



Le journal de l'ATCCM

REBON**Dire**



EDITO

L'été s'installe graduellement autour de nous et les belles journées nous invitent à profiter de chaque moment pour faire le plein de vitamine D. En ce début de belle saison, l'ATCCM a mis en place un tout nouveau club de vélo adapté pour ses membres. Je vous invite à lire l'article, en page 15, pour en apprendre davantage.

L'achat des vélos adaptés pour notre club de vélo, nous a donné envie de nous impliquer davantage auprès de nos membres et de notre communauté. Ainsi, le matériel que nous avons acquis au fil des ans sera maintenant disponible pour la location dans notre nouveau volet de « centrale de prêt d'équipement » et ce, gratuitement pour tous les membres de la centrale. Notre souhait, avec ce projet, est de rendre accessible des équipements adaptés et d'améliorer l'accessibilité dans les loisirs pour tous.

Qui dit plein air et chaleur dit terrasse et 5 à 7, Myriam vous propose une recette de « mocktail » pour vous permettre de profiter pleinement de la belle saison. De son côté, Nancy vous présente un jeu pour les méninges à faire sous les rayons du soleil, que ce soit sur la terrasse ou le coin du canapé, avant ou après la lecture d'une Bd sur le TCC.

Envie d'en apprendre un peu plus sur les changements reliés à la fin des pénalités pour les aînés invalides? Ne tardez pas à lire l'article d'Yves qui vous explique adroitement ce qu'il en est de cette victoire historique. Cette édition de RebonDire vous présente également un organisme qui aide les personnes en situation de handicap à accéder à l'aide financière à laquelle ils ont droit.

Nous nous prenons d'avance pour vous inviter à festoyer avec nous le 29 novembre prochain afin de souligner le trentième anniversaire de l'association. Les festivités seront sous la thématique Gatsby ; n'hésitez pas à sortir, plumes, boa, perles et accessoires pour vous joindre à nous et faire de cet événement un succès.

Je terminerai en vous proposant de mettre votre talent de photographe à l'œuvre, pendant une activité, avec notre équipe ou à l'extérieur, pour prendre de merveilleux clichés et ainsi participer à notre deuxième concours de photos ayant pour thème : Un brin de folie!

Bonne lecture à vous.

Sandra Lajoie

Directrice des services



SOMMAIRE

- 01** Édito
- 02** Sommaire
- 03** RebonDire davantage
- 04-05** Le TCC en BD
- 06-08** Retour en images
- 09** 10000 fois merci
- 10-11** «Beaux 4 Heures» record
- 12-14** Concours photo
- 15** Club de vélo adapté - Des idées pour l'été
- 16** Victoire historique
- 17** Anniversaire de l'ATCCM
- 18** Réservez votre soirée du 29 novembre
- 19** Café-causerie de St-Jean
- 20** Finautonome - Nouveaux locaux à St-Hubert
- 21** Centrale de prêt d'équipement - ATCCM et sourire
- 22** Le Répit en images
- 23** Recette
- 23** Nouveau concours photo
- 24** Jeux - Date de l'AGA



REBON'DIRE DAVANTAGE!

Le journal « RebonDire » se renforce avec la nouvelle collaboration de notre collègue Geneviève Gravel. Elle va amener à notre comité journal son énergie, ses idées, sa joie de vivre, sa couleur afin que l'on continue de faire un journal agréable et intéressant pour tous nos membres. Le mieux est qu'elle se présente elle-même:

Bonjour à vous

Je fais partie de cette belle équipe depuis maintenant un an.

J'ai débuté mon parcours en tant qu'éducatrice au maintien à domicile. J'ai eu la chance de rencontrer une panoplie de nouvelle personne, améliorer ma connaissance de notre grande région et surtout combler mon besoin de bouger!

Par la suite, je me suis lancée dans le maintien des acquis à Valleyfield. J'y anime atelier, causerie, nous allons au restaurant, discutons... depuis peu, nous avons même débuté des travaux artisanaux ainsi que la restauration de petits meubles.

Pendant les activités, nous faisons des découvertes, nous partageons, nous rions... J'essaie de faire place au dynamisme, à la bonne humeur, à la légèreté.

Je tente d'aller chercher des passions enfouies, oubliées. J'incite les gens à développer leur créativité, à user de leurs habilités et à partager leurs connaissances. J'essaie de susciter la curiosité et l'intérêt pour le nouveau, le renouveau. J'essaie d'utiliser les forces des membres, leurs expériences et aussi, donner une 2e vie aux objets, montrer que nous pouvons faire de belles choses malgré certaines imperfections.

J'ai toujours pensé que les gens sont capables de beaucoup plus qu'ils ne le croient. Il nous suffit de creuser un peu afin d'y trouver quelques graines à planter. Un peu d'eau et de soleil peuvent mener loin!

Sur ce, je suis fière et privilégiée d'être parmi vous.

Geneviève Gravel

Éducatrice au maintien des acquis



LE TCC EN BD

« Quand le gouvernail déraile » est une bande dessinée de **Charlotte Hendryckx** et **Martin PM** qui a été réalisée dans le cadre du concours **l'illustre recherche**



Quand le gouvernail déraille

Vivre avec les séquelles d'un traumatisme crânio-cérébral

par Charlotte Hendryckx et Martin PM



Accident d'auto, de sport ou de travail, les chocs graves à la tête peuvent laisser des séquelles, parfois invisibles, et qui ont des conséquences pour le reste de la vie...



Le Traumatisme Crânio Cérébral

modéré-grave peut inclure des dommages à la zone frontale du cerveau, qui joue le rôle de chef d'orchestre de nos comportements et de notre organisation quotidienne.

En bref, « le TCC, c'est 3 lettres qui changent des vies ».

50% et plus des personnes avec un TCC modéré-grave vivent avec des comportements problématiques, c'est-à-dire inadéquats socialement ou dangereux pour eux-mêmes ou les autres. Même des années après l'accident, lorsqu'ils retournent vivre dans la société.



LE TCC EN BD (SUITE)



C'est pourquoi Charlotte Hendryckx, doctorante en neuropsychologie à l'Université de Montréal, s'intéresse aux stratégies des personnes avec TCC et de leurs personnes proches aidantes, qu'ils ont développées avec l'expérience du temps.



Comment arrivez-vous à gérer les comportements problématiques au quotidien?



Avant tout, c'est un travail d'équipe! Chacun a son rôle à jouer.

Il ya des stratégies proactives, appliquées avant que les comportements surviennent.



Superviser les dépenses et l'accès à l'argent.



Oh, on va aller voir les belles fleurs, là-bas, devant!



Et des stratégies réactives, utilisées pendant le comportement ou après coup.

Tu ne peux pas commenter le physique des autres, ça peut être blessant.



Il faut que je m'isole pour me calmer...

Changer d'environnement, se parler et respirer.



Les personnes proches aidantes, et les personnes avec TCC, lorsqu'ils sont conscients de ces difficultés, peuvent ainsi développer leur boîte à outils pour vivre un quotidien plus doux.



Tu sais, à l'heure de pointe, il y a beaucoup de gens dans les autobus. C'est normal que certains te froient.

Tu peux pas leur crier après pour ça.



Tu préfères marcher ou tu es prêt à embarquer dans le prochain?

C'est vrai, t'as raison, je suis désolé. Je vais essayer de me rappeler ou je vais utiliser mes trucs pour me calmer la prochaine fois. On peut continuer en bus. Je poursuis ma route avec toi!



Martin AM

RETOUR EN IMAGES



Brunch à Saint-Jean-sur-Richelieu



Les joies du billard



Un café-causerie inspiré à Saint-Jean-sur-Richelieu



RETOUR EN IMAGES



Cabane à sucre à Richelieu

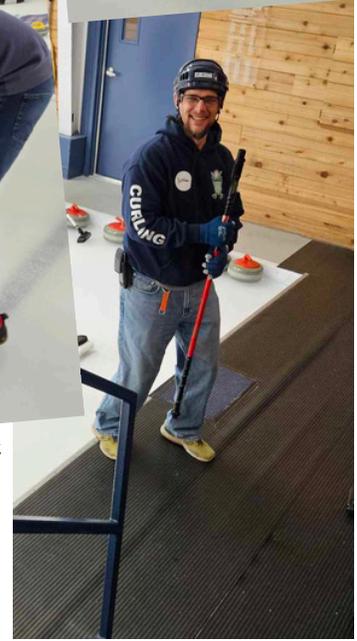


8 avril, jour d'éclipse totale



Activités à Vaudreuil

RETOUR EN IMAGES



Challenge de curling à Québec

Nos deux équipes se sont classées 5e et 6e de ce challenge. Bravo !

10 000 FOIS MERCI

À l'automne dernier, nous organisons à Beloeil une levée de fonds sous forme de souper spaghetti. À cette occasion, plus de 160 personnes avaient répondu présent en participant à cette soirée.

Tirage de prix, encans silencieux, consommations, dons... La générosité a pris différentes formes et après vérification des dépenses et des revenus, c'est donc un total de 10807,61\$ qui a pu être donné par l'ATCCM aux Studios Source Bel-Vie.

Valérie, la directrice générale de l'ATCCM a donc remis, le 12 février, la totalité de ce montant à Caroline, la directrice de l'hébergement de la Source Bel-vie dont le nom officiel est « Habitation TCC montréalais ».

Les Studios Source Bel-Vie accueillent actuellement 19 locataires qui ont été victimes d'un traumatisme crânio-cérébral (TCC) ou d'un accident vasculaire cérébral (AVC).



Valérie, directrice générale de l'ATCCM, remet le montant du profit du souper spaghetti à Caroline, la directrice de la Source Bel-vie le 12 février 2024

UN NOUVEAU RECORD POUR LES « BEAUX 4 HEURES »

Les « Beaux 4 heures », c'est cet événement de la fondation Martin Matte qui a lieu en février de chaque année. C'est à la fois une levée de fonds et un encouragement à pratiquer une activité physique hivernale, allant de la simple marche à la pratique de sports d'hiver plus élaborés. On peut y participer individuellement ou par équipe de quatre. La totalité des dons reçus par les participants va à la fondation Martin-Matte.

L'ATCCM a donc monté cette année une équipe composée de Méliza, Myriam, Nancy et Laurent avec l'appui de Valérie et Yves et l'incroyable soutien de plusieurs membres qui sont venus bénévolement marcher avec nous à Beloeil et Valleyfield et/ou participer aux différentes activités de collecte de dons.

Cette année aura été une année record à plus d'un titre. De son côté, l'ATCCM a battu son propre record en collectant 4130\$ ce qui nous a classé 26e au Québec sur 187 équipes participantes.

Plus globalement, la fondation Martin Matte a pulvérisé son précédent record en collectant un montant de **755000\$** alors que l'objectif initial était de 600000\$. Toute cette générosité, toute cette énergie déployée par tous ne poursuit qu'un seul but : soutenir des projets comme l'hébergement adapté ou les programmes de répit.

Aussi, nous sommes très fiers à L'ATCCM d'y avoir apporté notre contribution cette année encore.





UN NOUVEAU RECORD POUR LES « BEAUX 4 HEURES »



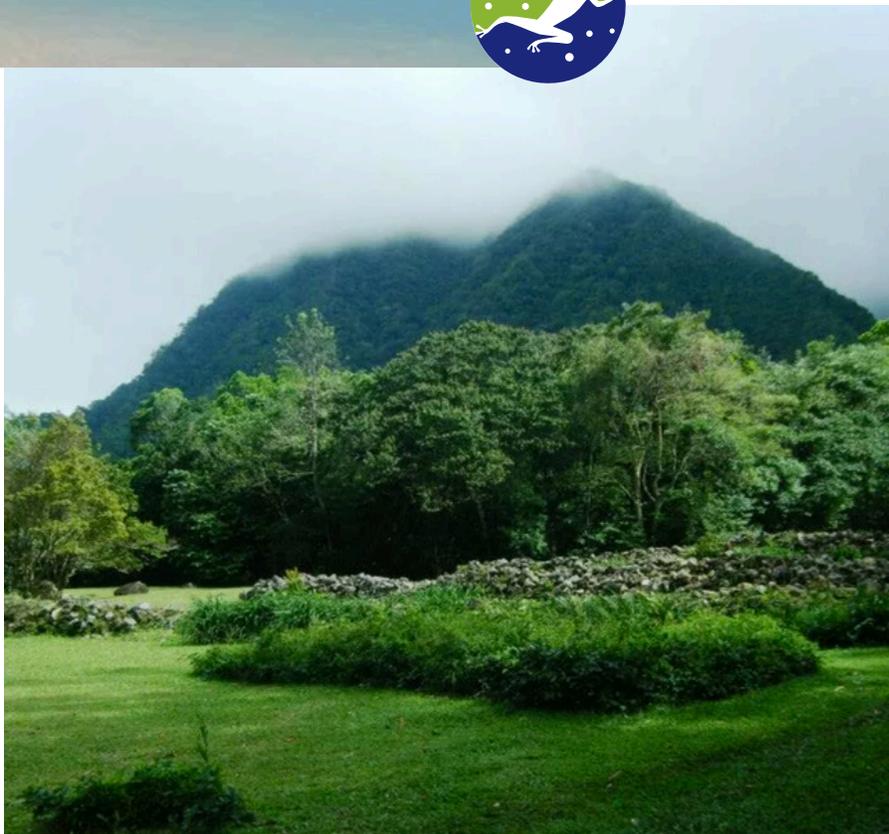


CONCOURS PHOTO

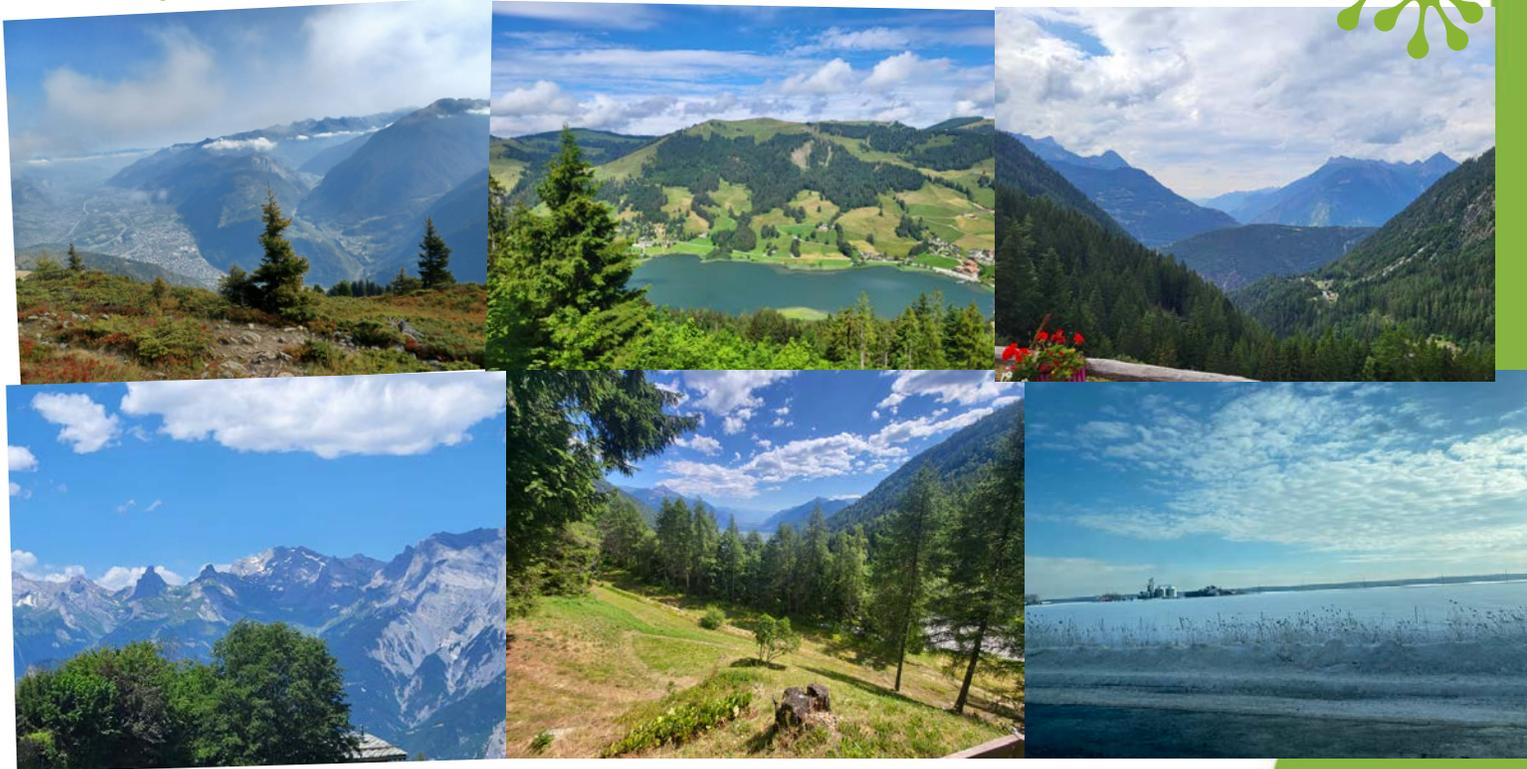
THÈME: « LE PLUS BEAU PAYSAGE »

Nous avons reçu plusieurs photos de nos lecteurs pour ce premier concours sur le thème du « plus beau paysage ». Une occasion pour nos membres de montrer la beauté du monde.

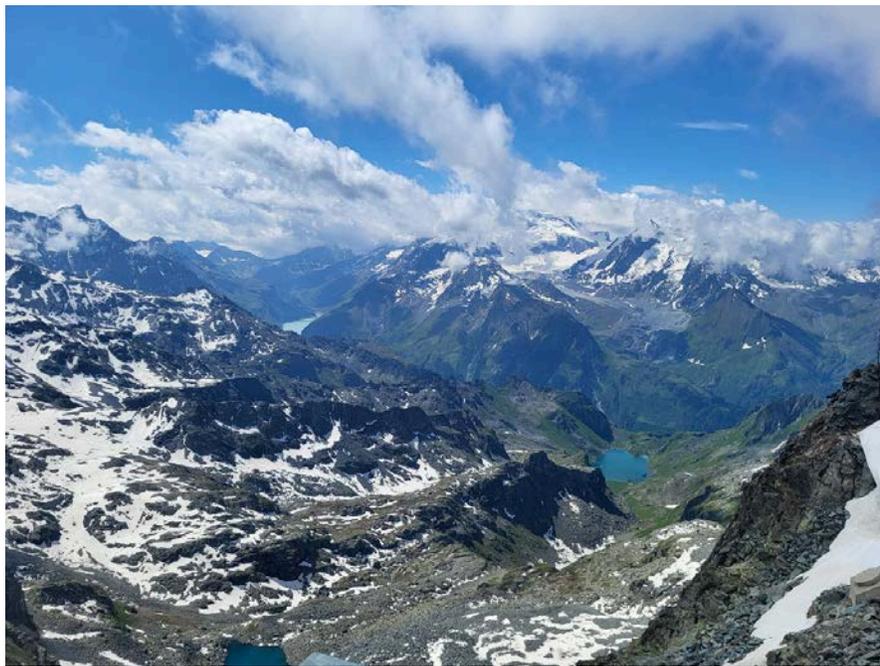
Merci d'avoir partagé vos plus beaux clichés avec nous. Un nouveau thème de concours est proposé pour la prochaine édition. Découvrez-le en page 23 et soyez nombreux à participer!



 **CONCOURS PHOTO**
THÈME: « LE PLUS BEAU PAYSAGE »



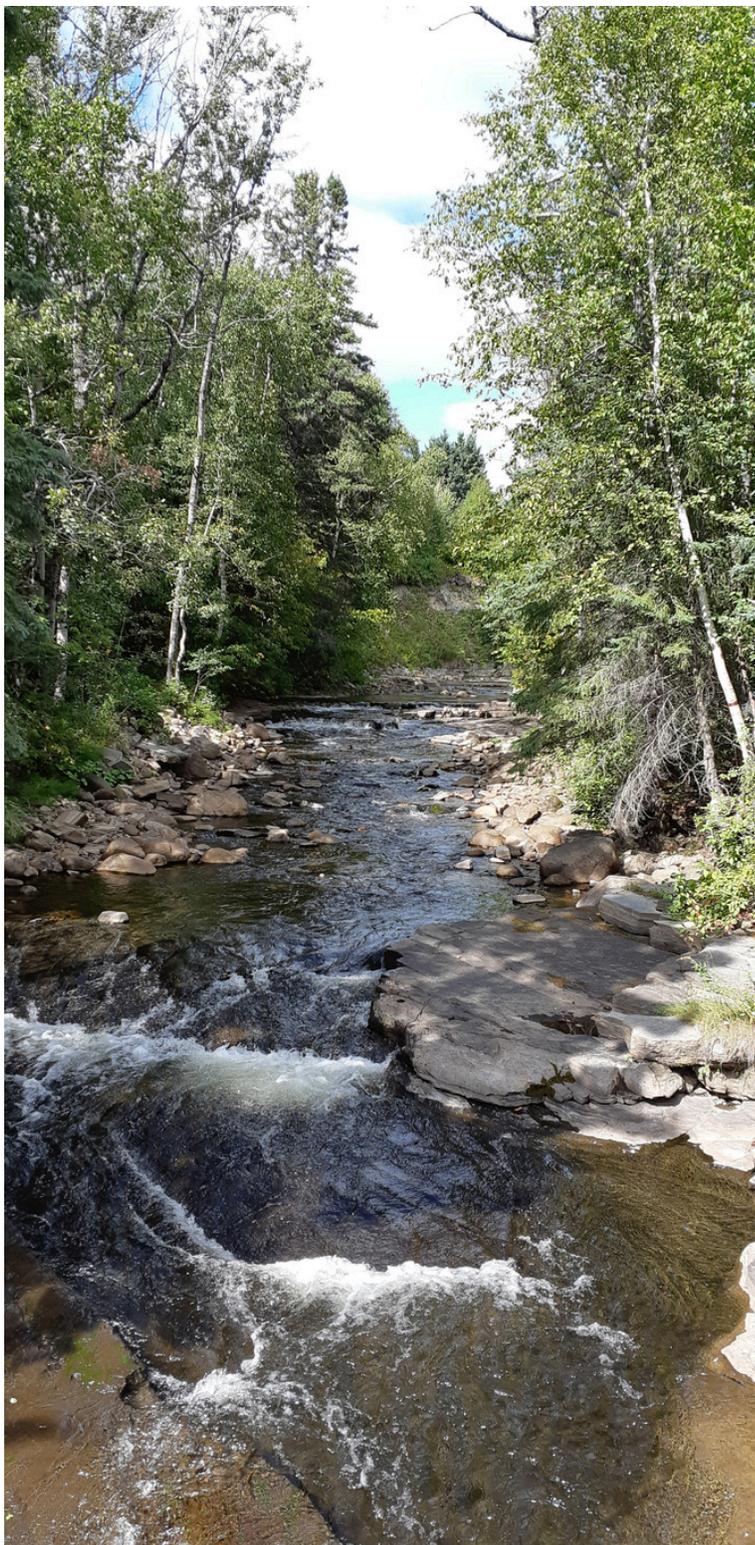
Attribution
d'une
mention
spéciale pour
cette
splendide
photo prise
en Suisse par
**Michel
Giroud**



mention spéciale du jury



PHOTO GAGNANTE DU CONCOURS



c'est cette superbe photo de rivière à Sutton qui remporte la première édition du concours photo du journal « RebonDire ».

**BRAVO à
Maude
Bienvenue**

CLUB DE VÉLO ADAPTÉ

Cette année, nous lançons donc un club de vélo adapté pour qu'une plus grande part de nos membres puissent profiter du plaisir des balades à vélo. Nous avons pu mettre ce service en place grâce à différentes subventions qui nous ont permis de bien nous équiper.

Ce club de vélo sera aussi l'occasion de faire de la sensibilisation auprès des jeunes pour les encourager à la prudence et notamment à porter un casque.



Tricycle « e-Azteca »



Vélo à pédalier frontal « catrike »

Nous avons donc fait l'acquisition de trois tricycles « e-Azteca », deux pour notre bureau de Valleyfield et un pour celui de Beloeil. Il y a également pour Beloeil, un vélo « Catrike Max » à position couchée et pédalier frontal.

Tous les modèles ont une assistance électrique, il n'est donc pas nécessaire d'avoir beaucoup de force musculaire pour les utiliser. Les membres de l'ATCCM y auront accès gratuitement sur réservation.

DES IDÉES POUR L'ÉTÉ

Chaque jour...

Prenez le temps de réfléchir, c'est la source du pouvoir.

Prenez le temps de vous distraire, c'est le secret pour vous ressourcer.

Prenez le temps de lire, c'est la fontaine du savoir.

Prenez le temps d'aimer et d'être aimé, c'est une grâce de la vie.

Prenez le temps d'être aimable, c'est la route du bonheur.

Prenez le temps de rire, c'est la musique de l'âme.

Prenez le temps de rêver, c'est la façon de vous accrocher à une étoile.

Prenez le temps de méditer, c'est une grande force sur la terre.

Prenez le temps de vous reposer, sans quoi vous ne pourrez jouir d'aucun privilège.

Bon été!



Texte tiré et adapté de:

<http://www.acsm-ca.qc.ca/assets/O1-6-chaque-jour.pdf>

<http://www.paroisse-rondchatel.ch/reformee/prendre-temps.html>

Katerine Ouimet

Intervenante psychosociale
pour les proches aidants



VICTOIRE HISTORIQUE



Nous pouvons célébrer une victoire historique grâce aux efforts soutenus de plusieurs organisations dont les « invalides au front », qui est un groupe privé Facebook fondé en 2021. Ce regroupement est composé majoritairement de personnes en situation d'invalidité recevant une indemnité du régime des rentes du Québec (RRQ) ; il compte plus de 3000 membres. Ce regroupement milite afin que soit abolie la pénalité injuste et discriminatoire imposée à la rente de retraite du régime de rentes en situation d'invalidité lorsque l'on atteint 65 ans. Pour rappel, depuis 1997, le Québec, était la seule province canadienne à amputer la rente de retraite des personnes invalides.



La victoire est historique, mais le chemin a été long et ardu. Tout d'abord en 2020 M. Richard Mc Lean a déposé un recours collectif contestant la pénalité au tribunal administratif du Québec (TAQ). Il a été aidé par Me. Sophie Mongeau, Me. Julius Grey Me. André Laporte sans oublier la commission des droits de la personne et de la jeunesse.

Le 28 juillet 2023 le TAQ accueille favorablement le recours collectif et trouve inconstitutionnelle la pénalité. La réponse du gouvernement et de leurs avocats : « nous irons en appel ».

Suite à cette réponse du gouvernement la mobilisation citoyenne s'active : marches, appel aux députés, signature et dépôt d'une pétition. Deux centrales syndicales soit la FTQ et la CSN ont participé activement à ces actions ; leurs membres ont été sensibilisés à la cause, ils ont signé en grand nombre la pétition et ont participé à la levée de fonds de soutien.

Enfin, le gouvernement du Québec par la voix du ministre des Finances M. Éric Girard a annoncé lors de son discours sur le budget 2024-2025 l'abolition de ladite pénalité.

En conclusion mes ami-e-s, c'est grâce à la force du nombre, à la pression sociale et à la mobilisation que le regroupement a pu faire tomber cette pénalité discriminatoire.

Cette VICTOIRE HISTORIQUE est la preuve que l'on peut changer les choses quand nous sommes unis et déterminés.

Yves Desormeaux
Éducateur volant



Les
Invalides
au front

● ANNIVERSAIRE DE L'ATCCM BIENTÔT 30 ANS!

Cette année sera l'occasion pour notre OBNL de souligner ses 30 ans d'existence.

En effet, c'est le 28 novembre 1994 que quatre intervenantes du Réseau de Santé Richelieu-Yamaska, soit Mylène Marineau, Céline Constantineau, Diane Gagnon, Lucie Larocque, des proches de victimes d'un traumatisme crânio-cérébral (TCC) et d'autres collaborateurs intéressés à la cause des personnes TCC ont fondé l'Association des Traumatisés crânio-cérébraux de la Montérégie (ATCCM).

Pour marquer cet anniversaire, nous avons modifié provisoirement notre logo en lui ajoutant le terme «30 ANS».

Nous soulignerons ces 30 années de présence auprès de nos membres à l'automne avec une soirée sous le thème de Gatsby, Années 20 qui sera à la fois notre soirée d'anniversaire et notre party de Noël. Alors **réservez la date du vendredi 29 novembre à votre agenda** si vous êtes intéressé à être parmi nous ce soir-là...



La soirée aura lieu à Beloeil à la salle Lorraine-Bernard au 250 rue Hubert dès 17 h 00. Une belle soirée en perspective avec animation, musique, surprises et bonne humeur.....

RÉSERVEZ VOTRE SOIRÉE DU 29 NOVEMBRE!

Soirée GATSBY - Années 20

Gatsby le magnifique, c'est ce personnage flamboyant des années 20 aux États-Unis, qui était connu pour organiser d'incroyables soirées de fête.

C'est le thème choisi pour notre soirée qui sera l'événement principal de notre 30e anniversaire. On invite donc les gens à venir si possible déguisé pour être dans l'ambiance.

Pas besoin, d'être compliqué, il suffit de porter un petit accessoire vestimentaire des années folles (1920-1929) pour être dans le thème de cette soirée: chapeau, bandeau, franges, plumes, boa, collier, bretelles...

Laissez-vous gagner ici par l'esprit des années 20: <https://tinyurl.com/3pyw3n82> et venez fêter avec nous!

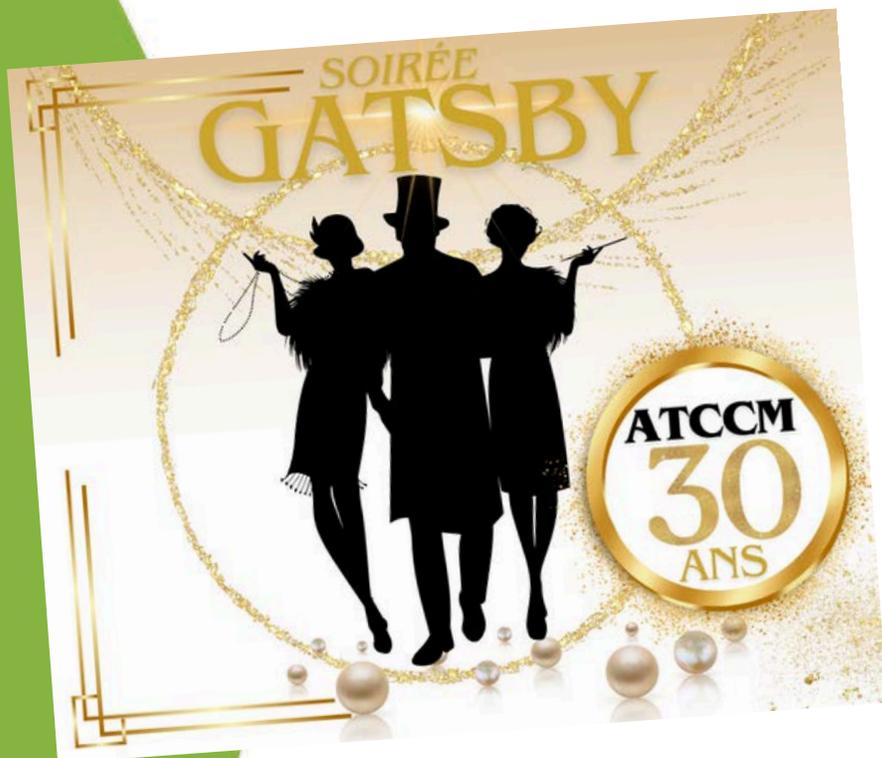
Le prix fixé pour cet événement est de 50\$, cela inclut un repas traiteur 3 services, une chanteuse inspirante avec son musicien, un DJ animateur et une station « photobooth » pour une photo souvenir, mais plus encore, le plaisir d'être ensemble.

Alors, venez participer activement à l'ambiance de cette soirée et faire avec nous ce voyage dans le temps! Une invitation formelle sera envoyée plus tard, mais faites-nous d'ores et déjà savoir si vous êtes intéressé à y participer en nous précisant combien de personnes vous serez.

Envoyez-nous un courriel à :

inscriptions@atccmonteregie.qc.ca

Les places étant limitées, nous prioriserons les premiers répondants.





CAFÉS-CAUSERIES REMARQUABLES À ST-JEAN !

Il y a déjà plus d'un an, je reprenais les Points de services Châteauguay/St-Jean comme intervenante psychosociale. A mon arrivée, nous remarquons que le taux de participation était assez faible dans la région de St-Jean. Parfois nous devons annuler des activités faute de participants. N'oubliez pas que selon la Politique d'inscriptions et d'annulations de l'ATCCM (voir programmation), nos activités ont lieu avec un minimum de 3-4 inscriptions, et sont annulées si ce minimum n'est pas atteint. Alors en reprenant St-Jean, j'ai dû travailler fort afin d'augmenter la participation. Que ce soit en relançant individuellement les membres en présentiel, par courriel ou par téléphone. Ou bien en faisant la promotion lors des activités et même lors des admissions des nouveaux membres. En effet, nous avons constaté un boom d'admission dans cette région. C'était donc l'occasion rêvée pour faire la promotion des activités et inviter les nouveaux membres à s'inscrire à des activités d'intégration.

Le taux de participation est donc passé de 3-5 à 10-14 participants et parfois plus. L'activité en vogue ? Les Cafés-causeries qui sont un moment de partage entre membres autour d'un bon café ! Les nouveaux membres ont apporté une nouvelle dynamique au groupe, un besoin de se retrouver, d'échanger grandissant... Les cafés-causeries se déroulent dans un cadre ouvert, chaleureux, accueillant respectueux et sans jugement où les nouveaux membres se sentent intégrés par le groupe. Nous sommes témoins d'une belle solidarité et de la création de nouvelles amitiés au sein du groupe d'échange ! Nous souhaitons la bienvenue à tous les membres ! J'aime bien le dicton : L'essayer, c'est l'adopter ! Alors, venez essayer nos Cafés-causeries !

Votre intervenante,

Caroline Dionne

Intervenante psychosociale TCC/AVC -
Châteauguay et St-Jean



DE L'INFORMATION PRÉCIEUSE PAR FINAUTONOME



Connaissez-vous l'OBNL Finautonome? Cet organisme québécois s'adresse aux personnes en situation de handicap et leur famille. Il vous informe sur les programmes, les mesures et même sur la promotion des droits. Finautonome propose des conférences gratuites régulièrement et on peut devenir un membre individuel GRATUITEMENT.



Suite au dévoilement du budget fédéral, il est plus urgent que jamais pour les Québécois-e-s à faible revenu et en situation de handicap de faire la démarche pour obtenir le Crédit d'impôt pour personnes handicapées (CIPH). Ceci permet de ne pas passer à côté de la nouvelle Prestation canadienne et des autres mesures fédérales annoncées dans le dernier budget gouvernemental.



Finautonome

Pour voir la liste des conférences gratuites offertes par cet OBNL, il vous suffit de vous rendre sur leur site à:

<https://www.finautonome.org/Pages/conferences>

Crédit d'impôt, aide financière, prestation canadienne... on y explique que de l'aide financière existe et qu'elle provient essentiellement des différents paliers de gouvernement.

Ces aides compensent les coûts liés au handicap et permettent de favoriser l'inclusion.

Finautonome apprend ainsi comment avoir accès à l'argent qui revient de droit aux personnes en situation de handicap et à leur famille.

En partenariat avec Finautonome, l'ATCCM, organise ponctuellement des conférences pour ses membres.

DE NOUVEAUX LOCAUX À LONGUEUIL/ST-HUBERT

L'ATCCM a donc déménagé début juin son bureau de Longueuil pour un local à Saint-Hubert que nous partageons avec le Groupement des Associations de Personnes Handicapées de la Rive Sud (GAPH)

Notre nouveau bureau est maintenant situé au:

**1400 Boulevard Édouard suite 113,
Saint-Hubert, QC J4T 3T2**

Au plaisir de vous y voir!



CENTRALE DE PRÊT D'ÉQUIPEMENT

Dès le mois de juin, l'ATCCM sera l'un des 31 points de service de prêt d'équipement pour la Montérégie! Ceci a pu être mis en place dans notre belle région, grâce au projet «Circonflexe prêt-pour-bouger!»

Loisir et Sport Montérégie a donc sélectionné 31 organismes et municipalités pour développer ces points de service, qui permettront à chacun d'accéder plus facilement à des équipements sportifs, récréatifs et adaptés.



«Circonflexe prêt-pour-bouger!» vise ainsi à encourager la pratique d'activités physiques en offrant un service de prêt gratuit de matériel durable et sécuritaire à toute la population québécoise.

À l'ATCCM, on pourra ainsi emprunter, des jeux de plein-air, des instruments de musique, un Kartus, un hippocampe et bien plus encore. Un catalogue sera disponible sous peu sur notre site internet. Il suffira d'être membre de notre centrale et les prêts seront gratuits. Le tarif pour être membre sera fixé sous peu.



L'ATCCM DONNE LE SOURIRE...

Le mercredi 1er mai, l'ATCCM a participé activement à la campagne de financement « Biscuit sourire » de la Fondation Martin-Matte. Myriam, Sandra, Valérie, Matthew, Luc, Cécile et Clément ont ainsi confectionné des «biscuits sourire» dans 2 Tim Hortons l'un à Saint-Hyacinthe (boulevard Laframboise) et l'autre à Ange-Gardien. Plus d'un millier de biscuits ont ainsi été décorés par nos équipes. Les clients pouvaient ensuite encourager cette cause en achetant ces bons biscuits tous décorés avec le sourire.



LE RÉPIT EN IMAGES



RECETTE MOCKTAIL

La sobriété sans s'ennuyer !
Voici une délicieuse recette de mocktail



Mocktail limonade, basilic & concombre

Ingrédients:

2 feuilles de basilic frais
2 tranches de concombres
1/2 tasse de limonade, maison ou du commerce
1/4 tasse de club soda
2 oz de gin sans alcool
Quelques glaçons
2 rondelles de citrons, pour décorer

Bon à savoir !

Ne se congèle pas.
À consommer immédiatement

Préparation: 5'

1. Déposer le basilic et le concombre dans 2 verres, puis piler légèrement à l'aide d'un pilon.
2. Ajouter le reste des ingrédients, puis décorer chaque verre d'une rondelle de citron.

<https://www.zeste.ca/recettes/mocktail-limonade-basilic-concombre>

NOUVEAU CONCOURS PHOTO

Nous lançons un nouveau défi photo aux lectrices et lecteurs du journal « RebonDire ».

Le nouveau thème choisi pour cette deuxième édition est :

- **Brin de folie**

Laissez-vous aller à ce que vous trouvez drôle, cocasse, original...

Vous devez être l'auteur des photos que vous nous enverrez pour le concours et en y participant, vous acceptez qu'on les publie.

Comme la fois précédente, il y a aussi, une catégorie libre et vous pouvez donc nous envoyer vos clichés préférés en dehors du thème choisi.



Envoyer vos plus belles réalisations à : promotion@atccmonteregie.qc.ca
Date limite d'envoi: 10 novembre 2024

Le choix sera déterminé par le comité journal. Le ou les clichés gagnants seront publiés dans la prochaine édition du journal ainsi que dans Facebook. Participez nombreux et n'hésitez pas à nous envoyer plusieurs photos !



JEUX



DIFFICILE

Mot caché de 7 lettres :
« dérégé »

Mot débrouillé de 7 lettres :
« Au bout de la ligne »



FACILE

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

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

- | | | |
|------------|------------|--------|
| Accordera | Fatidique | Ortie |
| Antipathie | Firme | Requin |
| Berlin | Hache | Sahara |
| Bizarre | Image | Sonner |
| Combiner | Impatient | Tintin |
| Contrainte | Impérities | Virus |
| Crampons | Invite | Votez |
| Débat | Nages | |

- | | | |
|----------------------|-----------|------------|
| Onction | ABEEMPT | B__T__E |
| Animal | BINOS | B__O__ |
| Félicitations | ABORV | B__V__ |
| Elle miaule | ACEHTT | C__T__ |
| Marrant | CEIMOQU | C__I__E |
| Amphibien | AACDRU | C__P__D |
| Léser | DEPRU | D__E__ |
| Parade | EFIMR | F__M__ |
| Pro de la piqure | EEFIIMNRR | I__I__I__E |
| Insensé | IINO | I__U__ |
| Dur travail | ABELRU | L__E__ |
| Saisir un poisson | CEEHPR | P__H__ |
| Isolé | DEPRU | P__D__ |
| Dépouille | EIOPR | P__I__ |
| Sain | EOPRR | P__P__ |
| Destituera | AEEQRRUV | R__O__E__ |
| Voisine | AEEINRRV | R__E__I__ |
| Métal alcalin | BDIIMRUU | R__I__U__ |
| Ils habitent à Riyad | ADEINOSSU | S__U__E__ |
| Étouffera | AFFOQRSUU | S__F__U__A |
| Prénom | EILSVY | S__V__ |
| Plat indien | ADINOORT | T__D__R__ |
| Essaie | EESTT | T__T__ |
| Orientée | EENORTU | T__R__E |

IMPORTANT

AGA de l'ATCCM

Cette année, l'assemblée générale annuelle (AGA) de notre organisme se tiendra le **jeudi 20 juin 2024 à 13 heures**. Elle se tiendra à Beloeil, au 308, rue Montsabré, dans la Salle André Nolin. Notez que 3 postes seront en élection pour le conseil d'administration (CA.). Au plaisir de vous y voir!

Mots Débrouillés : Mot de 7 lettres : HAMEÇON

Mots caché : Mot de 7 lettres : DISSOLU

Réponses

Pour faire un don à l'ATCCM



Comité Journal:
Nancy Lafranchise-Lagacé
Myriam St-Onge
Geneviève Gravel
Laurent Folgoas