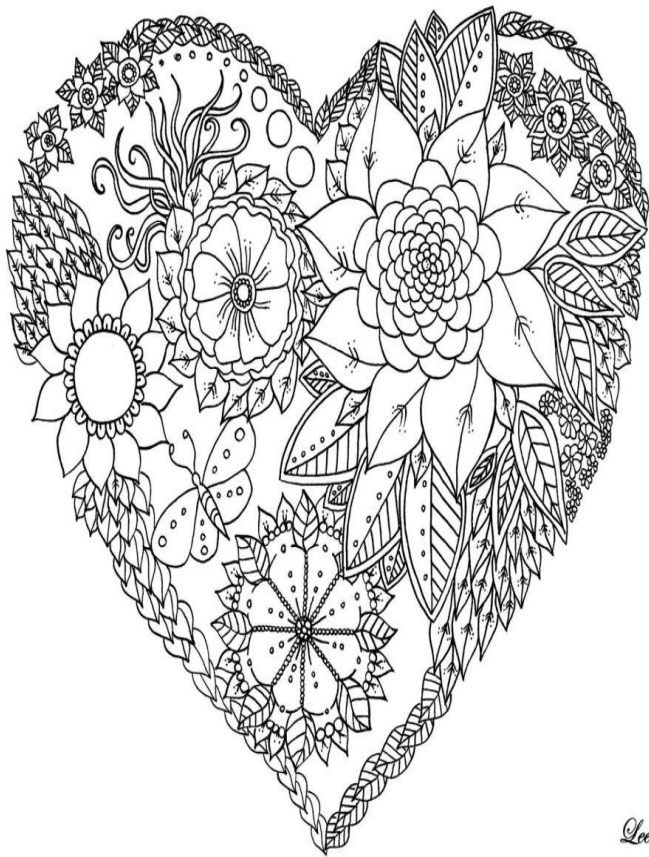
Futur

**Une tasse de café
Avec du sucre collé
Depuis la longue veillée
Explique une attente sans fin...**

**Qui viendra demain?
Qui nous tendra la main?
Qui viendra nous rassurer dans la matinée,
Lors d'un nouveau jour levé?**

**S'agit-il d'un espoir éteint?
Mais, une lueur, au bout du chemin,
Nous appelle enfin, pour nous d'indiquer
Que l'inquiétude et la noirceur sont déjà loins...**

Dessin à colorier



Leen Margot

MOT DE 14 LETTRES

Bois

- | | | | | | | |
|-----------------|-----------|--------------|---------|-----------|-----------|-----------|
| A | chase | E | G | M | R | V |
| acné | chase | électrolyser | gave | mède | raïta | vaine |
| aube | citrus | étain | géméné | N | rebord | versement |
| B | coda | expressément | H | nichet | revu | Z |
| bégu | corser | F | haute | P | rivulaire | zébu |
| bruine | couchage | fâcher | I | plisseuse | rodéo | |
| C | crêt | faufiler | immérgé | S | rodéo | |
| câbler | D | fers | L | polytonal | sassement | |
| café | denté | foré | lituus | pope | supputer | |
| carie | dépressif | | | pourvoir | syphide | |
| carlin | doré | | | prise | | |
| catégoriquement | | | | procès | | |
| chapon | | | | psitt | | |

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

Citation amérindienne



Pensée

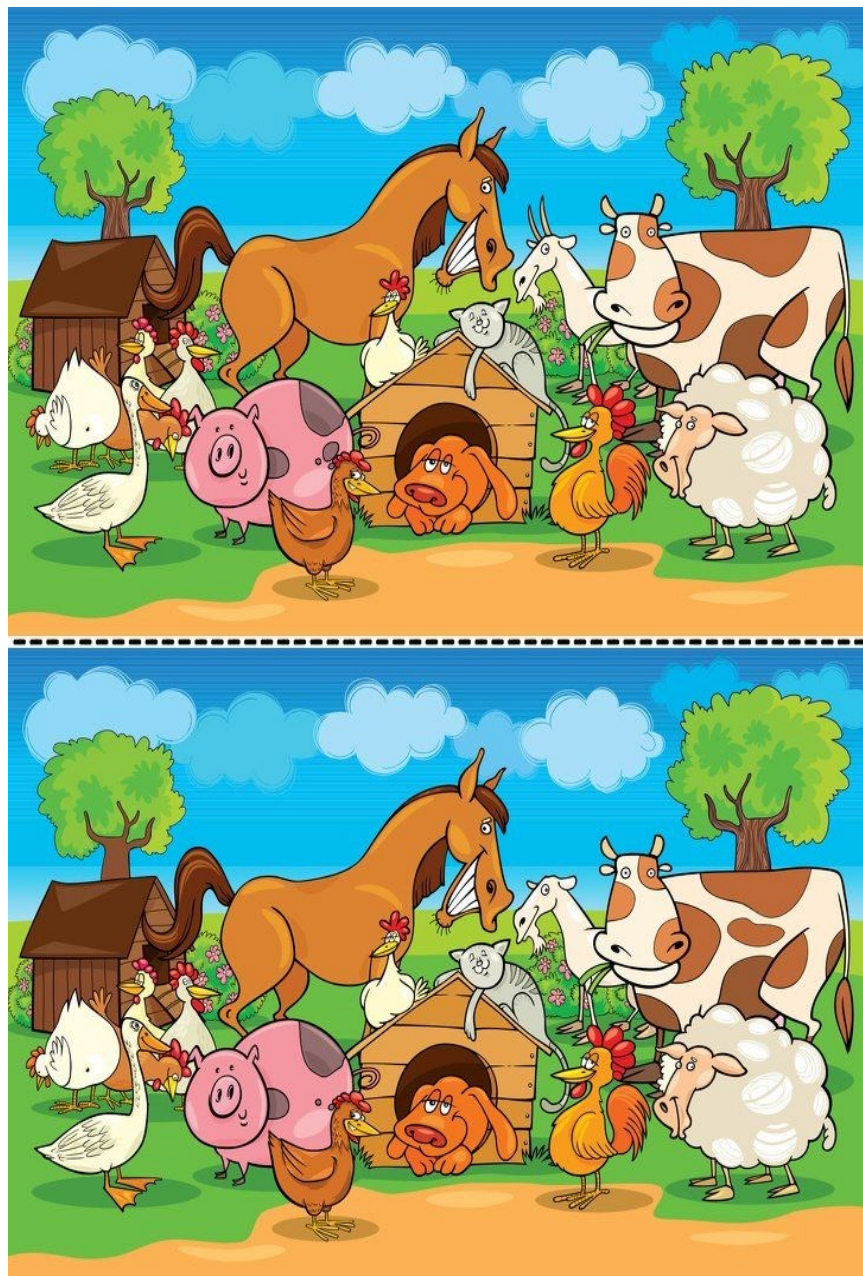


Calendrier Mois Mars 2026

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
1	2 Bureau ouvert, le Centre 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 Début de l'heure avancé	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, Jeu de Wizard ou activités libres	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 Début Printemps	28
29	30 Bureau ouvert, le Centre de jour PM, AGA des Membres!?	31 Bureau ouvert, Centre de jour PM, cours d'Art et Créativité				

*Il y aura l'Assemblée Générale Annuelle des Membres au plus tard le 31 Mars 2026, toutefois, cela pourrait aussi se tenir les **Vendredi 20 ou 27 Mars** ou encore **Lundi 30!?**, (NB : Vous serez avisé de la date exacte par la poste)
 *Du 2 au 7 Mars, ce sera la semaine de relâche scolaire et bien sûr le 17 Mars c'est la **Fête de la St-Patrick!**
 *Merci aux Membres impliquer sur le CA de notre OSBL d'Habitation et particulièrement à **Mme Yolande Gauthier** à la fois Présidente du Conseil. Animatrice au 'Centre de jour' et sur le Comité du Journal 'Le Survol'

Trouver les différentes



JEU SUDOKU

Sudoku moyen 11 - 28804

			3			1	8	
			8	9			7	2
	4							
	2			4			3	1
			8	9		3	4	
4	7					4		
							9	
							4	
3	1			7	6			
	8	6			2			

Calendrier Mois Avril 2026

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jendredi	Vendredi	Samedi
5 Fête de Pâques	6 Bureau et centre de jour fermé, congé fériée Lundi de Pâques	7 Bureau ouvert et Centre de jour PM, Cour d'Art et Créativité	8 Bureau ouvert et Centre de jour PM, Cours d'Alphabétisation	9 Bureau ouvert et Centre de jour PM, Jeu de Wizard ou activités libre	10 Bureau ouvert, sortie extérieure libre Vendredi Saint	11 Bureau ouvert, sortie extérieure libre
12	13 Bureau ouvert, le Centre de jour PM, Jeu de Wizard ou activités libre	14 Bureau ouvert et Centre de jour PM, Cour d'Art et Créativité	15 Bureau ouvert et Centre de jour PM, Cours d'Alphabétisation	16 Bureau ouvert, le Centre de jour PM, Jeu de Wizard ou activités libre	17 Bureau ouvert, sortie extérieure libre	18
19	20 Bureau ouvert, le Centre de jour PM, Jeu de Wizard ou activités libres	21 Bureau ouvert et Centre de jour PM, Cour d'Art et Créativité	22 Bureau ouvert et Centre de jour PM, Cours d'Alphabétisation	23 Bureau ouvert, le Centre de jour PM, Jeu de Wizard ou activités libre	24 Bureau ouvert, sortie extérieure libre	25
26	27 Bureau ouvert, le Centre de jour PM, Réunion du CA	28 Bureau ouvert, Centre de jour PM, Fin session des cours d'Art et Créativité	29 Bureau ouvert et Centre de jour PM, cours d'Alphabétisation	30 Bureau ouvert, le Centre de jour PM, Jeu de Wizard ou activités libre		

* Attention, le Lundi 6 Avril c'est un Congé Fériée, donc le Bureau et le Centre de jour seront fermé, merci

* La Fête de PÂQUES cette Année c'est le Dimanche du 5 Avril et l'An passé c'était le Dimanche 20 Avril!

* La session des cours d'Art et Créativité donné par Mme Hudon vont se termine le Mardi 28 Avril, nous la remercions chaleureusement et un gros Bravo à tous nos Participant(es)

Calendrier Mois Mai 2026

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
3	4 Bureau ouvert, le centre de jour PM, Jeu de Wizard ou activités libre	5 Bureau ouvert et Centre de jour fermé	6 Bureau ouvert et Centre de jour PM, Cours d'Alphabétisation	7 Bureau ouvert et Centre de jour PM, Jeu de Wizard ou activités libre	8 Bureau ouvert, sortie extérieure libre	9
10 <u>Fêtes des Mères</u>	11 Bureau ouvert, le Centre de jour PM, Jeu de Wizard ou activités libre	12 Bureau ouvert et Centre de jour fermé	13 Bureau ouvert et Centre de jour PM, Cours d'Alphabétisation	14 Bureau ouvert, le Centre de jour PM, Jeu de Wizard ou activités libre	15 Bureau ouvert, sortie extérieure libre	16
17	18 Bureau et le Centre de jour fermé <u>Fête Nationale des Patriotes</u>	19 Bureau ouvert et Centre de jour fermé	20 Bureau ouvert et Centre de jour PM, Cours d'Alphabétisation	21 Bureau ouvert, le Centre de jour PM, Jeu de Wizard ou activités libre	22 Bureau ouvert, sortie extérieure libre	23
24/31	25 Bureau ouvert, le Centre de jour PM, <u>Réunion du CA</u>	26 Bureau ouvert et Centre de jour fermé	27 Bureau ouvert et Centre de jour PM, cours d'Alphabétisation	28 Bureau ouvert, le Centre de jour PM, Jeu de Wizard ou activités libre	29 Bureau ouvert, sortie extérieure libre	30

*Le Dimanche 10 Mai, c'est la Fête des Mères et le Lundi 18 Mai c'est un Congé Fériée la Fête Nationale des Patriotes
 *Le Conseil d'Administration tient des réunions régulières soient le Troisième ou Quatrième Lundi de chaque Mois
 *Rappelons l'excellent travail du Comité du Journal 'Le Survol' pour le montage de dudit journal dont nous faisons imprimer 45 copies chez Norlac Ltée, que nous distribuons par la poste à l'ensemble de nos Membres Réguliers



- 1 Mars** **Mario Villeneuve**
- 20 Mars** **Alain Gagnon**
- 28 Mars** **Claude Martel**

- 3 Avril** **Steve Verreaul**
- 20 Avril** **Josée Truchon**

