REBONDIRE

Journal de l'Association des traumatisés crânio-cérébraux de la Montérégie

L'ÉDITO

Tout d'abord, je tiens à souhaiter la bienvenue à cinq nouvelles employées au cours du mois de mars, mai et juin : Katerine qui est notre nouvelle intervenante psychosociale pour les proches, Natasha qui est notre nouvelle intervenante psychosociale pour les points de services de St-Jean et Châteauguay, Noémie qui est notre étudiante pour l'été et qui fera des remplacements dans les divers points de services au cours de l'été en vue des vacances bien méritées de vos éducatrices et intervenantes psychosociales, Marieve, notre nouvelle coordonnatrice administrative qui assurera le support administratif, et Maggy, notre stagiaire en éducation spécialisée qui a accepté le poste d'éducatrice au maintien à domicile. Nous sommes également dans le processus d'embauche pour notre future éducatrice répit à domicile pour les secteurs de l'ouest et centre. Vue les besoins grandissants au niveau du répit, nous n'avions d'autre chose que de faire l'embauche d'une 2e éducatrice répit à domicile. Je tenais aussi à féliciter notre collègue Josée Tremblay qui a été nominée à titre de chargée du développement, des partenariats et philanthropie. Josée, anciennement agente de promotion et sensibilisation, jumellera certaines de ses anciennes tâches avec de nouvelles dans le but de faire avancer l'association encore plus loin.

Également, l'été qui approche rime avec sorties extérieures à vélo, en moto, etc. Soyez prudents sur les routes et n'oubliez de porter votre casque lors de votre promenade.

Et finalement, en mon nom et celui du conseil d'administration, je tiens à féliciter les membres élus lors de l'Assemblée générale annuelle pour la nouvelle année. Merci pour votre implication... Parce que la vie continue!

Équipe de production et collaboratrices
Josée Tremblay, agente de sensi promo
Suzanne Couture, bénévole à la correction
Valérie Bélanger, directrice générale
Catherine Houle, intervenante psychosociale
Catherine Gadoury, intervenante psychosociale
Katerine Ouimet, intervenante psychosociale pour les proches aidants
Roxanne Gendron, intervenante psychosociale AVC
Caroline Dionne, intervenante psychosociale
Kathie Lagacé, stagiaire en sexologie
Maggy Chrétien-Lemire
Gabrielle Petit, éducatrice au maintien des acquis
Éloise Côté, éducatrice au maintien des acquis

ATCCM
308, rue Montsabré, bur D-131
Beloeil (Québec) J3G 2H5
450-446-1111 / 1-877-661-2822
atcc@atccmonteregie.qc.ca
www.atccmonteregie.qc.ca

ÉTÉ 2022

2 LE BABILLARD

4 INTERVIEW
Élise Orichefsky-Turcotte, physiothérapeute

5 MIEUX-ÊTRE
La gestion de l'énergie

6 SEXOLOGIE
Amour & argent

9 L'INFO-PROCHES
Le deuil blanc

11 TABLEAU D'HONNEUR
Les étoiles de l'ATCCM

LE BABILLARD

NOS NOUVELLES RECRUES

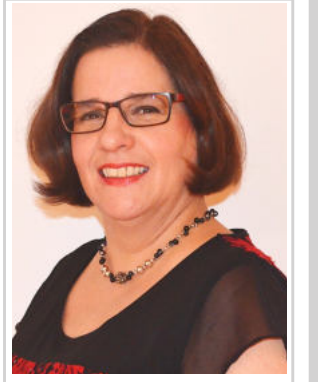
Bonjour chères personnes proches aidantes,

Mon nom est Katerine Ouimet et je suis la nouvelle intervenante psychosociale pour les proches aidants à l'ATCCM.
Je possède une formation en travail social et en gérontologie.
J'ai travaillé pendant plus de 25 ans avec les proches aidants dans des organismes communautaires et dans le réseau public.

Je suis très contente de me joindre à la belle équipe de l'ATCCM.
Je tiens à vous préciser que je suis disponible pour des rencontres individuelles si vous souhaitez discuter de votre rôle de personne proche aidante. Vous n'avez qu'à me contacter au poste 23 ou par courriel à proches@atccmonteregie.qc.ca et nous pourrons prendre un rendez-vous.
J'animerai aussi, dans les différents points de service, les activités de groupe pour les proches aidants : souper, causerie, webinaire, etc.

J'espère que nous aurons l'occasion de nous rencontrer bientôt.

Au plaisir!



KATERINE OUIMET
INTERVENANTE PSYCHOSOCIALE POUR LES PROCHES

Je vous écris un petit message pour vous dire au revoir. C'est avec le cœur gros, mais sereinement, que je quitte l'association après presque 2 ans avec vous pour aller m'établir en région éloignée. Je tiens à vous dire que j'ai adoré ma présence parmi vous. J'ai rencontré des personnes extraordinaires qui avancent dans la vie avec force. J'ai eu la chance de travailler avec une équipe formidable ainsi que des membres mémorables. Je garderai un beau souvenir de mon passage à l'ATCCM.
Soyez fiers de qui vous êtes !

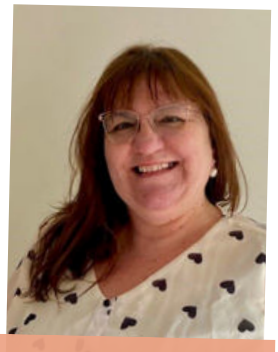
Catherine

Camp répit

Nous avons dû ajuster les prix des camps répits afin de continuer à répondre à ce besoin pour maintenir un niveau de service de qualité et nous adapter aux augmentations du secteur.
Voici les modifications à la **nouvelle charte de prix** entrée en vigueur depuis janvier 2022.
Prix selon les ratios:
160$ 240$ 320$

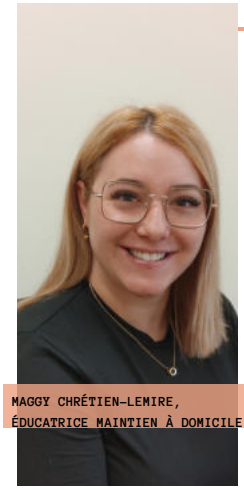
Bonjour,

je me nomme Natacha Viau-Mathieu et ça me fait vraiment plaisir de me joindre à l'équipe de l'ATCCM pour les régions de St-Jean-sur-Richelieu et Chateauguay. J'ai fait des études universitaire en psychosociologie ainsi qu'un perfectionnement poste universitaire en intervention stratégique. Je suis intervenante depuis plus de 25 ans (milieux scolaire, communautaire et réseau de la santé et des services sociaux).Auprès de plusieurs clientèles
Je suis avant tout, une femme de cœur pour qui chaque rencontre est un privilège.



NATACHA VIAU-MATHIEU,
INTERVENANTE PSYCHOSOCIALE ST-JEAN & CHÂTEAUGUAY

NOS NOUVELLES RECRUES



MAGGY CHRÉTIEN-LEMIRE,
ÉDUCATRICE MAINTIEN À DOMICILE

Bonjour,
C'est avec plaisir que j'occupe le poste d'éducatrice au maintien à domicile. J'adore outiller les gens en m'adaptant au style de vie de la personne. Au plaisir de vous rencontrer.

Maggy Chrétien-Lemire

NOÉMIE CALDER,
INTERVENANTE ÉTUDIANTE

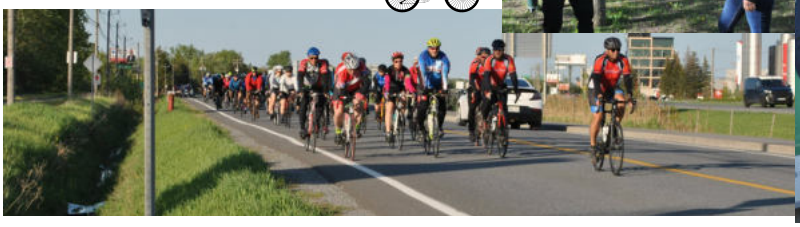
Bonjour à tous!

Je m'appelle Noémie Calder et c'est avec bonheur que je rejoins l'équipe de l'ATCCM en tant qu'intervenante étudiante. Je viens de terminer mon baccalauréat en psychologie. La relation d'aide est quelque chose qui me tiens à cœur.

J'ai très hâte de vous rencontrer

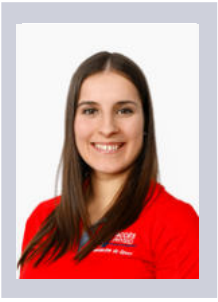
Noémie

BÉNÉVOLAT LE TOUR DU SILENCE ST-HYACINTHE 18 MAI 2022



PRODUCTION ARTISANALE POUR LE MARCHÉ DU VIEUX SAUREL

JARDIN ACCESSIBLE



L'ENTREVUE AVEC...

Élise Orichefsky-Turcotte, physiothérapeute

Qu'est-ce que la physiothérapie? Peu importe votre âge, la physiothérapie peut vous aider à prévenir, à soulager et à traiter différents problèmes de santé physique.

Que traite la physiothérapie?

Maux de dos, entorses, étourdissements, capsulites, problèmes de développement moteur chez l'enfant, incontinence sont quelques exemples de problèmes que la physiothérapie peut aider à traiter.

De façon générale, cette discipline de la santé intervient dans le traitement d'incapacités physiques qui découlent de blessures et de maladies qui peuvent toucher:

- les muscles,
- les articulations,
- les os,
- le système neurologique (cerveau, nerfs, moelle épinière),
- le système respiratoire (poumons),
- le système circulatoire (vaisseaux sanguins) et
- le système cardiaque (cœur).

Quels sont les différents traitements utilisés en physiothérapie ?

Les professionnels de la physiothérapie, physiothérapeutes ou technologues en physiothérapie, peuvent avoir recours à différentes façons de vous traiter, par exemple:

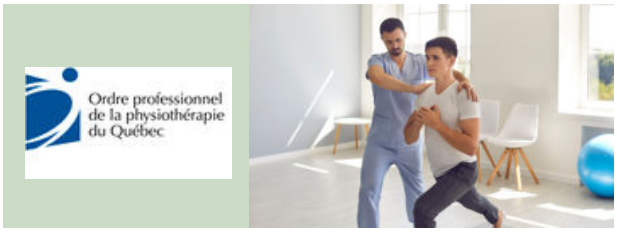
- aux techniques manuelles;
- aux exercices;
- à l'électrothérapie (ultrasons, laser, etc.);
- à l'hydrothérapie (traitement dans l'eau) et
- à la thermothérapie (glace ou chaleur).

https://oppq.qc.ca/la-physiotherapie/

Parle-moi de ton métier en général

La physiothérapie vise à traiter les incapacités physiques, qu'elles soient d'ordre musculosquelettique, neurologique, vestibulaire, respiratoire, cardiaque, etc. Les physiothérapeutes développent au fil de leur formation et grâce à la formation continue un coffre à outils varié pour aider leurs clients. Les techniques que nous utilisons comprennent l'enseignement (il est important de bien comprendre sa condition pour mieux la gérer), la thérapie manuelle, la recommandation d'exercices à faire à la maison entre les visites, le « taping » (vous savez, ces bandes adhésives de toutes les couleurs que portent les athlètes dans les compétitions sportives), les modalités pour diminuer la douleur, etc.

En tant que physiothérapeute, on peut travailler dans toutes sortes de secteurs : l'hôpital, le centre de réadaptation, les soins à domicile, etc. Pour ma part, je travaille dans

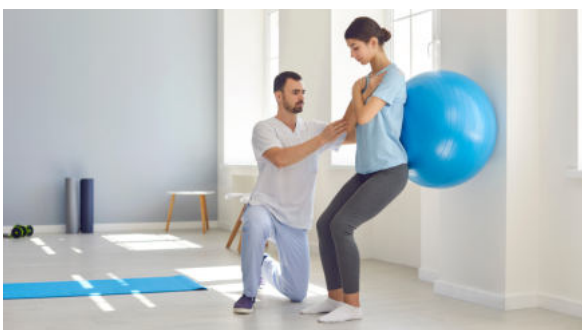


une clinique privée. La prise en charge d'un nouveau client implique d'abord une évaluation d'une heure où je prends bien le temps de comprendre la raison de la consultation. Je pose plusieurs questions et puis, il y a un examen physique. Je teste alors la mobilité, la force, l'équilibre, la fonction, etc. Cela me permet d'analyser la condition pour établir un diagnostic physiothérapique (le diagnostic étant un acte réservé aux médecins). L'accès direct à la physiothérapie, c'est-à-dire sans prescription médicale est autorisé depuis près de 30 ans. Il est donc de mon devoir de m'assurer que le client qui me consulte est vraiment à la bonne place en physiothérapie et de l'orienter vers le bon professionnel si ce n'est pas le cas.

Au fil du temps, j'ai développé un intérêt particulier et une expertise pour le traitement des vertiges. Cela vient du fait que j'ai travaillé sur le terrain avec une équipe de football et que j'ai toujours eu une curiosité et un intérêt pour les commotions cérébrales.

Parle-moi de ton métier auprès des personnes TCC et AVC.
Étant donné ma pratique dans le secteur privé, je traite surtout des gens qui ont eu un TCC ou AVC il y a longtemps et qui développent des blessures musculosquelettiques par la suite. Ainsi, la raison de la consultation n'est pas nécessairement directement liée au TCC ou AVC, mais est à tenir en compte dans la prise en charge du patient.
Aussi, étant donné mon expertise vestibulaire, je traite également les vertiges, étourdissements et pertes d'équilibre qui peuvent persister chez les personnes ayant subi un TCC ou AVC.

Selon toi, quelles sont les particularités à prendre en compte au niveau du traitement pour cette clientèle ?
Tout d'abord, la sécurité du client demeure une grande préoccupation. En effet, comme cette clientèle présente souvent des troubles de l'équilibre, il est important de recommander des exercices à domicile qui sont sécuritaires et qui ne mettent pas le client à risque de chute. Dans le traitement avec approche vestibulaire, il faut prendre en compte la nature des troubles d'équilibre. Le système vestibulaire peut avoir été blessé de manière permanente au moment du TCC ou de l'AVC. Mon approche sera donc souvent compensatoire.



En quoi un suivi en physiothérapie peut améliorer la condition de la personne TCC et AVC?
La physiothérapie peut aider la personne à maintenir son niveau de fonction afin de lui permettre de continuer à participer aux activités qui lui tiennent à cœur.

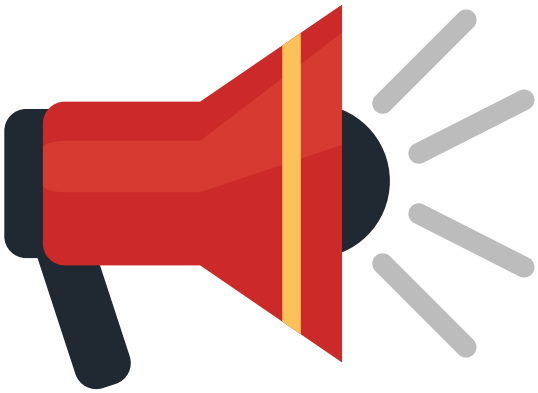
Ces informations vous ont intéressé? Voici le site de l'ordre professionnel de la physiothérapie du Québec pour en apprendre davantage. https://oppq.qc.ca/

LA GESTION DE L'ÉNERGIE

Un pas à la fois, la boîte à outil de l'estime de soi

Par Caroline Dionne

Des journées surchargées. Un agenda qui déborde de rendez-vous, de tâches et des responsabilités en n'en plus finir. Parfois, nous ne voyons pas le bout du tunnel, la fin d'une journée ou d'une semaine. Nous avons hâte à la fin de semaine, aux congés et aux vacances. Toutefois même en congé, nous avons tendance à surcharger notre horaire. Nous nous mettons de la pression à faire ou terminer des projets laissés en plan. Nous dépassons nos limites jusqu'à ce que notre corps nous parle. En effet, lorsqu'on ne gère pas bien notre énergie : nous pouvons ressentir du surmenage, avoir mal à la tête, avoir de la difficulté à se concentrer, être plus anxieux, être plus irritable ou avoir plus de douleurs. Les symptômes sont variés et différents d'une personne à l'autre. Il est donc important de mieux gérer les causes énergivores afin de ne pas se retrouver dans un cercle vicieux pouvant mener vers l'épuisement et même la dépression.



Votre corps vous parle ? Écoutez-le.

Comment gérer votre énergie ?

Tout d'abord, en identifiant vos périodes d'énergie afin de mieux planifier vos tâches et activités hebdomadaires. Puis, suivez ces quelques conseils, ils vous seront bénéfiques à long terme.

Enfin, je terminerais en vous disant : prenez du temps pour vous et soyez bienveillant envers vous-même. Vous êtes fatigué ? Eh bien, faites la sieste ! Mieux vaut faire la sieste que perdre son temps à dire qu'on est fatigué. (Citation de Grégoire Lacroix ; Les euphorismes de Grégoire 2006)

CHOSES À FAIRE

Périodes d'énergies	Activités hebdomadaires

À FAIRE

- [ ] Adoptez une bonne hygiène de vie qui respecte votre rythme personnel.
- [ ] Réalisez vos activités de façon régulière, en visant une progression afin d'en faire un peu plus d'une semaine à l'autre.
- [ ] Planifiez et répartissez vos activités dans l'horaire de la semaine.
- [ ] Effectuez les activités les plus difficiles et les plus énergivores à la période de la journée où le niveau d'énergie est le plus élevé (ex. : le matin, après une bonne nuit de sommeil).
- [ ] Alternez entre une activité énergivore (ex. : laver la salle de bain) et une autre plus calme (ex. : regarder la télévision) ou vous procurant davantage de plaisir (ex. : jouer aux cartes).
- [ ] Prenez conscience de votre réserve d'énergie pour savoir comment la dépenser.
- [ ] Conservez l'équilibre entre les économies et les dépenses d'énergie.
- [ ] Prévoyez des réserves d'énergie pour des imprévus dans la journée ou dans le courant de la semaine.
- [ ] Tentez de commencer la journée avec un niveau d'énergie similaire d'une journée à l'autre au lever.
- [ ] Réduisez le rythme et la vitesse d'exécution des tâches, afin de pouvoir en faire un peu plus tout en respectant votre niveau d'énergie optimal.
- [ ] Évitez de dépenser votre énergie inutilement (ex. : sur quelque chose qui est hors de votre contrôle). Ces situations empiètent sur l'énergie requise pour les tâches à prioriser.
- [ ] Respectez vos limites.

(© Institut de réadaptation en déficience physique de Québec, 2014)

SEXOLOGIE

Amour & argent

Par Kathie Lagacé

L'amour et l'argent sont souvent difficiles à jumeler. 40% des couples n'abordent pas la question de l'argent. Il peut être délicat de dire à son conjoint ou sa conjointe : « Écoute, je ne trouve pas que la division des dépenses est équitable ». Ce commentaire peut donner l'impression d'être égoïste et calculateur·rice alors qu'en amour, c'est l'altruisme qu'on doit mettre à l'avant-plan. De plus, en amour la fiction de la durée (idée selon laquelle la relation durera toute la vie) est toujours présente. Cette fiction nous empêche de penser à la possibilité de rupture et donc de prendre les précautions.

Auparavant, les questions d'argent étaient règlementées automatiquement par le mariage, mais de plus en plus de couples favorisent l'union libre (conjoint.e de fait). La moitié des couples croient qu'une union libre offre les mêmes protections qu'un mariage, mais ce n'est pas le cas. Il est important de faire un testament, un mandat en cas d'incapacité ou une convention de vie commune en cas de séparation, d'accident ou de décès. En ce qui concerne les enfants lors d'un mariage ou lors d'une union de fait l'implication et l'engagement sont les mêmes au niveau de la garde, de la pension et autres. Cependant, il y a une grande différence en ce qui concerne l'engagement entre les deux conjoint.e.s et le reste.

Dans le mariage,
les conjoint.e.s vont partager certains biens lors de la rupture ou lors d'un décès. Cette séparation de bien dans le patrimoine familial concerne les résidences principales et secondaires, les meubles, les véhicules, les régimes de retraite et fonds de pension. Pour les biens supplémentaires qui ne font pas partie du patrimoine familial comme les bijoux, les hobbies personnels (guitare, moto, peinture, etc.) font partie du régime matrimonial des couples. Il est également possible de demander pour la personne qui fait le moins de sous dans le couple, une pension alimentaire.

Dans l'union de fait,
il n'y a aucune règlementation et sans papier ou facture à l'appui il est très difficile de déterminer qui a payé les factures. Le Québec est le leader mondial des unions libres! Nous vivons d'ailleurs dans la seule province canadienne sans encadrement juridique de ces unions.

Il y a autant de façon de gérer l'argent qu'il y a de couple au Québec. Il y a cependant au moins deux façons plus répandues ; la mise en commun des revenus (revenu familial) et le partage des dépenses. Il est important de voir les différents modes de gestion, leurs conséquences et leurs avantages à court, à moyen et à long terme.

MISE EN COMMUN DES REVENUS

Le revenu des membres du couple est mis en commun et utilisé autant pour les dépenses communes que pour les dépenses personnelles. Ce qui est commun varie d'un couple à l'autre.

- Les dépenses personnelles peuvent être litigieuses. Il se peut que les dépenses personnelles doivent être approuvées par l'autre.
- La personne qui gagne moins a accès à la totalité quand même.
- Désavantage = Aspect de contrôle de l'autre et aussi moins d'approbation dans les dépenses personnelles.

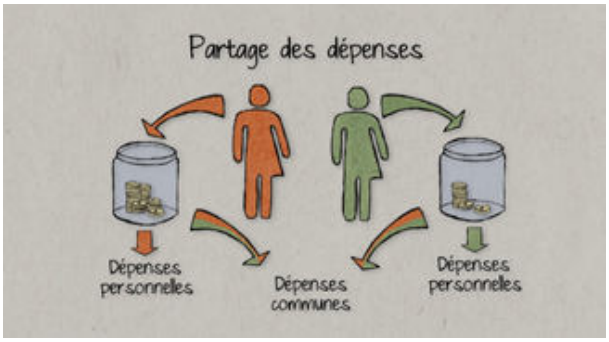


Photo prise : https://www.amour-et-argent.ca/documentaire

Photo prise : https://www.amour-et-argent.ca/documentaire

PARTAGE DES DÉPENSES

Il y a deux façons de faire plus répandues dans le partage des dépenses. La première est de séparer 50/50 toutes les dépenses tandis que la deuxième est de séparer proportionnellement selon le revenu chacun.e. faire une liste des dépenses jugées communes.

- Les dépenses communes varient d'un couple à l'autre
- Les dépenses communes varient parfois aussi dans le couple
- Permet d'avoir un montant personnel pour les dépenses et n'a pas besoin de consulter l'autre.

- Avantage: indépendance une fois que la dépense commune est faite au prorata du revenu ou moitié/moitié
  - La personne qui gagne le moins d'argent va vivre selon le salaire de l'autre qui gagne plus et donc au-dessus de ses moyens. Les chances de s'endetter envers l'autre conjoint.e sont donc plus grandes.
- Quand les écarts entre les salaires sont considérables, cela peut être très délicat et entrainer la personne qui gagne moins vers un niveau de pauvreté.
  - Déterminer à l'avance un minimum d'un montant d'argent /solde au compte. Par exemple s'assurer d'avoir 10 000$ dans leur propre compte afin de se parer aux imprévus (le montant peut être variable)

- Il est important d'en parler et de prévoir
- Déterminer ce qui est important pour nous, nos valeurs, etc. (école privée / publique, nourriture / sorties / restaurants)
- Déterminer ce que sont les dépenses communes
- Avoir un papier approuvé comme la convention de vie
- Discuter et établir un plan de retraite

Voici un documentaire très intéressant sur le sujet:
Amour et argent peuvent faire bon ménage | Documentaire (amour-et-argent.ca)

Et aussi des lectures très utiles:

L'Amour et l'argent : guide de survie en 60 questions
Auteur :
Hélène Belleau | Delphine Lobet
Éditeur :
REMUE-MENAGE

La Facture amoureuse
Auteur :
Pierre-Yves Mcsween | Paul-Antoine Jetté
Éditeur :
REMUE-MENAGE

L'INFO-PROCHES

Le deuil blanc

Par Maggy Chrétien-Lemire

Nous connaissons tous le deuil associé au décès d'un être cher, mais qu'est-ce que le deuil blanc ? « On parle de deuil blanc lorsqu'une personne est touchée, entre autres, d'une maladie cognitive, d'un accident vasculaire cérébral (AVC) ou d'un traumatisme crânien et qu'elle ne correspond plus à ce qu'elle était avant la maladie ou l'accident. »[1] En d'autres mots, un deuil blanc survient lorsqu'une personne est physiquement présente, mais que ses capacités physiques ou cognitives ont été altérées. Cette personne se transforme donc en quelqu'un d'autre, en une personne qu'on ne reconnaît plus.

Le deuil blanc peut être vécu par la famille et les amis, mais il est le plus souvent vécu par les proches aidants. Le changement de rôle dans les relations entretenues avec la personne atteinte d'une maladie ou des séquelles d'un trauma peuvent créer de la confusion entre autres au sein d'un couple, d'une relation parent-enfant ou encore, dans le réseau social.

Il arrive aussi que le partenaire ne s'identifie plus à la relation conjugale, parce qu'il ne reconnaît plus la personne dont il est tombé amoureux par exemple. Quand une personne de notre entourage vit une certaine transformation due à une condition médicale, il est aussi fréquent d'avoir à faire le deuil de rêves envisagés avec la personne et de projets communs, qui risquent de ne pas se réaliser ou se réaliser différemment. « Que la personne proche aidante accompagne un conjoint, un parent ou un ami, il est important que les émotions associées au chagrin soient exprimées, reconnues et comprises par l'entourage et les intervenants. Sans cela, l'isolement, l'épuisement et la détresse du proche aidant risquent de devenir plus importants et le chagrin de s'aggraver avec le temps. »

Ce qu'il faut faire pour accompagner un proche en processus de deuil blanc :

- Soyez à l'écoute de ses préoccupations;
- Rassurez-le, d'autres personnes vivent aussi la même situation;
- Informez-le sur les stratégies qui existent pour vivre son chagrin;
- Rappelez-lui que le deuil fait partie du processus d'adaptation au départ d'un être cher;
- Ayez une écoute empathique et réconfortante;
- Validez l'importance de ses sentiments, qui sont primordiales dans le processus de reconnaissance du deuil vécu;
- Encouragez-le à se laisser aller, à ressentir la douleur et pleurer tout ce qui est perdu en lien avec la maladie, plutôt que d'éviter ou nier ses émotions.

Ces stratégies contribuent à l'apaisement de la personne, à réduire son niveau de stress et lui permettent d'aller de l'avant. Si vous-même vous êtes en processus de deuil blanc, repérez les personnes qui peuvent vous épauler ou parlez-en à Katerine Ouimet notre intervenante aux proches présentée à la page 2 du journal.

1. Le deuil blanc : faire le deuil d'un proche qui n'est plus le même — Aidons les nôtres (aidonslesnotres.fr)
2. FAIRE FACE AU DEUIL BLANC | ENTRE ÉMOTIONS ET SOLUTIONS | Décembre 2021 | CHU de Québec-Université Laval (chudequebec.ca)

Étoile de l'ATCCM

Cette étoile est décernée à

Luc Desautels, Luc Villeneuve & André Bélanger

Membres de l'ATCCM, pour leur participation exemplaire lors des ateliers de l'association. En effet, peu importe l'activité, ils y participent avec entrain et sourire ce qui rend leur compagnie dans les activités fort agréable.

Catherine Houle
Intervenante psychosociale

Anick Gladu
Éducatrice répit à domicile

Valérie Bélanger
Directrice Générale

Merci pour votre bonne humeur et votre énergie!

Étoile de l'ATCCM

Cette étoile est décernée à

Bridget Hogan

Membre active de l'ATCCM dans tous les sens du terme. Elle participe aux activités et en anime pour faire bouger les membres, tout en respectant les capacités et le rythme de chacun.

Caroline Pilon
Intervenante psychosociale

Valérie Bélanger
Directrice Générale

Merci de transmettre ta passion pour l'activité physique!

VOUS VOULEZ DÉDIER UNE ÉTOILE À:

UN MEMBRE QUI A SU SE DÉPASSER RÉCEMMENT

UN PROCHE QUI MÉRITE DE CHALEUREUX REMERCIEMENTS

UN/UNE MEMBRE DU PERSONNEL DE L'ATCCM QUI A FAIT UN BON COUP DERNIÈREMENT

UN SOIGNANT QUI S'EST INVESTI AU-DELÀ DE SON MANDAT

UN PARTENAIRE EN OR QUE VOUS VOULEZ FÉLICITER POUR UNE BRILLANTE INITIATIVE.

TOUTES LES RAISONS SONT BONNES.

SOUMETTEZ-NOUS LA CANDIDATURE DE VOS MÉRITANTS POUR QU'ON LES METTE EN LUMIÈRE DANS CETTE NOUVELLE PAGE QUI REVIENDRA DANS CHAQUE NUMÉRO DU JOURNAL.

Étoile de l'ATCCM

Cette étoile est décernée à

Diane Faubert

Grâce à sa disponibilité et son engagement elle fait bénéficier un proche de nos services. Elle est un élément positif dans le groupe. Un vrai rayon de soleil.

Caroline Dionne
Intervenante psychosociale

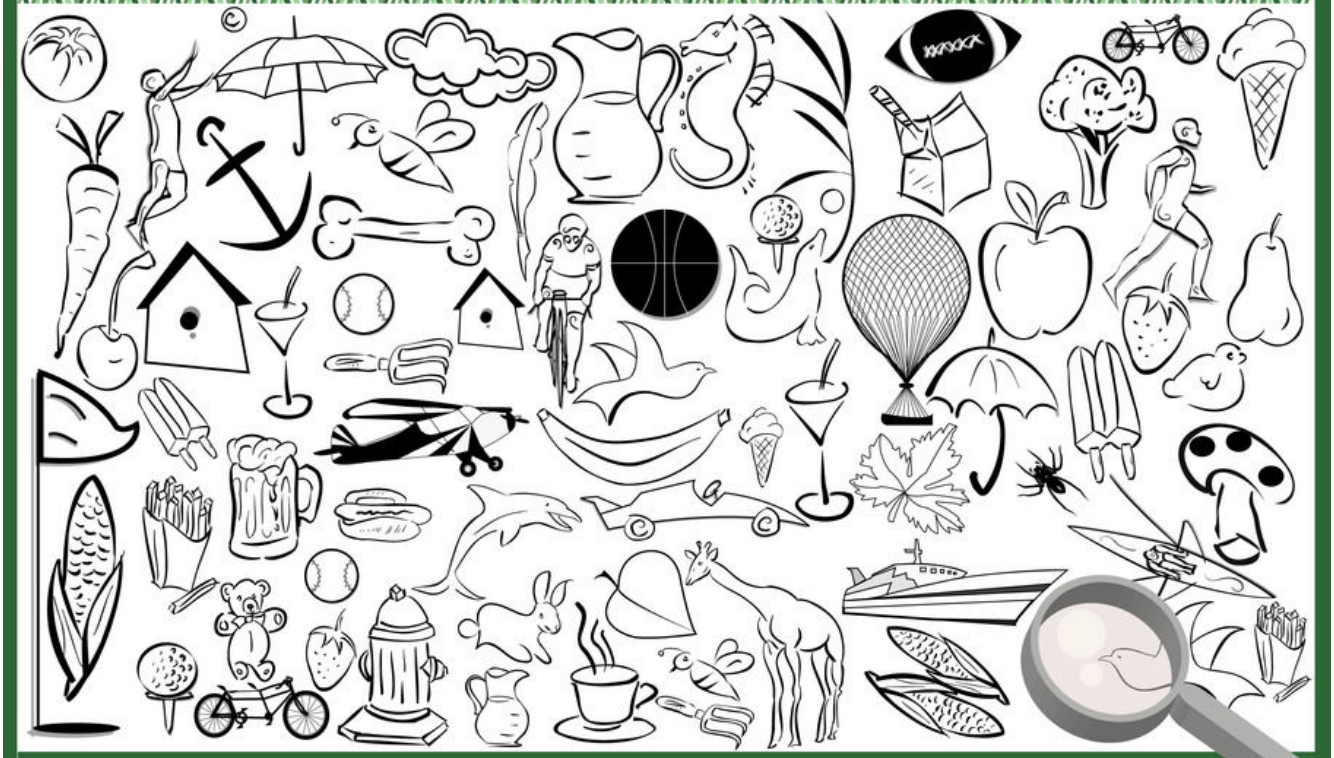
Valérie Bélanger
Directrice Générale

Merci pour votre bonne humeur contagieuse, toujours souriante, bienveillante et serviable envers les membres.

NOS ÉTOILES DE L'ATCCM

Pour S'amuser

Les plaisirs de l'été !



Cherche et trouve ces symboles 2x ch. :

Méli-Mélo : replace les lettres, touve le mot!

ahpntélé	_____	**horizon**	_____
raceven	_____	**titennsie**	_____
norilvais	_____	**soirpe**	_____
tiouvre	_____	**vedouec**	_____
poetnansntme	_____	**pamcing**	_____

Réponse de la charade du dernier journal.

CHARADE

Mon premier:
Est un lombric commun
Mon deuxième:
Est le contraire de douceur
Mon tout:
La végétation du printemps
Réponse: Verdure

Vous aurez les réponses aux jeux de cette page lors du prochain numéro!

Pense à appeler au poste 37 pour tes inscriptions