

JOURNAL MIEUX VOIR



BIENVENUE AU PRINTEMPS



CONSEIL
DES AVEUGLES
DE MEMPHREMAGOG

95, RUE MERRY NORD
MAGOG (QUÉBEC) J1X 2E7
TÉL.: 819 868-0091 conseilaveugle@gmail.com
WWW.CONSEILDES AVEUGLESDEMEMPHREMAGOG.COM
VOLUME 16 NUMÉRO 3 MAI 2023

SOMMAIRE

Mot de la présidente.....	4
Membres de votre conseil.....	7
Planification annuelle 2023.....	8
Joyeux Anniversaire.....	9
Mot de la directrice.....	10
Voir la vie autrement	11
Saviez-vous que.....	16
Conseil de sécurité.....	18
Fête des Mamans.....	19
Recettes.....	20
Un peu d'humour.....	29
Sudoku (version papier seulement).....	33
Moment Zen.....	34

Bibliothèque et Archives nationales du Québec 2023
Rédaction et mise en page: Diane Boivin

Mot de la présidente

Chers membres,

Depuis notre dernier journal, nous avons tenu les activités suivantes :

13 mars

**Lunch à la cabane à sucre
Au Bec Sucré – Valcourt**



14 mars

Rencontre avec Desjardins - Caisse du Lac-Memphrémagog

Dans le but de demander d'agrandir les caractères d'affichage des numéros appelés pour le service caissier.

Malheureusement, la Caisse nous informe que l'agrandissement des caractères est au maximum. Cependant, la Caisse vous demande d'être très à l'aise d'avoir recours au support des deux employés à l'accueil (une personne à l'entrée des guichets automatiques et l'autre près de la salle d'attente).

**20 mars
et 17 avril**

Assemblée du conseil d'administration

5 avril

Entrevue à Noustv Estrie pour présenter l'organisme et les différents services.

24 avril

Déjeuner-conférence avec le CAAP-Estrie.
M. Denis Veilleux est venu nous présenter son organisme qui assiste et accompagne les usagers dans leurs démarches de plaintes auprès de l'établissement de santé et de services sociaux le CIUSSS de l'Estrie. Le CAAP-Estrie peut aider les résidents des résidences pour personnes âgées qui désirent mieux comprendre leur bail et à résoudre des litiges avec les gestionnaires de résidences.

Tous ces beaux résultats nous encouragent à poursuivre notre travail.

Nous vous attendons à bras ouverts pour les prochaines activités.

Bonne lecture !

Solange Roy, présidente

MEMBRES DE VOTRE CONSEIL

Solange Roy, présidente

Catherine Gobeil, vice-présidente

Louise Boutin, administratrice

Hélène Giroux, administratrice

Francine Bessette, administratrice

Lucette Dulude, administratrice

Marie-Claire Gosselin, secrétaire

Diane Boivin, directrice générale

Pour le retour des appels ou annulation des activités ou des informations de nos membres, voici le numéro de téléphone pour nous joindre:

Solange Roy 819 843-9664

Francine Bessette 819 843-1918

Diane Boivin 819 868-0091



PLANIFICATION ANNUELLE 2023



LUNDI 29 MAI 2023



DE 10 H À 15 H

Salle des Chevaliers de Colomb

Centre communautaire

Local 231

UN LUNCH SERA SERVI !



Luc Ducharme	7 mai
Pierre Charon	12 mai
Catherine Gobeil	23 mai
René Gendreau	25 mai
Solange Roy	27 mai
Andrée Descôteaux	29 mai
Lucette Dulude	9 juin
Pierre Gagnon	1^{er} juin
Jeanne Schinke	24 juin

Mot de la directrice générale

L'arrivée du printemps est toujours une joie. C'est enfin le retour des fleurs et du soleil. La joie de retrouver les premiers bourgeons, les papillons et les chants des oiseaux. On range les manteaux et on va dehors ! Le soleil et la lumière nous rappellent que le printemps est bien présent.



Diane Boivin



Voir la vie autrement

4 bonnes raisons d'aimer le **Printemps**

**Abondance de fruits et légumes de
saison**

**Bien qu'il soit de plus en plus facile de
trouver de nombreux fruits et légumes tout
au long de l'année grâce à l'importation, rien**

ne remplace la qualité des produits frais, de saison et locaux. La variété de fruits et légumes disponibles vous permettra de rendre votre repas plus sain, léger et diversifié. Durant l'hiver, notre corps a davantage besoin de repas riches et lourds pour faire face aux basses températures. Au printemps, les températures deviennent plus clémentes et nos repas plus équilibrés.

La lumière du jour s'accroît :

En hiver, les rayons du soleil, riches en vitamines D, se font rares. Un manque de vitamine D peut mettre à rude épreuve la résistance de vos os et votre système immunitaire. Heureusement, avec l'arrivée

du printemps vous pourrez à nouveau faire le plein de vitamine D régulièrement et donner à votre corps tout ce dont il a besoin.

De plus, le soleil favorise la sécrétion de mélatonine, sérotonine et dopamine, des hormones qui ont un effet positif sur notre humeur et notre moral. Cet accroissement de lumière naturelle aide également à lutter contre la dépression saisonnière qui touche certaines personnes.

Comme toute chose, il convient de ne pas en abuser et de ne pas passer trop de temps au soleil sans protection solaire. Passer 15

minutes au soleil chaque jour permettra à votre corps de puiser ce dont il a besoin.

Augmentation des températures et du temps passé à l'extérieur :

Au printemps, les températures deviennent de plus en plus clémentes et l'on peut donc passer davantage de temps à l'extérieur, ce qui est bénéfique à la fois pour notre moral et notre forme physique. Des études suggèrent en effet que passer du temps dans la nature peut contribuer à notre bonne santé en réduisant notre niveau de stress et notre tension artérielle.

Profitez-en pour faire le grand ménage de printemps :

Même si ce programme n'est pas toujours tentant, un grand ménage et nettoyage de votre intérieur et votre voiture vous fera le plus grand bien. Désinfecter vous permettra de vous débarrasser de toutes les bactéries, poussières et microbes accumulés. D'un point de vue hygiénique, vous aurez moins de chance d'être sujet au rhume des foins et allergies printanières.

De plus, nettoyer, faire le tri et mettre de l'ordre dans votre intérieur est bon pour votre état d'esprit et vous rendra plus productif. En bonus, 30 minutes de ménage

équivalent à 85 calories de brûlées, alors pourquoi s'en priver !

Références : Concept HTC Santé



**Saviez-vous
que...**

Qu'il faut boire du lait pour apaiser les brûlures qui sont dues aux piments ?

Car la caséine qui se trouve dans les produits laitiers permet de réduire fortement la brûlure due aux piments.

Saviez-vous que si un chat lève sa queue, c'est pour vous dire qu'il est à l'aise avec vous ?

Saviez-vous que l'homosexualité est observée chez 1500 espèces animales, par contre l'homophobie chez une seule : l'Homme ?

Saviez-vous qu'un fil de soie d'araignée de diamètre 3 centimètres pourrait stopper un Boeing en plein vol ?

Saviez-vous que les tortues sont en mesure de respirer par leur derrière ?

Conseils de sécurité :



Retenez ces consignes pour faciliter le déplacement, en toute sécurité, des personnes qui vivent avec une perte de vision :

- **Poussez les chaises sous la table après les avoir quittées.**
- **Garder les portes entièrement ouvertes ou fermées.**
- **Garder les portes d'armoires fermées.**
- **Ne pas changer le mobilier de place dans le bureau ou la maison d'une personne handicapée visuelle, sans l'avertir au préalable.**

**Cette année, la
Fête des Mères, a
lieu le dimanche
14 mai 2023.**

**Bonne fête à
toutes
les Mamans
du monde !**



**Que cette journée de fête soit
pleine de réjouissances, d'amour
et de bonheur.**

RECETTES

Filets de porc glacés à l'érable



Préparation : 15 min

Cuisson : 20 min

Portions : 6

Ingédients

- Farine
- 2 filets de porc de 450 g (1 lb) chacun
- 15 ml (1 c. à soupe) de beurre
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile végétale
- 4 échalotes françaises, hachées
- 125 ml (1/2 tasse) de sirop d'érable
- 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde de Dijon

Préparation

- **Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).**
- **Placer de la farine sur une assiette. Enrober les filets de porc de la farine.**
- **Dans une poêle allant au four à feu moyen-élevé, dorer les filets de porc dans le beurre et l'huile. Saler et poivrer. Réserver sur une assiette.**
- **Dans la même poêle, attendrir les échalotes. Ajouter le sirop d'érable, la moutarde, et laisser mijoter 1 minute ou jusqu'à ce que la sauce épaississe. Remettre les filets de porc dans la poêle et bien les enrober de la sauce.**
- **Cuire au four de 16 à 17 minutes, pour une cuisson rosée. Retirer du four et couvrir de papier d'aluminium. Laisser reposer 5 minutes avant de trancher.**

HAUTS DE CUISSE DE POULET BRAISÉS À LA SAUCE SOYA & AU SIROP D'ÉRABLE



Ingrédients

- 12 hauts de cuisse de poulet, désossés
- 3/4 de tasse d'eau
- 1/2 tasse de beurre
- 1/4 de tasse de sauce soya
- 2 c. à soupe de sirop d'érable
- Le jus de 1/2 citron
- 1 c. à thé de flocons de piment chili
- 2 tasses de choux de Bruxelles, coupés en 2

PORTIONS : Pour 4

PRÉPARATION : 10 min

CUISSON : 30 min

CONGÉLATION : Se congèle

CONSERVATION : 2-3 jours au réfrigérateur

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 400 °F et placer la grille au centre.
- Dans un plat de cuisson, déposer tous les ingrédients, puis cuire au four pendant 30 minutes.
- Servir avec du riz.



Le chou de Bruxelles est pauvre en calories (43 Cal/100 g) car peu de sucres et de graisses.

En revanche, il est très riche en eau. Il affiche une bonne teneur en bêta-carotène, en acide folique (vitamine B9), en vitamine C, vitamine K, potassium, calcium.

Il est donc doté d'une très bonne densité nutritionnelle.



Ici, on prépare une sauce à base de marmelade, et son petit côté amer se marie parfaitement avec le reste du plat.

PORTIONS : 4 à 6

PRÉPARATION : 15 min

CUISSON : 30 min

CONSERVATION : 2 -3 jours au réfrigérateur

INGRÉDIENTS

- 1 paquet (175 g) de pancetta, coupée en cubes
- 12 à 16 choux de Bruxelles, coupés en 2
- ¼ tasse de marmelade à l'orange
- ¼ tasse de jus d'orange
- 1 c. à soupe de miel
- 1 pincée de flocons de piment rouge (optionnel)
- Sel et poivre, au goût

PRÉPARATION

- **Préchauffer le four à 350 °F et placer la grille au centre.**
- **Dans une poêle allant au four et munie d'un couvercle, à feu moyen-vif, faire dorer les cubes de pancetta pendant 8 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient cuits.**
- **Réserver la pancetta dans une assiette, puis essuyer la poêle en gardant l'équivalent d'environ 2 c. à soupe de graisse à l'intérieur.**
- **Toujours à feu moyen-vif, faire dorer les choux de Bruxelles pendant 10 minutes, en les retournant régulièrement.**
- **Ajouter la marmelade, le jus d'orange, le miel et les flocons de piment rouge et assaisonner. Continuer la cuisson pendant**

5 minutes, ou jusqu'à ce que la moitié du liquide se soit évaporé.

- Ajouter la pancetta et bien mélanger. Couvrir et enfourner pendant 15 minutes, ou jusqu'à ce que les choux de Bruxelles soient bien cuits. Servir en accompagnement.

TARTE AU DULCE DE LECHE, AUX FRAISES & AUX FRAMBOISES



Parce qu'en plus, c'est tellement la tarte la plus simple à faire, et elle est TELLLLLLEMENT belle!

Le moule utilisé est celui de Ricardo, mais vous pouvez utiliser une assiette à tarte normale de 9 pouces.

PORTIONS : 6 à 8

PRÉPARATION : 15 min

CUISSON : 10 min

CONGÉLATION : Se congèle sans les fruits

CONSERVATION : Se conserve de 3 à 4 jours au réfrigérateur.

INGRÉDIENTS

- 1 tasse de fraises du Québec , coupées en quartiers
- 1 tasse de framboises du Québec , coupées en 2
- Crème glacée, pour servir

POUR LA CROÛTE

- 1 1/4 de tasse de chapelure de biscuits Graham
- 1/4 de tasse de beurre, fondu

POUR LA GARNITURE

- 1 tasse de dulce de leche, maison ou du commerce
- 1/2 tasse de poudre d'amandes
- 1/3 de tasse de beurre, fondu

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 350 °F et placer la grille au centre.
- Dans un bol, mélanger les ingrédients « pour la croûte », puis presser le mélange au fond d'une assiette à tarte de 9 po ou d'une assiette à tarte rectangulaire.
- Cuire au four pendant 10 minutes, puis réserver.
- Dans un autre bol, fouetter tous les ingrédients « pour la garniture » afin d'obtenir un mélange homogène. Étendre la garniture sur la croûte de tarte, puis placer au réfrigérateur pendant un minimum de 1 heure.
- Au moment de servir, garnir la tarte avec les fraises et les framboises, puis déguster avec une boule de crème glacée.

Références : Recettes de Trois fois par jour



Un peu d'humour fait du bien.



Coke

Deux amis se rencontrent après plusieurs années...

Ils discutent sur leur vie passée...

L'un demande à l'autre :

- Et comment va ta vie sexuelle ?
- Comme le Coke...

- Ah ! Super ! Pleine de bulles hein ?
- Rien de tout ça... Avant c'était « normal », puis ce fut « light » et maintenant c'est « zéro ».

Le livre

Une femme appelle son mari :

- Chéri ?
- Ouais ! Qu'est-ce que tu me veux encore ?
- L'autre jour, j'ai acheté un livre et je ne le retrouve plus. Tu te souviens, il s'appelait « L'art de devenir centenaire ». Qu'est-ce que tu en as fait ?
- Je l'ai jeté !
- Tu as du culot, je voulais le lire ! Pourquoi l'as-tu jeté ?
- Parce que j'ai vu que ta mère commençait à le lire !

Les constipés

Dans des toilettes publiques, deux constipés sont dans des cabines voisines. Et depuis plusieurs minutes, à travers la cloison, on les entend pousser, pousser en vain.

Soudain dans la cabine du premier, retentit un « Floc ! »

- Chanceux soupire le second.

- Tu parles! C'est ma montre.

À la frontière américaine

A la frontière américaine, un homme passe tous les matins sur un vélo avec deux sacoches.

Au bout d'un certain temps, le douanier, intrigué par ce manège, fouille les sacoches et n'y trouve qu'un casse-croûte. Et ça dure pendant des mois et des années.

On démonte la selle du vélo, on dégonfle les pneus, on sonde le cadre, on passe le casse-croûte au rayon X; rien, absolument rien. Et tous les matins, sourire aux lèvres, l'autre passe.

Au bout de longues années, après l'avoir contrôlé quotidiennement, le douanier lui dit :

- Vous ne me verrez plus. Je prends ma retraite ce soir. Mais pour que j'aie l'âme en paix, dites-moi la vérité : Vous faisiez un trafic ?

- Bien entendu, dit l'autre.

- Et vous passiez quoi ?

- Des vélos...



Sudoku

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

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

MOMENT ZEN



Le bonheur...

Le bonheur, c'est tout petit,
Si petit que parfois on ne le voit pas.
Alors on cherche, on cherche partout.
Il est là, dans l'arbre qui chante dans le
vent.

L'oiseau le crie dans le ciel,
La rivière le murmure,
Le ruisseau le chuchote,
Le soleil, la goutte de pluie le disent.
Tu peux le voir là, dans le regard de
l'enfant,
Le pain que l'on rompt et que l'on partage,
La main que l'on tend.

Le bonheur, c'est tout petit,
Si petit que parfois on ne le voit pas,
Et on le cherche dans le béton,
l'acier, la fortune,
Mais le bonheur n'y est pas,
Ni dans l'aisance ni dans le confort...

On veut le construire mais il est là,
À côté de nous, et on passe sans le voir.

Car le bonheur est tout petit.
Petit comme nos yeux pleins de lumière.
Et comme nos cœurs pleins d'amour.

Il ne se cache pas,
C'est là son secret.
Il est là, près de nous
Et parfois en nous.

Mère Teresa

NOS COMMANDITAIRES

Québec 

Secrétariat à l'Action Communautaire Autonome
Et aux Initiatives Sociales

**PLUS LES DONATEURS LORS DE NOTRE CAMPAGNE DE
FINANCEMENT ET DE NOS ACTIVITÉS.**

MERCI À VOUS TOUS