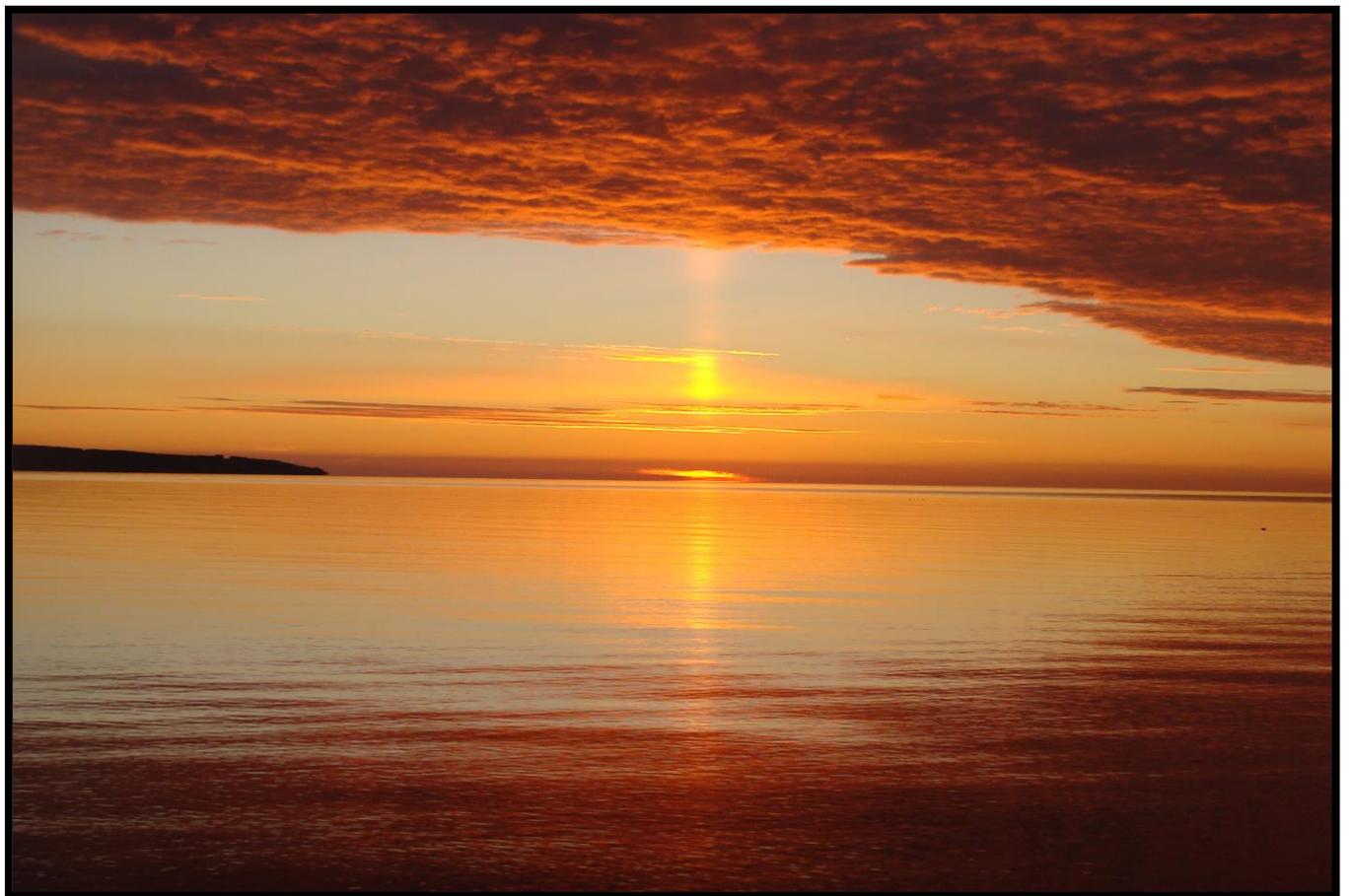


LA BULLE

**Journal de l'Association des TCC et ACV
de la Gaspésie et des Îles-de-la-Madeleine
été 2017**



Levée de soleil à Maria, Baie-des-Chaleurs

Table des Matières

Mot de la Directrice	3
Convocation à l'Assemblée Générale Annuelle	4
Grille de Tarification d'activités	5
Témoignages de M. Serge Thériault	6
Témoignage de Mme Gina Stoponi	8
Remerciement de notre Stagiaire Mme Sylvie Parent	10
Emploi été Canada : Mot de l'étudiante	11
Le Coin du Proche-Aidant	12
Pour votre information : démystifier la commotion cérébrale	14
Alimentation : Les algues	16
Recette : Biscuits au beurre d'arachides super facile	17
Santé : le bronzage	18
Création : Pâte à modelé anti-stress	20
Trucs : Produits nettoyants faits maison	21
Citations et passion : La Vie	22
Les blagues à P.O.	23
Les Jeux	24
Vous êtes les vedettes	25
Les points de services	28

Mot de la Directrice



Bonjour à tous,

Il me fait très plaisir de vous présenter notre journal "La Bulle". Comme promis nos éditions du journal ont repris le chemin de la stabilité pour vous en offrir 1 par saison. Le fruit d'un travail d'équipe facilite grandement sa parution. Je remercie encore une fois sincèrement toute l'équipe des intervenantes qui s'implique au montage du journal.

Dans le dernier journal, vous avez fait la connaissance de 2 nouveaux employés, malheureusement l'intervenante du secteur Côte-de-Gaspé a quitté son emploi en mai dernier. Nous avons affiché le poste à combler, les entrevues auront lieu fin juin. Nous souhaitons sincèrement que la personne choisie commence le plus tôt possible en juillet.

Notre stagiaire, Mme Sylvie Parent a terminé son stage de 3 mois au début mai. Elle vous écrit un petit mot sur son expérience, je la remercie pour son bon travail, son efficacité, sa bonne humeur et son professionnalisme. Les membres du secteur Avignon et Bonaventure qui l'on côtoyé garderons un beau souvenir de son passage avec nous.

Les chroniques témoignages nous font découvrir 2 nouvelles personnes : le fondateur de l'association M. Serge Thériault ainsi que Mme Gina Stopponi du secteur Rocher-Percé. Nous essayons de vous présenter à chaque journal des gens de différentes MRCs. Les prochains seront de Côte-de-Gaspé et Avignon.

Le coin du proche aidant reviendra à chaque saison, il est important pour nous d'offrir une chronique pour les proches qui sont de plus en plus nombreux membres de notre association. Vous y retrouverez aussi les autres chroniques habituelles.

Nous avons lancé un concours dans la dernière édition, seulement 2 personnes nous ont soumis des propositions. Après en avoir discuté avec les membres du conseil d'administration, nous poursuivons le concours pour favoriser un plus grand nombre de participants. Également nous fêtons l'an prochain en 2018 les 25 ans de fondation de notre association. Cette occasion nous apparait le moment idéal pour le dévoilement d'un nouveau nom. Nous attendons vos suggestions!

L'an passé nous avons eu un record de membres ayant payé leur cotisation de 5\$, soit 107 personnes comparativement à 70 l'an précédent. Je vous rappelle que le paiement de la carte de membres est obligatoire pour participer aux activités, recevoir le journal et avoir le droit de vote à l'AGA. Seulement ceux qui auront payé leur carte recevront l'édition du prochain journal en septembre prochain.

Pour terminer je vous annonce qu'il n'y aura pas de période de chômage cet été. Donc les intervenantes seront comme à l'habitude présente pour vous offrir des services et des activités durant la période estivale. Je vous souhaite bonne lecture et un excellent été. Soyez prudents et au plaisir.

France LeBlanc, directrice

AGGA

Maria, le 5 juin 2017



CONVOCATION À L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

DE L'ASSOCIATION DES TCC ET ACV DE LA GASPÉSIE ET DES ÎLES-DE-LA-MADELEINE

Chers (ères) Membres

La présente est pour vous informer que l'Association des TCC et ACV de la Gaspésie et des îles-de-la-Madeleine, tiendra son Assemblée Générale Annuelle :

Date : 22 juin 2017
Heure : 13h30
Lieu : Source Alimentaire Bonavignon
706 A Boulevard Perron
Maria

Votre **participation** à cette **assemblée** est **souhaitée** et **essentielle** pour vous **informer des actions** pour l'**année 2016-2017** par la présentation du **rapport annuel**, la présentation des **états financiers** et l'**élection des administrateurs**.

Au plaisir de vous rencontrer.

France LeBlanc
Directrice



Grille de Tarification

A noter qu'aucun changement de prix pour cette année, le coût des activités reste le même que l'an passée

GRILLE DE TARIFICATION POUR LES ACTIVITÉS 2017-2018		
	Ancienne Tarification 2016-2017	Nouvelle Tarification 2017-2018
Cuisine collective	5,00 \$	5.00\$
Cabane à sucre avec repas et tire sur neige	5,00 \$	5.00\$
Dîner ou souper	5,00 \$	5.00\$
Déjeuner	3,00 \$	3.00\$
Piscine	3,00\$	3,00\$
Billard	3,00 \$	3,00 \$
Vélo-Adapté	3,00\$	3,00\$
Quilles	2,00 \$	2,00 \$
Cinéma	2,00 \$	2,00 \$
Visites au Musée	2,00 \$	2,00 \$
Activité bricolage	2,00 \$	2,00 \$
Boccia	2,00\$	2,00\$
Dîner de Noël	Gratuit	Gratuit
Tire sur la neige	Gratuit	Gratuit
Jeux de société	Gratuit	Gratuit

S'il y a 2 activités de combinées, les membres paient le total de la tarification des 2 activités.

Par exemple pour un dîner avec billard, (5.00\$ pour le dîner + 2.00\$ pour le billard) le coût de l'activité sera de **7.00\$**

Témoignage

Serge Thériault membre fondateur de notre association



Je suis le président fondateur de l'Association des TCC et ACV de la Gaspésie et des îles-de-la-Madeleine.

C'est avec beaucoup de plaisir que j'accepte l'invitation de l'Association des TCC et ACV de présenter un témoignage sur les défis que vivait une personne traumatisée crânienne en région.

Je me nomme Serge Thériault et je suis le président fondateur de cette association. J'ai eu un accident de voiture en novembre 1986. Il n'existait pas encore de super centre de traumatologie comme maintenant mais j'ai eu de très bon soin à l'Hôpital St-Luc de Montréal. Ma famille avait déménagé de Nouvelle à Montréal pour me supporter et me parler alors que j'étais dans le coma.

C'est en mars 1987 que j'ai eu ma première sortie de l'hôpital. Je me souviens d'avoir mangé un Big Mac avec frites. Comme ma famille était présente et que je pouvais vivre avec eux, j'ai continué ma réhabilitation sur une base quotidienne et externe. J'y recevais des soins d'hydrothérapie, de physiothérapie et d'ergothérapie. J'étais persuadé que ces mêmes services étaient disponibles en région. En juin, avant de partir, j'ai eu l'assurance que l'Hôpital St-Luc avait pris des arrangements avec l'Hôpital de Maria. Je pensais que je glisserais d'un hôpital à l'autre avec des services quotidiens. Je n'ai eu aucun contact avec l'Hôpital de Maria avant novembre 1987.

Entre temps, je me suis fait faire par la Polyvalente de Carleton de petites barres parallèles transportables ainsi qu'une rondelle de 2 pieds de circonférence comportant une demi-boule en son centre. Je prenais équilibre sur cette planche entre des barres parallèles pour me supporter. De plus, je m'étais inscrit aux cours des adultes de Carleton depuis octobre. C'est en novembre que l'Hôpital de Maria m'a contacté et donner rendez-vous. Mais les soins d'ergothérapie n'étaient plus adaptés à moi. Car le fait d'aller à l'école augmentait ma dextérité à former des lettres, des chiffres et des phrases. L'ergothérapeute me faisait faire un chemin entre un serpent large sans toucher les côtés. Entre l'ergothérapeute et moi, j'avais le sentiment d'être le seul à savoir que ce n'était pas le seul exercice à me faire faire. J'ai mis un terme à ces soins parce que j'avais l'impression de perdre mon temps et de ne pas grandir.

En août 1989, j'ai débuté au Cégep de Carleton en Sciences Humaines avec math et en août 1990 je débutais au Cégep de Gaspé en Travail Social. Mes séquelles post-traumatique sont si nombreuses que rares sont les cours que je réussissais. Malgré cela j'ai reçu un prix des mains du directeur général comme étant l'étudiant qui s'était le plus démarqué et amélioré du Cégep de Gaspé. Durant l'année j'ai fait la rencontre de Michel Samuel, un autre étudiant traumatisé crânien qui, comme moi, se sentait exclu, non compris et mis-à-part. Il donnait la description de son état comme étant celle d'un extra-terrestre. Cette rencontre a été la bougie d'allumage de l'Association des TCC et ACV de la Gaspésie et des îles-de-la-Madeleine.

Je me suis rendu compte que malgré nos différences physiques le lien des séquelles neurologiques pouvaient à elles seules nous regrouper. Je voulais briser l'isolement que nous vivions et que je vivais. Cet homme est devenu le vice-président. Ce que j'apprenais théoriquement en classe, je l'exploitais avec l'aide de mes professeurs de Travail Social sur le terrain. J'ai formé différents groupes d'entraide dans plusieurs villes de la Gaspésie avec l'aide des CLSC et Hôpitaux.

Je recevais et demandais de l'aide, dont celle de l'Association des Personnes Handicapées de Gaspé qui m'a prêté son local, et son nom légal pour que je puisse bénéficier d'un programme pour engager un étudiant l'été. Le travail effectué par cette étudiante des Îles-de-la-Madeleine a été colossal. Elle m'a aidé pour l'impression du premier journal La Bulle, retranscrit différents règlements généraux que je voulais pour l'association, créer différents slogans, faire de la vente de crayons et chandails, organiser et tenir des rencontres dans 4 MRC. Par la suite nous avons bénéficié de bonnes personnes sur l'aide social qui effectuaient différentes tâches pour l'Association. Un merci spécial à Rollande Dumas (trésorière bénévole), Catherine McKoy (coordonnatrice de l'association des personnes handicapées de Gaspé), Gilles Perry et sa mère (tous les deux membres bénévoles du conseil d'administration) Louise Williamson et Marie-France Lake (programme d'emploi gouvernemental). Pardonnez-moi pour les noms tout aussi importants que j'oublie, je n'ai pas accès aux notes et je n'habite plus le Québec depuis juin 2008.

J'habite maintenant à Vancouver. Oui j'avais plus de 40 ans et non je ne parlais pas anglais. J'étais un Péquiste francophone qui ne savais que les mots anglais : yes, no, toaster, Wiper, bumper et Ketchup. Jamais je n'aurais imaginé possible de pouvoir m'exprimer et comprendre l'anglais. J'ai même voulu avoir une formation spéciale d'anglais adaptée à des personnes traumatisées crânienne payé par le Dr Phill McGraw (talk show américain). Ma femme m'a dirigé et aidé dans plusieurs cours d'anglais. Aujourd'hui je suis bilingue, avec beaucoup de lacunes hihihihhi

Pour terminer, je tiens à remercier l'Association pour m'avoir laissé libre lors de la conférence que j'ai tenu à Carleton le 13 avril dernier. Comme cette conférence était destinée à m'honorer d'avoir fondé l'Association; j'ai donné une brève et claire explication sur l'échelle de Glasgow (profondeur du coma) ainsi qu'un survol des fonctions des différentes parties du cerveau. De cette manière, le public a pu avoir l'image de l'intérieur de la difficulté qu'elle soit physique ou psychologique de notre cerveau blessé. J'ai été filmé lors de cette conférence par l'Association.

Have a nice day!
Serge Thériault



Témoignage

Membre de la MRC Rocher-Percé

Mme Gina Stopponi, la vaillante.



Gina est née à Montréal le 16 janvier 1965. Ce fût une surprise pour la famille, Gina a 23 ans de différence avec sa sœur qui la précédait chez les Stopponi. La famille avait déjà trois filles de 23, 24 et 25 ans lors de l'arrivée de Gina. Elle était donc définitivement le bébé de la famille avec quatre femmes pour la dorloter, quatre femmes d'origine italienne en plus! Le papa de Gina est italien et la maman québécoise. Comme M. Stopponi décède quand Gina n'a que 6 ans, elle juge avoir eu une éducation moins stricte que ses sœurs.

Gina est en recherche d'autonomie très tôt. Elle est différente de son environnement immédiat, passe pour la marginale. Elle ne veut pas nécessairement suivre le chemin du mariage et de la maternité, elle veut explorer. D'ailleurs, elle a beaucoup voyagé : Mexique, Californie et États-Unis, Canada (ouest), Acapulco, Jamaïque.

Vers l'âge de 15 ans, elle est serveuse et quitte le milieu scolaire. Elle travaille, fait de l'argent. Un travail qu'elle a aussi fait un peu plus tard et qui l'a stimulée. Elle était la seule femme à travailler dans la machinerie dans le milieu de l'aviculture (industrie de la volaille). Elle n'a pas peur de se salir et se déplace au Canada et aux États-Unis régulièrement pour son travail. Elle aime alors sortir la nuit, la moto et la fête.

C'est le 30 août 2002 que Gina est victime d'un accident de moto, elle est passagère. L'accident est si spectaculaire que la télévision, les journaux vont en faire la manchette du jour. Gina sera dans un état critique pendant quatre mois à Sacré-Cœur puis en réadaptation à Lucie-Bruneau pendant 9 mois. Elle s'en sortira avec un TCC léger à modéré, des problèmes de concentration et une fatigue chronique. Sa jambe gauche est selon ses dires, un mélange de métal. Elle doit se déplacer avec une canne. Et elle n'aime pas le fait d'être lente. Avant, elle ne tenait pas en place. Gina trouve que son accident lui a apporté une grande ouverture du cœur et de l'esprit et elle est très reconnaissante envers les professionnels, du chirurgien à l'intervenant qui ont croisé sa route. Elle juge avoir eu, et avoir encore des services qui l'ont aidé à se reconstruire.

Elle arrive en Gaspésie en 2004 avec son conjoint, Jean-Louis Dupuis (également membre de l'ATAGIM). Elle y a trouvé une famille mais elle aime également retrouver ses sœurs en ville. « Elles me gâtent tellement » me dit Gina.

Gina travaille d'abord à la réception du Motel Fraser puis à Actibec depuis 2010. Elle aime son emploi mais après avoir travaillé 5 jours semaine, elle se permet un 4 jours. Il est difficile de maintenir la cadence avec un TCC mais Gina demeure autonome, c'est de nature comme on dit. Gina a fait partie aussi du conseil administratif de l'association et du cercle des fermières. Elle aime les chats, faire la cuisine surtout italienne, faire de l'artisanat, sortir à nos activités, le cinéma. C'est une femme très calme et gentille. Gina c'est une soie.



Gina regardant un livre de cuisine traditionnelle italienne

Remerciements de notre Stagiaire



À tous ceux que j'ai rencontrés pendant mon stage dans Bonaventure-Avignon, je vous dis merci. Merci pour les rencontres humainement enrichissantes et professionnelles que j'ai vécues chez-vous. J'espère que les liens créés pendant cette heureuse période survivront à mon éloignement et que nous aurons toujours plaisir à nous rencontrer.

L'expérience professionnelle que j'ai acquise en vous côtoyant portera ses fruits durant toute ma carrière. Il y aura toujours quelque chose de vous, chers Gaspésiens, dans l'exercice futur de mon engagement dans la communauté.

J'emporte avec moi votre grande disponibilité, votre légendaire entraide, votre sympathie et votre bonne humeur.

Sylvie Parent, Stagiaire
Mrc Avignon et Bonaventure



Sylvie à fait son stage du 7 février au 13 mai 2017 au siège social de Maria. Elle a travaillé sous la supervision de Laurie-Maude Boudreau, intervenante des MRCs Avignon-Bonaventure.

Emploi été Canada



Comme à tous les étés nous avons fait la demande pour obtenir une subvention salariale auprès d'Emploi Été Canada pour avoir les services d'un étudiant durant la période estivale. Notre demande de financement a été acceptée pour une durée de 8 semaines à raison de 35 heures par semaine. L'étudiante sera en poste du 18 juin au 11 août prochain au siège social de Maria.

Bonjour à tous,

Je me présente, Audélie Landry, j'ai 22 ans et je serai l'étudiante pour un deuxième été à l'Association des TCC et ACV de la Gaspésie et des Îles-de-la-Madeleine pour les membres du secteur Avignon et Bonaventure. C'est pour moi un plaisir de faire partie de l'équipe des intervenantes. Comme l'an passé, nous organiserons des activités estivales et stimulantes pour tous.

C'est toujours un plaisir de rassembler les membres et pouvoir développer des relations uniques avec eux. Les histoires de chacun sont touchantes et m'ont surtout appris à quel point la vie est importante et fragile. Pour moi, accompagner les membres de l'association me permet d'élargir et approfondir mes connaissances en relation d'aide.

Chaque jour, ce travail pique ma curiosité et me lance des défis multiples. J'apprécie toutes les rencontres qui croisent mon chemin d'intervenante, j'ai très hâte de revenir et je vous souhaite un bel été à tous.



Le coin du proche-aidant

Êtes-vous un proche aidant?

Un aidant est une personne qui prend soin d'un proche souffrant d'une incapacité permanente ou temporaire due à un handicap, un accident, une maladie ou à l'âge avancé.

Vous êtes un aidant si vous aidez votre proche ...

- à se rappeler de prendre ses médicaments;
- à cuisiner ses repas;
- à exécuter les corvées domestiques;
- à faire ses courses;
- à s'habiller;
- à s'occuper de son hygiène personnelle;
- à respecter ses rendez-vous en l'accompagnant par exemple;
- à gérer ses finances;
- à obtenir ses soins de santé;



Être un aidant, c'est tout simplement voir au bien-être et à la qualité de vie d'un proche qui a besoin de notre soutien.

L'équipe de votre association des TCC et ACV de la GIM aimerait se tourner davantage vers l'entourage de nos membres. Il arrive souvent que l'implication de la famille, d'un ami, d'un proche soit digne de mention et c'est pourquoi nous désirons que ceux-ci témoignent davantage de leur expérience. **C'est dans ce but que nous vous rappelons que l'association est là pour ses membres et pour les proches des membres également.**

Nous aimerions traiter de sujets qui vous intéressent lors de la parution de nos prochains journaux La Bulle. Et nous aimerions vous connaître davantage.



La MRC de la Haute-Gaspésie organise déjà depuis 2 ans des dîners discussions pour les proches-aidant de ce secteur et c'est en avril que Mme Sylvie Parent (stagiaire) a organisé une rencontre des proches-aidants des MRC Avignon-Bonaventure. C'est une expérience à reconduire dans tous nos points de service

Proches-aidants MRC Haute-Gaspésie



Proches-Aidant MRCs Avignon et Bonaventure



Pour votre information

DÉMYSTIFIER DES FAUSSES CROYANCES :



IL FAUT PERDRE CONNAISSANCE POUR AVOIR UNE COMMOTION CÉRÉBRALE.

Faux.

Contrairement à certaines idées reçues, il ne faut pas nécessairement perdre connaissance pour avoir une commotion cérébrale. En fait, moins de 10 % des personnes qui subissent une commotion cérébrale auront perdu connaissance au moment de l'accident. De plus, il n'y a pas de différence entre les personnes qui ont perdu connaissance et celles qui n'ont pas perdu connaissance en ce qui concerne les séquelles de leur commotion et la récupération. Les conséquences sont aussi graves que l'on ait perdu connaissance ou non.



LE CERVEAU DE L'ENFANT ET DES ADOLESCENTS EST MOINS VULNÉRABLE AUX COMMOTIONS CÉRÉBRALES.

Faux.

Un autre mythe est que le cerveau des enfants est moins vulnérable aux commotions cérébrales que celui de l'adulte. Des données récentes sur le développement du cerveau humain suggèrent que le cerveau de l'enfant et de l'adolescent serait en fait plus fragile que celui de l'adulte. Le risque de commotion cérébrale est plus élevé pour le cerveau en cours de développement que pour le cerveau adulte.

Pour plus d'informations, voir l'article de blogue sur les commotions cérébrales chez les jeunes au lien suivant: <http://institutcommotions.com/adolescents-plus-a-risque-adultes-de-subir-commotion-cerebrale/>



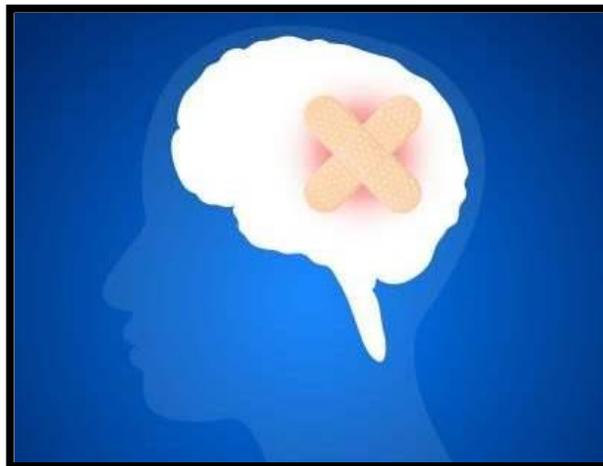
LES COMMOTIONS CÉRÉBRALES DANS LE SPORT SONT MOINS GRAVES.

Faux.

Plusieurs considèrent que les impacts à la tête dans le contexte d'un sport de contact sont relativement légers et que les forces exercées sur le cerveau ne sont pas suffisamment importantes pour causer de réels dommages. Pourtant, le cerveau de l'athlète qui subit une commotion dans un contexte sportif endure la même force d'impact que le cerveau d'un conducteur dont la voiture heurte un mur de brique à une vitesse de 60 à 75 km/h. Personne n'oserait considérer une collision automobile à cette vitesse comme étant une chose anodine!

C'est pour cela que le groupe international d'experts en **commotions cérébrales** recommande de retirer l'athlète du jeu lorsque l'on soupçonne qu'un accident a pu causer une commotion cérébrale.

- Ce texte provient du site de l'institut des commotions cérébrales Tél : 514-647-2956
- Commotion cérébrale est l'ancienne appellation de TCC Léger



Alimentation

Contrairement à la croyance populaire, ce ne sont pas les forêts qui produisent le plus d'oxygène, mais bien les algues : elles produisent le 2/3 de l'oxygène atmosphérique.

Ensuite, elles servent bien évidemment de nourriture. En effet, plus de neuf millions de tonnes d'algues sont transformées chaque année dans le monde et 75 % de celles-ci sont utilisées comme légumes.

On les connaît bien dans les fameux sushis et dans la cuisine asiatique, mais on peut aussi les apprêter en lasagnes ; elles remplacent très bien les pâtes! On peut également s'en servir comme base pour de délicieuses salades. Aussi, la spiruline, avec sa composition à forte teneur en protéine, est une espèce d'algue employée comme supplément protéique.

Une très grande partie de notre alimentation est constituée de dérivés d'algues. En effet, il y a plusieurs composés qui peuvent être extraits des algues. Les carraghénanes et l'algine, par exemple, servent essentiellement d'agents gélifiants, épaississants et stabilisants dans notre nourriture. **On les retrouve entre autres dans la crème glacée, dans le lait au chocolat, dans le fromage à la crème, dans la saucisse et dans les vinaigrettes commerciales.** Pour vérifier leur présence, lisez bien la liste des ingrédients, ces composés algaux sont assez faciles à repérer. Référence : Fourchette bleue.



Recette



Biscuits au beurre d'arachide super faciles

Ingrédients:

- 2 tasses de beurre d'arachides crémeux
- 1 tasse de sucre
- 2 œufs

Préparation:

- Préchauffer le four à **325 °F**.
- Mélanger tous les ingrédients avec une grande cuillère jusqu'à ce qu'ils soient homogènes.
- Façonner la préparation en 48 boules; déposer celles-ci sur une plaque à pâtisserie, à 4 pouces d'intervalle. Les aplatir avec une fourchette.
- Faire cuire au four 20 minutes ou jusqu'à ce que les biscuits soient légèrement dorés (ne pas trop cuire).
- Laisser refroidir 5 minutes sur la plaque à pâtisserie. Mettre les biscuits sur une grille et les laisser refroidir complètement.

Fait en cuisine collective par les membres des MRC Avignon et Bonaventure

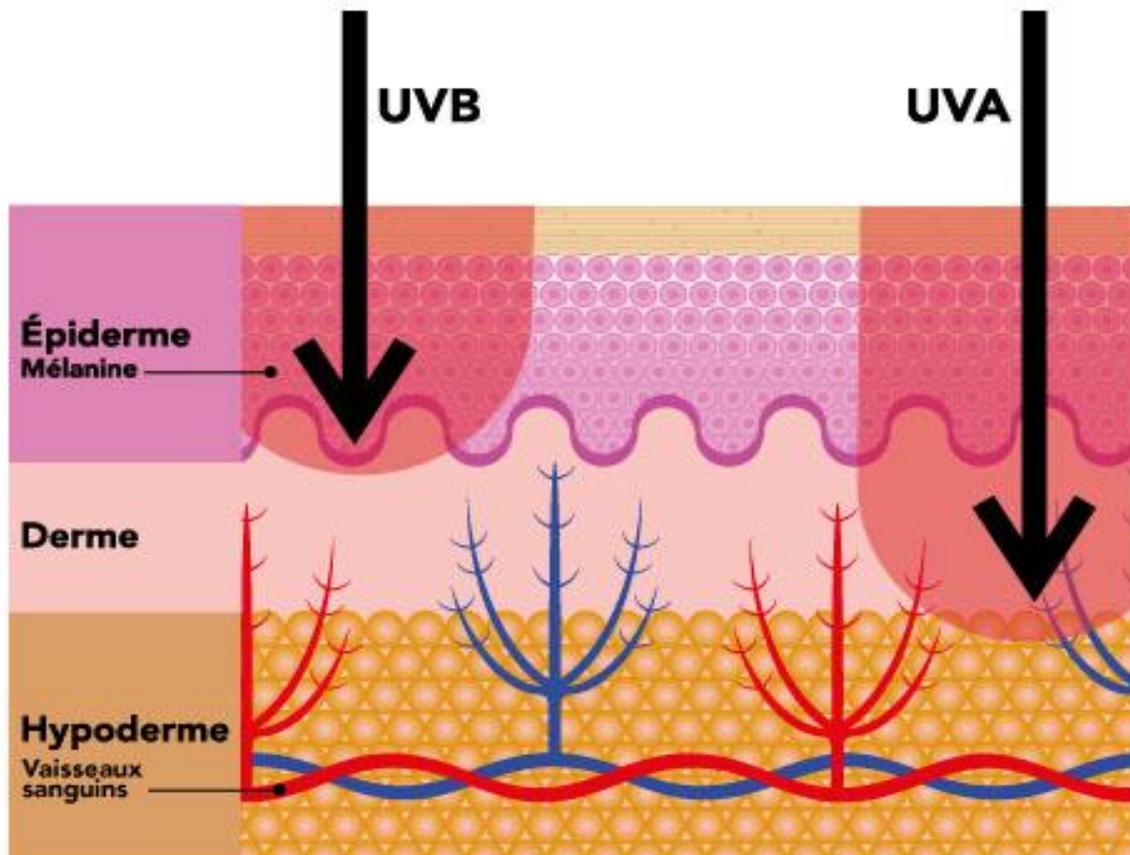
Santé

Le Bronzage



Le soleil est essentiel et nous a bien manqué. Vive le soleil et la belle saison, vive la chaleur et la lumière. Et comme dans toute chose... vive la modération

Tableau illustrant la pénétration des rayons UV dans la peau (santé.gouv.qc.ca)



Les impacts

En plus de provoquer des brûlures, les rayons UV peuvent causer des dommages qui s'accumulent au fil du temps. Ces dommages peuvent entraîner des conséquences, telles que :

- le vieillissement accéléré de la peau (apparition de rides);
- des taches brunes;
- des lésions aux yeux, telles que des cataractes;
- l'affaiblissement du système immunitaire;
- le développement de cancers de la peau.



Les rayons UV peuvent également entraîner l'apparition de couperose, aussi appelée rosacée. La couperose est une maladie de la peau qui touche surtout le visage. Elle se manifeste par l'apparition de plaques rouges.

Les personnes qui produisent naturellement moins de mélanine sont plus à risque de subir ces dommages. Elles se caractérisent par :

- une peau pâle;
- des yeux bleus;
- ou des cheveux blonds ou roux.

Par ailleurs, comme la couche d'ozone qui contribue à nous protéger s'amincit, il devient de plus en plus nécessaire de **se protéger du soleil et des rayons UV.**

Comment vous protéger

Lors de vos activités extérieures

- **Restez à l'ombre autant que possible**, même sur la plage, en utilisant des parasols.
- Portez des vêtements protecteurs tels qu'un chapeau à large bord ou une casquette, une chemise à manches longues et des pantalons longs. Portez de préférence des vêtements tissés ou tricotés serré, plutôt que des vêtements faits de tissus plus lâches.
- **Portez des lunettes** de soleil qui protègent les yeux aussi bien des rayons UVA que des rayons UVB. Choisissez de préférence des lunettes dont la forme suit de près votre visage et qui protègent à la fois le devant et le côté des yeux.
- **Si vous ne pouvez éviter de vous exposer au soleil, appliquez régulièrement une crème solaire dont le facteur de protection solaire (FPS) est de 30 ou plus.** Notez que la crème solaire ne doit jamais être utilisée pour prolonger intentionnellement l'exposition au soleil.



Profitez de la belle saison surtout 😊

Créations

Une façon simple de faire passer un léger stress ou une angoisse qui vous empêche de fonctionner normalement!

Voici 5 raisons pour vous inciter à l'essayer :

- 1) elle évite de se ronger les ongles en occupant les mains.
- 2) elle développe la créativité : avec la même texture qu'une pâte à modeler
- 3) elle est régressive : vous ne pourrez la manipuler sans penser à votre jeunesse
- 4) elle déstresse : à force de la triturer, de la malaxer, de la tordre, de l'étirer, de la couper en plusieurs morceaux, le stress s'évapore. C'est magique !
- 5) elle chasse la colère et les pensées négatives

Recette de la pâte à modeler anti-stress:

- 2 tasses d'eau
- 2 tasses de farine
- ½ tasse de sel
- 1/8 tasse d'huile végétale
- 1 ½ c. soupe de crème de tarte
- colorant naturel
- 10 gouttes de votre huile essentielle favorite
- poudre brillante (si désiré)



Préparation:

Verser l'eau, la farine, le sel, huile et la crème de tarte dans un chaudron, bien mélanger.

Ajouter le colorant naturel et bouillir 8-10 minutes sur un feu médium-high. Jusqu'à consistance collante.

Verser la préparation dans un bol. Laisser refroidir 5 minutes.

Ajouter les huiles essentielles (10 gouttes) et bien incorporer à la pâte à modeler. Ajouter la poudre brillante (si désiré)

Une fois la manipulation terminée, mettre la pâte dans un sac de plastique pour éviter qu'elle ne sèche.

Trucs

Produit nettoyant fait maison

2 2/3 tasses de liquide à vaisselle palmolive vert

½ tasse de liquide à vaisselle blanc avec anti bactérien

½ tasse alcool à friction

Mélanger et mettre dans un contenant.

Pour utilisation : Verser 1 c. thé dans 4 tasses d'eau chaude et nettoyer!

Source : Liette Cyr, membre MRC Bonaventure



Laver les grilles du four à l'eau savonneuse

Avant de vous attaquer à l'intérieur du four, commencez par nettoyer les grilles. Pour cela, retirez-les totalement, et si vous avez la place, mettez-les dans votre évier. Lavez-les ensuite avec de l'eau chaude, du liquide vaisselle et une éponge. Si les saletés persistent, utilisez une brosse en nylon ou le côté abrasif de l'éponge.

Dégraisser le four avec du bicarbonate de soude

Versez 6 cuillères à soupe de bicarbonate de soude dans un bol puis ajoutez 2 cuillères à soupe d'eau. Appliquez la pâte obtenue sur les parois et les surfaces graisseuses, et laissez agir toute la nuit. Au matin, frottez puis rincez avec une éponge mouillée. Vous pouvez également tenter cette astuce avec de la poudre à pâte ! Petit conseil de dernière minute : appliquez vos préparations avec un pinceau dans les recoins les plus difficiles d'accès.

Nettoyer la porte du four avec du vinaigre blanc

La porte du four n'est pas épargnée non plus par les éclaboussures. Pour la nettoyer, concoctez un produit maison à base de 1/2 tasse de bicarbonate de soude et de 3 c. à soupe de vinaigre blanc. A l'aide d'un linge humide, frottez doucement la porte puis rincez à l'eau claire. Voilà, vous avez nettoyé votre four avec des produits naturels, il est comme neuf !

Source : Déco.fr : astuces de Grand-Mère

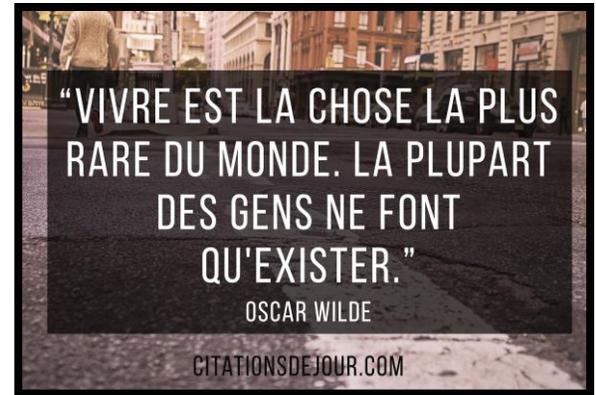
Citations et passions

LA VIE

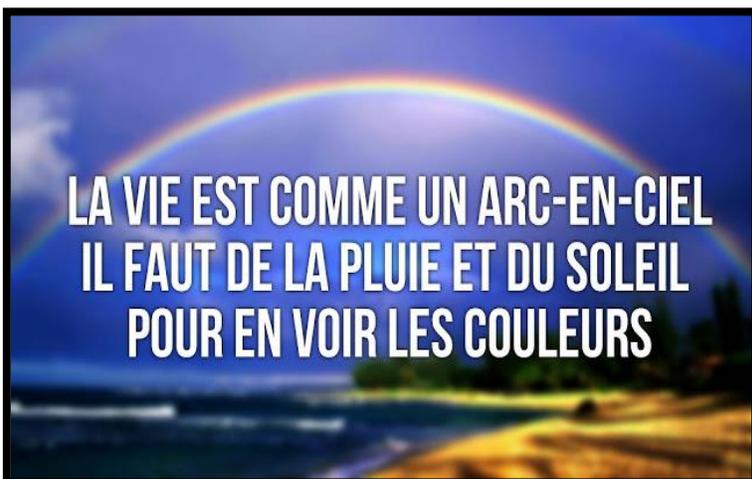


*La Vie
est un mystère
qu'il faut vivre,
et non un problème
à résoudre.*

Gandhi



Rêve pas, **vis**.
Pense pas, **agis**.
T'excuse pas, **assume**.
Hésite pas, **fonce**.
Rappelle-toi qu'hier est parti pour **toujours**,
Que demain ne reviendra **peut-être jamais**.
Seul aujourd'hui t'appartient donc garde le **sourire**
Et profite de chaque instant de ta vie...



Blagues a P.O.

Un patron dit à son employé : C'est la 4^e fois que vous arrivez en retard cette semaine .Que dois-je en déduire?

Que nous sommes jeudi?!

Une femme demande à son conjoint : Tu vas te marier avec moi parce que j'ai hérité de la maison de ma grand-mère n'est-ce pas? **Faux, je m'en fou complètement de savoir de qui tu as hérité la maison.**

Comment font les éléphants pour se cacher?

Ils mettent des lunettes. Tu as déjà vu un éléphant à lunettes?

Ça prouve qu'ils étaient bien cachés...

Un policier arrête un homme pour l'accès de vitesse : Il lui demande : papiers?

L'homme répond: ciseaux! J'ai gagné!

Un policier arrête un automobiliste : Vous n'avez pas vu le feu rouge?

Si, mais c'est vous que je n'avais pas vue!



En anglais, comment dit-on: mes beaux-parents ne viennent pas souper ce soir.

Yes!

Deux joueurs compulsifs discutent : Il faut que je te dise ; j'arrête de jouer ! Pu de casino, pu de course de chevaux et pu de poker.L'autre répond : Bravo! Mais je te connais, je suis certain que tu ne tiendras pas.

Ah oui? Tu paries combien?!

Une petite fille demande à son grand-père : est-ce que tu grandis encore? Non pourquoi?

Parce que le haut de ton crâne dépasse tes cheveux!

Comment appelle-t-on deux Chinois couché un par-dessus l'autre?

Un Lee (lit) superposé

Un petit garçon arrive à la maison. Son père lui demande: tu n'as toujours pas reçu ton bulletin?

Oui je l'ai prêté à mon ami Jérémy pour qu'il fasse peur à ses parents.

Deux Québécois vont aux États-Unis se baigner dans une piscine privée qui n'est pas la leur. Le propriétaire de la piscine sort et demande au québécois : What are you doing there (Qu'est-ce que vous faites là?).L'un des Québécois demande à l'autre : Comment on dit en anglais «on se baigne»?

L'autre Québécois lui répond : Eleven donut (onze beignes - on se baigne)

Pierre-Olivier Arsenault est un membre de l'association
du secteur MRC Bonaventure

Vous êtes les vedettes

Confection de Chocolat :

Haute-Gaspésie

îles-de-la-Madeleine



Cuisine collectives MRCs Avignon-Bonaventure



Tournois de Boccia à Maria avec les membres MRCs Rocher-Percé et Avignon-Bonaventure



Cabane à sucre

MRC Rocher-Percé



Jeux de carte MRC Haute-Gaspésie



MRCs Avignon-Bonaventure



Sortie à la crème MRC Rocher-Percé



Boccia :

MRC Avignon-Bonaventure

Terr. des îles-de-la-Madeleine



MRC Rocher-Percé



Points de services

SIÈGE SOCIAL



France Leblanc, directrice



Martine Tremblay, intervenante
MRC Roché-Percé
Tél :418-616-0156



Nadia Renaud, intervenante
Territoire des îles-de-la-Madeleine
Tél : 418-969-7108



Laurie-Maude Boudreau, intervenante
MR Avignon-Bonaventure
Tél :418-759-5120



Isabelle Bouchard, intervenante
MRC Haute-Gaspésie
Tél :418-967-5542

POSTE VACANT
MRC Côte-de-Gaspé
Tél : 418-361-2077



SIÈGE SOCIAL

20-A, rue des Fauvettes,
Maria, Québec, G0C 1Y0
Tél. : 418-759-5120
Sans frais : 1-888-278-2280
Télééc. : 418-759-8188

assotccacv@outlook.com
www.tccacvgim.org