



Journal "Le Survol"

Association pour
Personnes
Handicapées

"Le Goéland" inc.

Juin, Juillet, août 2026

1255, rue des Mûres
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
Jean Lapointe suite Par Yolande Gauthier.....	P. 6
Avocette Par Yolande Gauthier.....	P. 9
La banane plantain 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 Juin 2026.....	P. 18
Calendrier des activités du mois de Juillet 2026.....	P. 19
Calendrier des activités du mois de Aout 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
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
Les points à relier par Mario Villeneuve.....	P. 36
Accordéon Chromatique par Yolande Gauthier.....	P. 37
Dessin de Mme. Christine Duchesne...(pastel).....	P. 40

Les partitions pour accordéon solo comportent deux portées, l'une en clé de sol pour la main droite et l'autre en clé de fa pour la main gauche, et mélange des clefs aux deux claviers dans le cas des « basses chromatiques ». Les accords pour la main gauche sont généralement complétés par une transcription chiffrée (Am, D7, etc.) afin de faciliter la lecture. Ils peuvent aussi être écrits sur une seule note dans l'aigu avec pour tout chiffrage la qualité de l'accord (M, m, 7, dim.). Les basses sont écrites dans le grave.

Musiques traditionnelles: Si en France, l'accordéon chromatique est davantage joué dans les musiques urbaines ou la variété, il est plus fréquemment pratiqué dans un contexte traditionnel rural en Italie où il a remplacé l'accordéon diatonique.



Main gauche (MG) : La main gauche joue l'accompagnement (clavier de basses standards) ou une mélodie en contrepoint de la main droite (clavier de basses chromatiques). Le clavier MG est doté de deux types de claviers (le passage de l'un à l'autre se faisant au moyen d'un mécanisme convertisseur de boutons) : le clavier dit de « basses chromatiques », clavier mélodique ou une fondamentale et des accords pré composés (figés). Les basses fondamentales ont une tessiture de 12 notes (1 octave) et sont réparties sur 2 ou 3 rangées (toniques, tierces majeures et tierces mineures). Les autres boutons répartis sur 4 ou 3 rangées forment des accords pré composés en pressant une seule touche (accord majeur, mineur, 7^e et 7^e diminué selon la rangée).

Les basses et les accords sont structurés verticalement selon le cycle des quintes en montant (donc de quartes en descendant), et permettent donc de transposer dans toutes les tonalités avec le même doigté. Selon leur taille, les accordéons peuvent comporter 80, 96, 120 ou 140 basses. Une variante notable dans la configuration du clavier MG Basses Standard est la configuration dite « basses belges » se différenciant par rapport au système Stradella par : ordre de succession des notes inverse ; trois rangées de basses et trois rangées d'accords (7 et 7dim sur même rangée); un peu plus d'espace entre les boutons ; conférant certains avantages (légers) au point de vue doigté de la main gauche. (« sauts » réduits, contribution accrue des doigts 1 et 5, plus de doigtés possibles).

Liste des Membres du Conseil d'Administration

Présidente

Madame Yolande Gauthier

Vice-Président

Monsieur Luc Larouche

Administrateurs-Administratrices

Monsieur Alain Gagnon

Madame Chantale Roberge

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

Accordéon chromatique

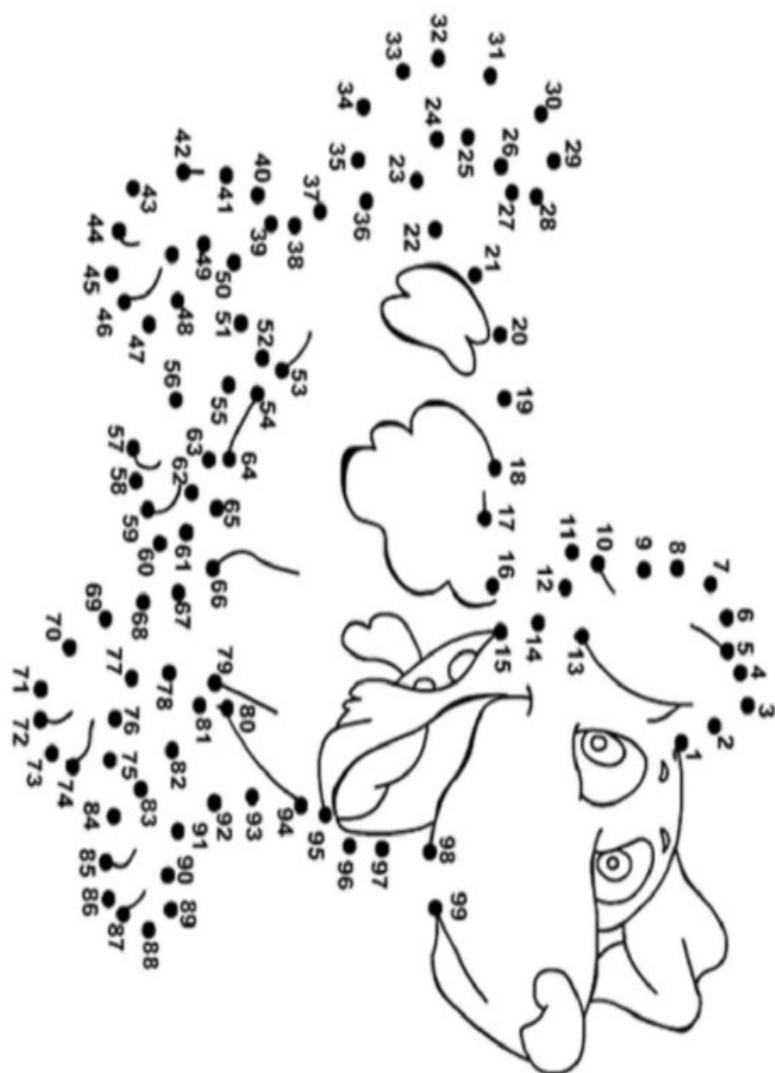
L'accordéon chromatique est un instrument à vent qui fonctionne par l'actionnement d'un soufflet. Contrairement à l'accordéon diatonique (système bi-sonore), une touche produit la même note en tirant ou en poussant le soufflet (système uni-sonore).

Il est joué aussi bien dans les groupes de musique traditionnels (balkaniques, etc.), que par ceux de musique classique et contemporaine, et dans le jazz. L'accordéon chromatique apparaît dans l'Inventaire du patrimoine culturel immatériel en France en 2009.



Jeu des mains: Main droite (MD) : La main droite joue généralement la mélodie, mais permet également d'accompagner d'autres instruments solistes. Les claviers MD existent en version à touches piano (tessiture de 25 à 45 notes selon la taille de l'instrument) et en version à touches boutons (tessiture de 36 à 63 notes selon la taille de l'instrument). Les claviers boutons comportent entre 3 et 5 rangées de notes structurées verticalement en tierces mineures et en secondes majeures et mineures dans les deux directions diagonales. Un clavier à cinq rangées facilite la formation des accords grâce à plusieurs doigtés possibles, et permet en plus de transposer dans toutes les tonalités le même doigté formé initialement sur trois rangées.

Les points à relier



Le mot du Directeur général

Bonjour

Comme chacun de vous, j'espère que le beau temps est pour très bientôt, c'est plutôt frais comme Printemps et aussi souhaitons que nous passerons un agréable Été

La session des cours d'Art donné par Mme Huguette Hudon, Artiste-Peintre s'est terminé le Mardi 5 Mai, la session des cours d'Alphabétisation avec Mme Aurore Jacquin, Titulaire du Centre 'Le Tracé' de Roberval prendra fin le Mercredi 10 Juin et vont se poursuivre au début de l'Automne prochain

Pour la Saison estivale, nous sommes en contact avec les Dirigeants de l'AJIS du Domaine du Roy, la Maison 'Les Amis d'Hugo' rue Verchères à Saint-Félicien, dans le but de faire des ententes pour des activités et sorties en Groupe qui seront offertes aux Clientèles

Je vous informe que ce fut la fin de la subvention annuelle du PSOC le 30 Mars (Programme de Soutien aux Organismes Communautaires) et que nous sommes présentement en démarche pour transférer nos Biens meubles et immeubles à l'Office d'Habitation Domaine du Roy, aussi, mon emploi comme Directeur général de l'Association se terminera le 30 Juin 2026

Dans ce journal 'Le Survol' qui couvre les Mois de Juin, juillet et Août, vous trouverez les calendriers des activités, des pensées, des recettes, des jeux, de belles histoires, etc., s'il y a des changements, vous serez avisé le plus vite possible
Je vous souhaite la Santé, du bonheur et de la joie à chaque jour

Merci

Jean Lapointe

Jean Lapointe est un auteur-compositeur-interprète, acteur et homme politique québécois, né le 6 décembre 1935 à Price (Bas-Saint-Laurent) et mort le 18 novembre 2022 à Montréal.



Connu d'abord comme artiste de scène, il forme avec Jérôme Lemay le duo comique Les Jérolas au milieu des années 1950. Il produit des sketches et des chansons comiques comme Le chemin du paradis, Yakety Yak (Rouspèt' pas), Charlie Brown, La Veillée chez l'Père Jos et Méo Penché. Dans les années 1970, il poursuit une carrière solo marquée par plusieurs chansons à succès comme Mon oncle Edmond, C'est dans les chansons et Chante-la ta chanson. Bien qu'il se soit surtout démarqué dans le comique, Jean Lapointe s'est également révélé un acteur dramatique avec son rôle de Clermont Boudreau dans Les Ordres de Michel Brault en 1974. Poursuivant dans la même veine avec J.A. Martin photographe, il a aussi profondément marqué l'histoire de la télévision québécoise avec son interprétation de Maurice Duplessis dans la série Duplessis en 1978.

En plus de son travail d'artiste, Jean Lapointe a été actif dans le domaine caritatif. Il a mis sur pied la Maison Jean Lapointe ainsi que la Fondation portant son nom, afin de venir en aide aux personnes souffrant de dépendances à l'alcool, aux drogues et aux jeux. Également actif en politique, il a été sénateur libéral de Saurel de 2001 à 2010.

Citations et Proverbes

"Il n'y a pas d'erreurs dans la vie, il n'y a que des leçons. Il n'existe pas d'expériences négatives, il n'y a que des occasions de mûrir, d'apprendre et d'avancer le long de la voie de la maîtrise de soi."

-Robin S.Sharma

"Le succès, c'est de tomber sept fois et de se relever huit fois."

-Proverbe japonais

"La vérité marche lentement mais arrive toujours à destination."

-Honoré de Balzac

"Commencer par changer en vous ce que vous voulez changer autour de vous."

-Gandhi

"Personne ne peut transmettre la foi, à moins de la posséder."

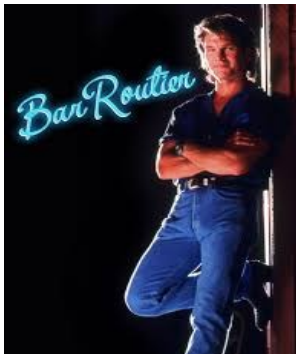
-Saint Augustin

Critique de film

Bar Routier (Road House). 1989. Drame américain. Durée: 1 heure 55. Avec Patrick Swayze Sam Elliot et Ben Gazzarra.

Résumé: Dalton, un videur au passé trouble, est engagé pour ses prouesses, dans un bar mais, il devra se faire connaître et mettre les pendules à l'heure, surtout avec un entrepreneur local, Wesley, entouré de ses sbires, qui veut se débarrasser de lui, et qui mène la vie dure aux gens de la place.

Critique: On peut apprécier le style de film des années 80 et "Bar routier" en fait partie. Rien ne manque au niveau de l'action et le scénario se tient avec brio. Or, aucune scène ne s'essouffle. "La vengeance est un plat qui se mange froid", telle est la devise de ce film. Patrick Swayze campe très bien son rôle, ainsi que les autres acteurs. On ne s'ennuie pas une minute. La musique est entraînante.



Les Jérolas: À l'automne 1955, Jean Lapointe fait la rencontre de Jérôme Lemay au cabaret Chez Émile à Québec. Guitariste et chanteur originaire de Rouyn en Abitibi, Jérôme Lemay était alors membre du duo Jay & Ray. Avec son acolyte Raymond Hébert, il s'était fait remarquer pour son imitation de Luis Mariano ainsi que pour sa chanson Le Mambo du Canada. Fatigué de sillonner seul les routes du Québec, entre deux spectacles, un soir, Jean Lapointe vient se confier à Jérôme Lemay. En discutant, les deux se découvrent une grande complicité. Lemay, qui venait de perdre son camarade de scène sans vraiment d'explication, se trouvait dans la même situation que lui. Se disant que les hauts et les bas de la vie de spectacle seraient sans doute plus agréables à vivre à deux, ils décident alors de s'unir en duo. C'est ainsi que naissent les Jérolas (nom formé d'après Jérôme Lemay et Jean Lapointe).

À la base, les deux hommes ont des tempéraments fortement contrastés. Jean Lapointe, dans ses propres mots, est un homme à qui il « fallait de l'action pour être heureux : les courses, les filles, les bars où il se faisait des amis dans toutes les villes où il passait ». Jérôme Lemay, de son côté, était un homme plus calme et réservé, préférant « les soirées tranquilles, le cinéma, la télévision ». Bien qu'ils n'aient ni intérêt ni goût en commun, sur scène, les Jérolas arriveront à se compléter à merveille. Rapidement, les Jérolas enlignent les succès sur disque, sur scène, à la radio et à la télévision. En 1956, ils passent à l'émission Music-Hall de Radio-Canada, où ils font un triomphe.

Carrière solo: Jean Lapointe commence une carrière en solo. Entre 1975 et 1985, il effectue six tournées de spectacles au cours desquels il présente un mélange de chansons originales, d'imitations et de monologues humoristiques. De 1977 à 1981, ses spectacles attirent plus de 300 000 personnes. Lors de la tournée La Grande



Séance, il se produit devant plus de 68 000 spectateurs lors de 37 spectacles à guichets fermés au Grand Théâtre de Québec. Il lance aussi huit albums et présente un spectacle composé de certains de ses meilleurs numéros des années précédentes à Paris en 1984 et 1985.

Je pense à Chante-la ta chanson, à Rire aux larmes, à Tu jongles avec ma vie, à C'est dans les chansons, et à plusieurs autres. Sans lui, toutes ces chansons n'existeraient tout simplement pas.

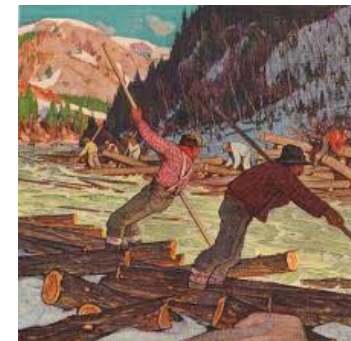
Lutte contre les dépendances: En 1974, Jean Lapointe entre en cure de désintoxication pour se libérer de l'emprise de l'alcool. Il y retourne en 1979, cette fois pour soigner sa dépendance à l'alcool et à un médicament prescrit sur ordonnance. Jean Lapointe est impliqué à tous les niveaux, en public comme en privé, et toujours bénévolement. Lorsqu'il n'est pas en tournée, il y vient souvent afin de rencontrer les patients pour leur apporter du réconfort.

Son style: Gagnon s'est inspiré de paysages hollandais, très populaires auprès des collectionneurs et artistes montréalais. On y ressent de la poésie dans ses tableaux qui reflètent la réalité. Il s'est écarté des mouvements de l'époque tels le cubisme et l'abstrait. Il s'est intéressé plutôt à l'ambiance de la beauté des gestes quotidiens des gens de la terre, et à leurs tâches. Et ce, avec éclat. On peut voir ses œuvres au Musée de Charlevoix, à travers le Canada, ainsi qu'en France.

Le retour du trappeur 1909



La grande drave 1932



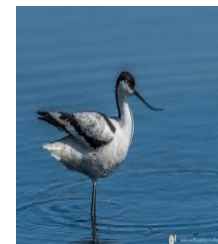
Bio du peintre Clarence Gagnon (1881 - 1942)

Clarence Alphonse Gagnon naît à Montréal. Il entame ses études à l'Académie commerciales catholique, où le peintre Ludger Larose l'initie au dessin. Il est encouragé par sa mère, alors que son père désire qu'il se destine dans le commerce. Il refuse. En 1897, il entre dans l'Art Association de Montréal. En 1900, il se rend à l'île d'Orléans; il a le coup de foudre pour le paysage. Il visite la Baie-Saint-Paul en 1902. L'année dans suite, il vend 17 tableaux au marchand Morgan, ce qui lui permet d'aller financièrement à Paris. Son séjour en Europe durera 4 ans, de 1904 à 1908. Il peint des paysages des environs de Paris. Il voyage beaucoup du Maroc à l'Italie. Or, il réalise une série d'eaux-fortes. Installé à Montmartre, il se marie en 1907, mais son union est de courte durée: il divorce en 1918. Il se fait connaître et expose au Salon des artistes; son style est proche des artistes français. En 1908, il retourne à Baie-Saint-Paul. Ses œuvres hivernales sont exposées à Paris en 1913, et récoltent du succès. Mais, les paysages de Charlevoix deviennent sa marque. À partir de 1920 Gagnon peint de moins en moins. Il s'attèle à des illustrations du roman de Louis Hémon, *Maria Chapdelaine*, en 1929. Victime du cancer du pancréas, il s'éteint en 1942. Il est enterré à Montréal. Un monument lui rend hommage, à Québec, près de la rue Marché-Champlain.

Avocette

Description: Les avocettes sont des oiseaux proches des échasses au bec assez long et courbé vers le haut.

Répartition: Répandue de manière fragmentée au centre-sud de l'Eurasie et en Afrique, sa répartition en Europe est essentiellement côtière et limitée au sud du 58° parallèle. Migratrice, elle effectue des dispersions et hiverne dans le bassin méditerranéen et en Afrique. En France, elle niche en été sur les côtes atlantique et méditerranéenne (Camargue).



Habitat: L'Avocette vit dans les zones humides côtières aux eaux saumâtres (lagunes, estuaires, étangs et salines) et niche dans les zones où la végétation est inexistante ou rase, plutôt dans les régions chaudes de son aire naturelle de répartition.

Reproduction: Elle garnit une dépression du sol pour y pondre de 3 à 4 œufs en avril-mai. On compte une ponte par an.

La couvaison est assurée par le couple durant 23-25 jours.

Les petits, nidifuges, commencent à voler au bout de 35-42 jours. Mais ils restent néanmoins avec leurs parents durant une longue période.

Menaces: Une première cause de régression est la destruction, dégradation et/ou fragmentation de leurs habitats (zones humides).

Dans les zones chassées, de par leur mode de nutrition (dans le sédiment) elles sont aussi très exposées au saturnisme aviaire par ingestion de grenaille de plomb (cette espèce fait partie de celles concernées par l'Accord AEWA qui visait la suppression du plomb de chasse dans les zones humides du paléarctique nord-occidental avant l'an 2000).

En limite froide de leur aire de répartition, des mortalités peuvent aussi être liées aux vagues de froid.

Menaces: Une première cause de régression est la destruction, dégradation et/ou fragmentation de leurs habitats (zones humides).



Encore très rural, la Turquie cultive le tabac, le blé et le coton. La cuisine est méditerranéenne, grâce à la population grecque. On boit du thé, de la bière et du café turc. Constantinople et les plages magnifiques attirent environs 40 millions de touristes par année. Le 29 octobre est la fête nationale. Ils pratiquent le football et le baseball.

Aspect d'Istamboul



Autour du monde: la Turquie

La Turquie est un état d'Asie, englobant la partie sud-est de l'Europe balkanique. Sa capitale est Ankara et on y parle le turc. Istanbul est la ville principale, et son nom ancien était Constantinople, nom emprunté à l'empereur romain Constantin, au sixième siècle, peu avant Byzance. On y compte 85 millions d'habitants, de majorité islamique. Le régime est présidentiel, et le président est Recep Erdogan. Or, la Turquie est liée aux anciens empires byzantins et ottomans. La monnaie est la livre turque. L'empire, ottoman depuis 1299, se dissout en 1918. Mustapha Kemmal prend la tête du pays et offre de grands changements. La république est instaurée en 1923. Grecs et turcs s'échangent les minorités. Le califat est aboli en 1924 et le pays devient membre de l'O.T.A.N, en 1952. Des désordres éclatent en 1972, mais l'armée intervient rapidement. En 1980, des troubles, causés par les marxistes s'aggravent. En 2002, la partie musulman modéré gagne aux élections. En 2016, un coup d'état militaire menace le pouvoir; s'ensuivent des purges. Le tourisme médical est très prisé, aujourd'hui. Mais souvent, il y a de graves conséquences. Le climat de la Turquie est rude en hiver, et chaud et sec en été. Le pays est volcanique.

La Banane plantain

Les plantains sont un groupe de cultivars de bananiers. Ce sont des féculents du genre Musa qui sont mangés cuits.

La plantain est un aliment de base majeur en Afrique occidentale et centrale, dans les îles des Caraïbes, en Amérique centrale et dans certains pays d'Amérique du Sud. Le genre Musa est indigène des régions tropicales d'Asie du Sud-Est et d'Océanie. La banane plantain fructifie toute l'année, ce qui en fait un aliment de base en toute saison.

La banane plantain est simplement appelée « plantain » en Afrique. Ce fruit, consommé comme un féculent, prend divers noms selon le lieu géographique : « banane cochon » dans certaines régions, « banane farine » ou « banane jaune » dans les Antilles, en Nouvelle-Calédonie, « banane à cuire ».

La banane plantain a une saveur relativement neutre et une texture douce une fois cuite ; elle peut être consommée crue ; mais elle est le plus souvent préparée frite, bouillie, en alloco quand la banane plantain mûrit ou parfois transformée en farine ou en pâte.



Chips de bananes plantains

Origine: La plantain est originaire d'Asie et circule vers l'Afrique de l'Est par l'intermédiaire d'échanges transocéaniques dans le courant du III^e millénaire avant notre ère. La banane plantain se diffuse vers l'Afrique de l'ouest vers le milieu du I^{er} millénaire. Les premiers phytolithes de bananiers identifiés au Cameroun remontent à cette période et la génétique permet de situer l'origine du plantain entre Java et la Nouvelle-Guinée.

Description: Les plantains contiennent plus d'amidon et moins de sucre que la banane dessert. Elles sont donc généralement cuites ou transformées avant d'être consommées. Elles sont généralement bouillies ou frites lorsqu'elles sont consommées vertes, et elles peuvent être transformées en farine et en produits de boulangerie tels que des gâteaux, du pain et des crêpes. Les bananes plantains vertes peuvent également être bouillies et réduites en purée, puis utilisées comme épaississant pour la soupe. La pulpe du plantain vert est généralement dure, la peau étant souvent si rigide qu'elle doit être coupée avec un couteau pour être retirée.

Utilisation: La plantain est généralement plus grosse et plus longue que la banane dessert et sa chair est parfois légèrement rosée et relativement pauvre en sucre mais beaucoup plus riche en amidon, ce qui la rend plus ferme et lui confère une bonne tenue à la cuisson. Sa peau est aussi plus verdâtre. Bien que tout aussi savoureuses crues que les bananes dessert, la chair des plantains est plus ferme et il est plutôt d'usage de les consommer cuites car elles ne s'effondrent pas à la cuisson et sont le féculent qui accompagne les viandes, poulets et poissons.

Laisser tiédir, démouler, et couper l'omelette en 12 carrés. Transférer dans un contenant hermétique, et congeler si désirer.

Au moment de servir, réchauffer un carré d'omelette au four à micro-ondes ou à la friteuse à air environ 1 minute 30 secondes, en vérifiant toutes les 30 secondes s'il est suffisamment chaud.

Pendant ce temps, faire griller un muffin anglais au grille-pain.

Bon à savoir:

Pour éviter que les carrés d'omelette ne collent ensemble à la congélation, séparez-les avec des morceaux de papier parchemin.

Pour la bruschetta, vous pouvez remplacer le contenant du commerce par 375 ml (1 1/2 tasse) de bruschetta maison.

Si vous n'avez pas de fromage en grains, vous pouvez le remplacer par le fromage de votre choix, coupé en cubes.

Pour une version sans gluten, remplacez la farine tout-usage par la même quantité de farine tout-usage sans gluten et assurez-vous de choisir un muffin anglais et de la bruschetta sans gluten.

Sandwich-matin aux œufs, à la bruschetta et au fromage en grain

Ingrédients:

12 œufs
(1/2 tasse) de farine tout usage
340 g de bruschettas
142 g de jeunes épinards
250 g de fromages en grains
(ou 375 ml (1 ½ tasse))



Préparation:

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Placer la grille au centre du four.

Beurrer un plat de cuisson rectangulaire de 23 x 33 cm (9 x 13 po) et le tapisser d'une bande de papier parchemin légèrement plus large que le plat pour faciliter le démoulage.

Dans un grand bol, fouetter 3 œufs et la farine pour obtenir un mélange lisse. Incorporer le reste des œufs.

Sans l'égoutter, ajouter la bruschetta.

Hacher grossièrement les épinards et les incorporer au mélange d'œufs. Verser la préparation dans le plat de cuisson et répartir le fromage en grains.

Cuire au four de 30 à 35 minutes ou jusqu'à ce que les œufs soient complètement figés et le fromage doré.

En Afrique subsaharienne, la banane plantain est le plus souvent consommée à maturité, bouillie, grillée ou frite. Cuisinée avant complète maturité, elle est à ce stade plus ferme et moins sucrée avec une texture assez proche des tubercules farineux. Elle est blanchie (passée à l'eau bouillante salée) pour en faciliter l'épluchage, puis, comme la pomme de terre, elle est frite ou cuite en ragoût. Elle peut être servie entière ou en purée, frite à l'huile (elle est alors appelée allocos en Côte d'Ivoire) coupée dans sa longueur ou en tranches fines comme des chips, enfilée sur une brochette, en petits cylindres alternés avec des petits cubes de viande, etc. On peut également la frire dans l'huile après l'avoir pilée et mélangée avec un peu de farine, cela donne du claclo. Elle peut aussi être découpée en lamelles et séchée, avec un peu de sel.

Production: Malgré son adaptation à des écosystèmes variés et son potentiel élevé de production, la production de bananier plantain reste une culture marginale, notamment à cause de l'indisponibilité de matériel végétal de bonne qualité et de l'utilisation fréquente de mauvais rejets. La production de la banane plantain peut durer de 12 à 15 mois de la multiplication des rejets à la récolte. Toutefois, plusieurs techniques de production intensive ont été mises au point, telles que la culture in vitro et le plant issu des fragments de tige (PIF) qui permettent de produire de très nombreux rejets sains en trois mois.



Bananes plantains frites

Kakuro

			29	3			28	16	4			
		8			17	10				23	7	
		19				18				10		
		4				16						
	11			19			4			9		
	6			10	15			18				
			12			14						
			23				14					
			6				17					
		4			25							
					16							
	18					12						
24	23					16			10	16		
17				20			16		10			
17				17	21				11			
				16					16			
14			19				19					
			24					11				

Deux policiers font leur ronde à 2h30 devant les bars et aperçoivent un gars titubant vers son véhicule qui échappent ses clefs à trois reprises.

Ils se cachent dans le fond du stationnement et observent la scène. Quatre des amis du gars en question s'approchent et lui et crient : Hey Rick ! Viens avec nous on va te ramener, t'es clairement pas en état de conduire ! Mais Rick insiste longuement pour prendre son véhicule malgré l'offre de ses amis. Alors que ses amis prennent chacun leur véhicule respectif, les policiers attendent impatiemment que l'homme prenne la route pour l'intercepter. Cinq minutes s'écoulent, dix minutes, quinze minutes et l'homme n'est toujours pas parti.

Finalement le moteur démarre et l'homme prend la route. Il ne fait pas 100 pieds que la police l'intercepte et lui fait souffler dans la balloune. Résultat: zéro point zéro d'alcoolémie.

Les policiers abasourdirent, changent les piles de leur alcootest et recommencent le test... Toujours zéro. Un des policiers demande alors à l'homme de lui expliquer la situation.

L'homme répondit: Ben ce soir c'était mon tour!

Ton tour de quoi répondit le policier.

Mon tour de faire semblant d'être chaud pour que mes chums puissent partir avec leurs chars

Pourquoi fait-il si chaud dans le stade après un match de soccer?

Parce que tous les fans sont partis.

Blagues

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 ! :)

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 publi-sac ! :)

Qu'est-ce que ça fait quand tu lances une gousse d'ail contre un mur?
Le retour du « jet d'ail ».

Comment appelle-t-on le Comte Dracula?
Mon saigneur.

Avez-vous entendu parler du nouveau restaurant appelé Karma?
Il n'y a pas de menu: vous obtenez ce que vous méritez.

Pourquoi Dark Vador a-t-il éteint toutes les lumières de la pièce?
Parce qu'il est du côté obscur.

La cour d'école

*Qui ne se souvient
Des périphécies dans la cour d'école?
La nostalgie nous tient
Dans ses filets et ses paroles!*

*Échos indélébiles des cris stridents
De tous les enfants
Enterrés dans leurs rêves frivoles,
Faisant fi des indifférents...*

*On rêve éveillé jusqu'à vingt ans,
Mais les souvenirs nous surprennent en
tout temps
Comme les coups pendables et les idées
folles
Du passé révolu depuis des ans...*

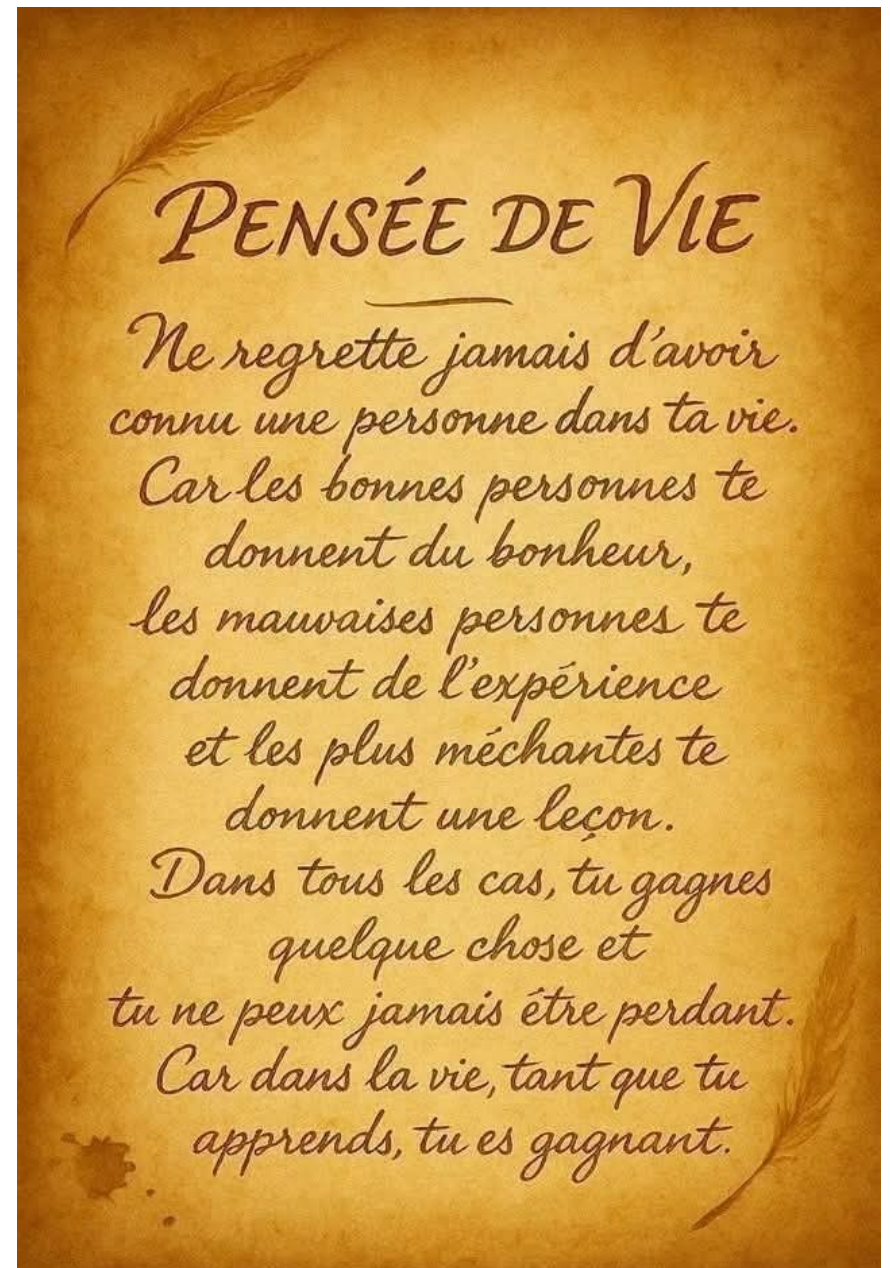
Dessin à colorier



THÈME : ROMAN POLICIER / 8 LETTRES

A	COMPLICE	ÉNIGME	INTERROGATOIRE	P	S
AMBIANCE	CORPS	ENLÈVEMENT	INTRIGUE	PERSONNAGE	SANG
ACCUSÉ	COUTEAU	ENQUÊTE	L	PEUR	SCÈNE
AFFAIRE	CRIME	ÉVÈNEMENT	LIEU	PIÈGE	SOLUTION
AGRESSION	D	F	LIVRE	PISTOLET	SOUPÇONS
ALIBI	DÉDUCTION	FLAIR	LOGIQUE	POISON	SQUELETTE
ANALYSE	DÉLIT	FOUILLE	M	PREUVE	SUSPECT
ARME	DÉTAIL	H	MÉTHODE	PRISON	T
ASSASSIN	DÉTECTIVE	HISTOIRE	MEURTRE	R	TÉMOIN
C	DISPARITION	HYPOTHÈSE	MOBILE	RANÇON	TRACES
CADAVRE	E	I	MORT	RAPT	
CHAPITRE	EFFRACTION	INDICE	MYSTÈRE	RECHERCHES	
CHRONOLOGIE	EMPREINTES	INSPECTEUR	O		
COMMISSAIRE			OTAGE		

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



Calendrier Mois Juin 2026

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	1 Bureau ouvert et Centre de jour, jeu de carte Wizard ou activités libre	2 Bureau ouvert et Centre de jour fermé	3 Bureau ouvert et Centre de jour PM Cour d'Alphabétisation	4 Bureau ouvert et Centre de jour, jeu de carte Wizard ou activités libre	5 Bureau ouvert et Centre de jour fermé	6
7	8 Bureau ouvert et Centre de jour, jeu de carte Wizard ou activités libre	9 Bureau ouvert et Centre de jour fermé	10 Bureau ouvert et Centre de jour PM Fin session des cours d'Alphabétisation	11 Bureau ouvert Centre de jour, jeu de carte Wizard ou activités libre	12 Bureau ouvert et Centre de jour fermé	13
14	15 Bureau ouvert et Centre de jour, jeu de carte Wizard ou activités libre	16 Bureau ouvert et Centre de jour fermé	17 Bureau ouvert et Centre de jour fermé	18 Bureau ouvert et Centre de jour, jeu de carte Wizard ou activités libre	19 Bureau ouvert et Centre de jour fermé	20
21 La Fête des Pères et le début de l'Été	22 Bureau ouvert et Centre de jour, jeu de carte Wizard ou activités libre	23 Bureau ouvert et Centre de jour fermé	24 Fête Nationale du Québec	25 Bureau ouvert et Centre de jour, jeu de carte Wizard ou activités libre	26 Bureau ouvert et Centre de jour fermé	27
28	29 Bureau ouvert et Centre de jour, jeu de Wizard ou activités libre	30 Bureau ouvert et Centre de jour Réunion du Conseil				

*La session des cours d'Art et Créativité, c'était les Mardi en PM du 20 Janvier au 5 Mai avec Mme Huguette Hudon, Artiste-Peintre et un Groupe de (9) Neuf Participant(es), la session des cours Alpha avec Mme Aurore Jacquin se terminera le 10 Juin, les activités durant la saison Estivale vont dépendre de la collaboration avec l'AJIS Domaine du Roy, pour l'accompagnement et la sécurité des Clientèles (NB: La Grille Horaire vous sera envoyé par la Poste!?)

*Le Dimanche 21 Juin c'est la Fête des Pères et le début de l'Été, pour la Population au Centre-Ville, la Fête Nationale du Québec aura lieu le Mercredi 24 Juin, c'est un Congé Fériée, une Bonne Fête à tous!

Trouver les différentes



JEU SUDOKU

	3				8			6
6		1		7		2		
		9		2	6			3
3	4	5	7			9		
		6			9	8	5	7
9			2	5		1		
		2		3		7		9
4			8				2	

Calendrier Mois Juillet 2026

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
			1 Fête du Canada	2 Centre de jour, Jeu de carte Wizard ou activités libre	3 Vérifier grille horaire estivale	4
5	6 Centre de jour, Jeu de carte Wizard ou activités libre	7 Vérifier grille horaire estivale	8 Vérifier grille horaire estivale	9 Centre de jour, Jeu de carte Wizard ou activités libre	10 Vérifier grille horaire estivale	11
12	13 Centre de jour, Jeu de Wizard ou activités libre	14 Vérifier grille horaire estivale	15 Vérifier grille horaire estivale	16 Centre de jour, Jeu de carte Wizard ou activités libre	17 Vérifier grille horaire estivale	18
19	20 Centre de jour, Jeu de carte Wizard ou activités libre	21 Vérifier grille horaire estivale	22 Vérifier grille horaire estivale	23 Centre de jour, Jeu de carte Wizard ou activités libre	24 Vérifier grille horaire estivale	25
26	27 Centre de jour, Jeu de carte Wizard ou activités libre	28 Vérifier grille horaire estivale	29 Vérifier grille horaire estivale	30 Centre de jour, jeu de carte Wizard ou activités libre	31 Bureau ouvert en AM et Vérifier grille horaire estivale	

*Notez bien: À compter du 2 Juillet, le Bureau d’Affaires sera fermé sauf à la fin du Mois, pour les rencontres, certains dossiers de l’Association et le suivi des activités estivale mise en place en collaboration avec l’AJIS Domaine du Roy
*Un projet spécial PRHLM concernant des travaux majeurs seront réaliser à notre immeuble des Mélèzes St-Félicien en collaboration avec le Centre de service de l’Office d’Habitation du Domaine du Roy (Un dossier à suivre 2026-2027)
*Le Mercredi 1^{er} Juillet c’est la Fête du Canada, une Bonne Fête à tous!

Calendrier Mois Août 2026

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
						1
2	3 Centre de jour, Jeu de carte Wizard ou activités libre	4 Vérifié grille horaire estivale	5 Vérifié grille horaire estivale	6 Centre de jour, Jeu de cartes Wizard ou activités libre	7 Vérifié grille horaire estivale	8
9	10 Centre de jour, Jeu de carte Wizard ou activités libre	11 Vérifié grille horaire estivale	12 Vérifié grille horaire estivale	13 Centre de jour, Jeu de cartes Wizard ou activités libre	14 Vérifié grille horaire estivale	15
16	17 Centre de jour, jeu de carte Wizard ou activités libre	18 Vérifié grille horaire estivale	19 Vérifié grille horaire estivale	20 Centre de jour, Jeu de carte Wizard ou activités libre	21 (Fin grille horaire estivale)	22
23/30	24/31 Bureau ouvert et Centre de jour, jeu de Wizard ou activités libre	25 Centre de jour fermé	26 Centre de jour fermé	27 Centre de jour, jeu de Wizard ou activités libre	28 Centre de jour fermé	29

*Les activités jeu de carte Wizard ou autres divertissements dans le local du 'Centre de jour', tous les Lundi et Jeudi PM seront maintenu afin de ne pas pénaliser nos Clientèles

*Les activités estivales conjointes avec l'AJIS prendront fin le Vendredi 21 Août (À suivre s'il y aura modification !?)

*À tous les Membres Régulier et Honoraires de l'Association, les Familles, les Amis(es), les Aidants naturels et les Bénévoles nos souhaits pour un magnifique Été rempli de Santé, Bonheur et de Joie

25 Juin Jacqueline Cloutier

26 Juin Gaétan Bouchard

14Juillet Luc Jacques

20 Juillet Luc Larouche

30 Juillet Suzie Fortin

24 Août Marc Grenon

27 Août Mario Lalancette

