

JOURNAL MIEUX VOIR



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 18 NUMÉRO 5 SEPTEMBRE 2023

SOMMAIRE

Mot de la présidente.....	4
Bienvenue aux nouveaux membres	5
Membres de votre conseil.....	6
À noter à votre agenda	7
Bonne fête.....	9
Mot de la directrice.....	10
Photos des activités de l'été	11
Qu'est ce qui abime le plus les yeux ?.....	22
Saviez-vous que.....	39
Ces fruits et légumes qu'il ne faut pas mettre au frigo.....	41
Recettes.....	47
Un peu d'humour.....	54
Sudoku (version papier seulement).....	57
Moment Zen.....	58

Mot de la présidente

Chers (ères) membres,

J'espère que vous avez passé d'excellentes vacances d'été. Je saisis l'occasion de vous remercier à nouveau, membres, administratrices et bénévoles, pour votre confiance à mon égard.

Nous poursuivons notre mission et nos objectifs en tant qu'organisme de défense des droits des personnes handicapées visuelles. Nous continuerons d'ailleurs de cultiver une proximité forte avec nos membres, de garder un contact constant afin de connaître vos préoccupations.

Je suis convaincue qu'ensemble, nous allons poursuivre le développement en lançant encore plus d'initiatives afin de répondre aux besoins et aux attentes de nos membres.

Bonne lecture !

Solange Roy, présidente



Jean Claude Bernier

Lise Larivière

Pauline Morin

Carmen Tremblay

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**





25 septembre 2023
9 h –
Restaurant La
Falaise

Madame Josée Goyette, spécialiste de services au citoyens (Estrie) – Service Canada viendra nous rencontrer pour parler des services et prestations de Service Canada. Les thèmes abordés seront :

- ✓ **La pension de la sécurité de la vieillesse et le supplément de revenu garanti**
- ✓ **Les prestations spéciales d'assurance-emploi telles que les prestations de compassion et pour proches aidants;**

- ✓ **La protection du numéro d'assurance sociale et comme se protéger contre les fraudes**
- ✓ **Les passeports**

30 septembre 2023

10 h à 15 h

Parc des Braves

JOURNÉE DES ORGANISMES

La Journée se veut un événement festif, interactif et participatif à l'image du communautaire. Le Conseil aura son kiosque. L'objectif est de se faire connaître et de faire connaître nos services offerts à la population



Michèle Joly

1 septembre

Suzanne Fortier

4 septembre

Diane Beaudoin

8 septembre

Madeleine Girard

17 septembre

Martin Morin

26 septembre

Nathalie Chartier

6 octobre

Rénald Goyette

8 octobre

Lloyd Roque

12 octobre

Mot de la directrice générale

Je suis reconnaissante d'œuvrer au sein d'un organisme aussi vivant, dynamique et de côtoyer d'autres organismes communautaires aussi inspirants.

Nous sommes là pour vous représenter alors n'hésitez pas à faire appel à nous en cas de besoin!

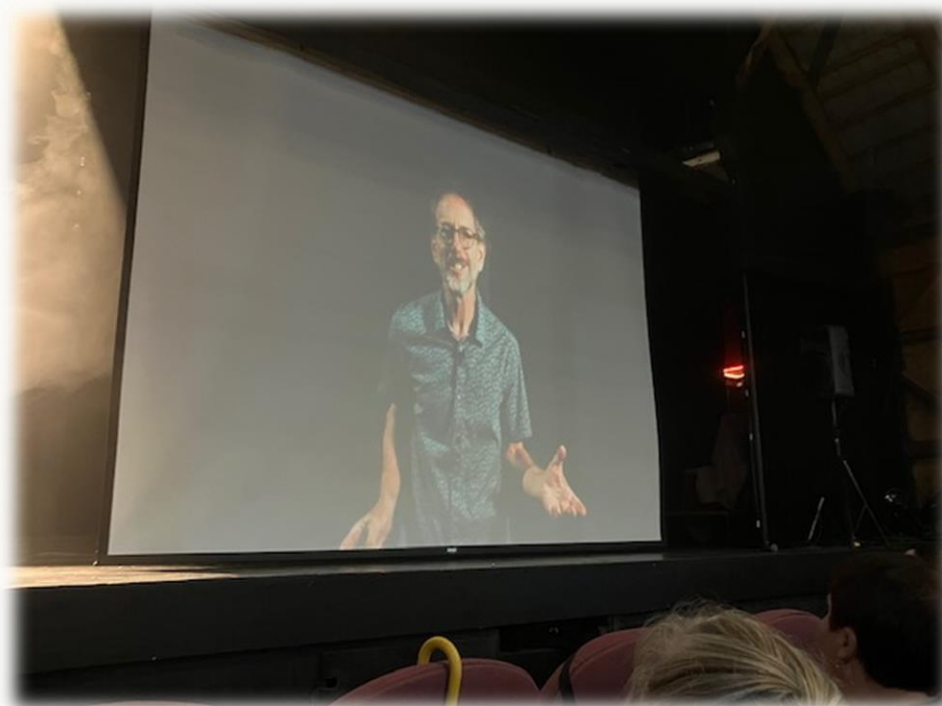
Au plaisir de vous côtoyer souvent lors de nos prochains événements!

Diane Boivin

**Voici de belles photos des deux activités tenues
durant l'été :**

Le 28 juillet 2023

Théâtre La Marjolaine







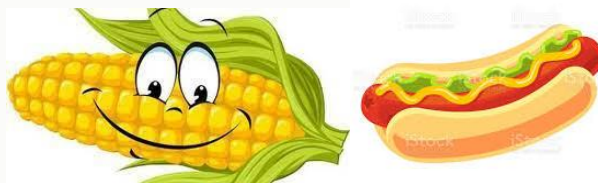




Merci à tous pour votre participation !

Sans vous cette magnifique sortie n'aurait pas pu être un si beau succès.

Le 28 août 2023



C'est une tradition !



*Merci à nos hôtes
Solange et Noël !*







À l'année prochaine !





**Excellente performance de
Nathalie Chartier qui a chanté
en public le 31 juillet et 28
août dernier au Piano Rouge
dans le cadre des soirées
micro-ouvert au Théâtre La
Marjolaine!**

Rappels et ovation debout !



Merci Nathalie pour cet
extraordinaire moment et
magnifique prestation.

Qu'est ce qui abime le plus les yeux

Les yeux sont le miroir de l'âme. Mais un miroir qui prend de plein fouet les agressions de notre environnement direct et de nos petits excès personnels. Soleil, écrans, sucre ou encore mauvaise hygiène de vie contribuent à faire apparaître certaines dégénérescences de l'œil. Les conséquences : une myopie précoce ou aggravée, et dans certains cas une perte de vision partielle ou totale. Pas besoin d'attendre le prochain réveillon pour se fixer de bonnes résolutions et conserver une bonne vue plus longtemps.

Le top 10 du pire pour les yeux

Difficile de donner un ordre croissant de nocivité sur tout ce qui peut abîmer vos yeux. Mais on a sélectionné toutes les pires (mauvaises) habitudes qui peuvent vous causer des lésions oculaires à termes, ainsi qu'un mal-être immédiat au quotidien (et qui ne sont pas si compliquées à changer).

1. Ne pas protéger ses yeux en bricolant



Vous faites du bricolage, du perçage, du ponçage ou d'autres trucs en -age qui font virevolter poussières et débris volatiles ? Alors adoptez des lunettes de protection qui vont minimiser le risque pour vos yeux. Ça paraît évident mais ça va mieux en le disant.

2. Le tabac !



On le sait, le tabac est mauvais pour tout. Et les yeux ne font pas exception.

Outre la fumée qui vient piquer en surface, le tabac s'attaque directement au tissu oculaire (comme au reste du corps d'ailleurs). Là aussi les risques de DMLA sont bien réels.

👉 **Conséquence principale : une vision centrale qui devient de plus en plus floue au fil des ans.**

3. L'alcool



La consommation occasionnelle d'alcool en petites quantités n'est pas un gros souci, mais les problèmes commencent dès qu'on consomme de l'alcool régulièrement et en grandes quantités.

L'alcool peut affecter les yeux de différentes manières, certains symptômes étant plus graves que d'autres. Voici quelques-uns des problèmes qui peuvent survenir à la suite d'une consommation d'alcool excessive régulière :

- Vision floue
- Yeux rouges
- Yeux secs
- Sautes d'humeur/difficulté de mise au point
- Perte de la vision ou vision déformée
- Mouvements involontaires

4. Ne pas se protéger du soleil



Le soleil est un bienfait. Il constitue notre principal apport en vitamine D. Sans cet apport, bonjour fatigue,

douleurs musculaires, manque de tonus et parfois même état dépressif.

Ça aussi, on le ressent tous. La baisse de moral de l'hiver et de sa grisaille, la vitalité des premières belles journées du printemps.

Mais pour les rétines, c'est une autre histoire. Les rayons UV sont extrêmement agressifs pour elles. Il faut donc les protéger avec des lunettes de soleil (et pas n'importe lesquelles !).

Notez que ces rayons UV prennent encore en ampleur avec la réverbération sur la neige ou la mer.

A contrario, les nuages ne les arrêtent que peu : par temps gris c'est encore 90 % des UV qui arrivent jusqu'à nous.

Le résultat, c'est un risque de cataracte, de photokératite, d'ophtalmie ou même de mélanome. Des syndromes qui apparaissent à la cinquantaine

lorsqu'on a fait l'andouille avec la protection des yeux toute sa vie.

Donc, dès le plus jeune âge, c'est lunettes de soleil. Et ensuite on les garde !

5. Une mauvaise alimentation



Plus globalement, une mauvaise alimentation est clairement dommageable aux yeux. C'est surtout le manque de vitamines au quotidien qui joue un rôle essentiel.

Alors pour y remédier, on pense à sa dose de fruits et légumes frais chaque jour histoire de faire le plein de vitamine C, E et de zinc.

On favorise aussi les huiles végétales et le poisson qui sont riches en oméga 3.

Zoom sur le sucre

Le sucre est une sorte de chant des sirènes pour notre cerveau : aussi délicieux que nuisible. Notre corps utilise le glucose comme principale source de carburant, et notre cerveau a donc évolué pour aimer les aliments sucrés.

Biologiquement ça veut dire qu'il génère de la dopamine pour récompenser le sucre et vous encourager à en manger.

C'était utile à la préhistoire pour te motiver à trouver cette source de carburant mais ça l'est beaucoup moins aujourd'hui où le sucre est en surabondance !

Un excès de sucre entraîne inévitablement hypertension et diabète, qui sont tous très mauvais pour les yeux.

- ✓ **L'hypertension use prématurément le nerf optique**
- ✓ **Le diabète favorise quant à lui l'apparition de cataractes, de DMLA (dégénérescence maculaire liée à l'âge) ou encore de glaucomes.**

Plus grave encore, une rétinopathie diabétique peut avoir pour conséquence une cécité totale et irréversible.

Les bonbons, c'est bon... mais avec modération.

Donc, on se calme sur les bonbons (oui, on sait à quel point c'est difficile pour nous aussi !), et on fait attention aux plats préparés qui contiennent du sucre là où on s'y attend le moins.


6. Abuser des écrans sans attention particulière




On ne vous apprend rien, les écrans, omniprésents dans nos vies actuelles, ne sont pas terribles pour les yeux. Entre la lumière bleue et le fait de regarder un écran de près toute la journée, nos yeux en prennent un sacré coup.

Perturbation du rythme circadien

La lumière bleue par exemple, elle est présente dans tous types d'éclairages artificiels, mais aussi naturels. Le soleil diffuse de la lumière bleue, et c'est très bien ainsi :

 En se levant le matin, il indique à notre corps de ne plus sécréter de mélatonine et donc de se réveiller.

 Idem pour le soir, l'arrêt de la lumière solaire est le signal pour autoriser l'endormissement. C'était le cycle naturel des choses pour une grande partie de l'humanité, mais ça a bien changé !

Le problème est que nos soirées sont illuminées avec des lampes à LED et que tous nos écrans diffusent aussi de la lumière bleue.

↳ Regarder un film, jouer à Counter Strike ou scroller comme un maniaque sur Insta avant d'aller se coucher n'envoie pas les bons signaux à notre cerveau.

Impact physique sur les yeux

Au-delà de la perturbation de l'horloge biologique, l'excès de lumière bleue au quotidien est mauvais pour

vos yeux. Vous le savez, vous le ressentez, vos yeux piquent, s'assèchent, et les maux de tête apparaissent. D'autant que les éclairages LED sont les pires pour envoyer en profondeur le spectre nocif de la lumière bleue dans vos rétines.

🚫 La fatigue visuelle devient alors un vrai fléau, que ce soit pour bosser, pour se divertir ou même simplement pour trouver le sommeil réparateur.

Les conséquences ne sont pas seulement immédiates.

Abuser des écrans sans une bonne protection fait vieillir prématurément les yeux et pourrait accélérer une cataracte, une myopie et qui aurait pu être évitable ou encore l'aggravation d'une hypermétropie.

7. Négliger ses lentilles de contact



Les lentilles de contact sont plutôt une bonne chose pour tous ceux qui veulent éviter les lunettes de vue. Toutefois, leur contact direct avec l'œil peut avoir des conséquences néfastes si l'on fait n'importe quoi.

Durée du port

Les lentilles assèchent les yeux, pour cette raison il ne faut pas les porter plus de 12 heures d'affilée (c'est le max du max, moins longtemps c'est mieux), et ne surtout pas dormir avec.

Il est même recommandé de laisser se reposer les yeux un à deux jours par semaine en portant vos lunettes de vue (mais si, elles vous donnent un look trop stylé !).

Nettoyage

Autre point important, le nettoyage : utilisez toujours une vraie solution nettoyante et surtout pas un simple sérum physiologique. Et bien sûr, manipulez vos lentilles de contact avec les mains propres.

Enfin, les lentilles ne doivent jamais entrer en contact avec l'eau, dans la douche ou à la piscine, au risque de développer une infection oculaire.

8. Dormir avec du maquillage



Vous rentrez de soirée et vous avez une flemme absolue de vous démaquiller. Pourtant, il va falloir s'y coller. En plus d'être mauvais pour la peau, ne pas se démaquiller avant d'aller dormir est l'un des meilleurs moyens de s'irriter les yeux. Le mascara qui va inévitablement s'immiscer sous les paupières peut causer des conjonctivites, des orgelets ou d'autres infections bactériennes qui peuvent avoir de graves conséquences.

Alors forcez-vous un peu, et consolez-vous en pensant au boulot de démaquillage des membres de Kiss après un concert.

9. La lecture par faible luminosité



Lire un bouquin sans une bonne luminosité demande un effort de titan à vos yeux. Vous ne vous en rendez pas toujours compte, car ils sont vaillants et s'habituent. Mais cette fatigue, surtout si elle est répétée régulièrement, contribue à un vieillissement prématuré des yeux.

💡 Essayer donc toujours de lire dans un environnement suffisamment lumineux.

Si vous bouquinez dans votre lit le soir, retenez que les ampoules à lumière chaude (moins de 3000K) sont sympas pour l'ambiance cosy d'une chambre mais ne sont pas vraiment indiquées pour lire. Tandis que les ampoules à lumière froide (Plus de 4000K) sont parfaites pour travailler mais génèrent beaucoup de lumière bleue, ce qui est largement contre-indiqué avant d'aller se coucher.

Pour lire sans s'abîmer les yeux, tout en gardant une atmosphère apaisante, une lumière de 3000K fera parfaitement l'affaire.

10. Se frotter les yeux



Que ce soit de la fatigue ou un simple tic nerveux, sachez que quand vous vous frottez les yeux vous abîmez les vaisseaux sanguins situés sous vos paupières.

On n'est pas là sur un geste ultra grave, mais conjugué à d'autres mauvaises habitudes vues précédemment, et à la longue, ça finit par avoir des conséquences.

Saviez-vous que...

Garder votre laitue croquante durant des semaines grâce à ce truc!



Étapes :

- 1. Coupez votre laitue et la rincer.**
- 2. Bien l'assécher. Il est primordial que votre laitue soit complètement sèche avant de passer à l'étape suivante.**

- 3. Dans un grand Ziploc ou contenant hermétique, mettez votre laitue.**
- 4. Sur le dessus, ajoutez des feuilles d'essuie-tout pliées.**
- 5. Si vous utilisez un Ziploc, retirez le plus d'air possible en fermant le sac.**
- 6. Changez les feuilles d'essuie-tout dès qu'elles sont humides. 😊**

Cette boisson naturelle vous aidera à vous endormir rapidement!



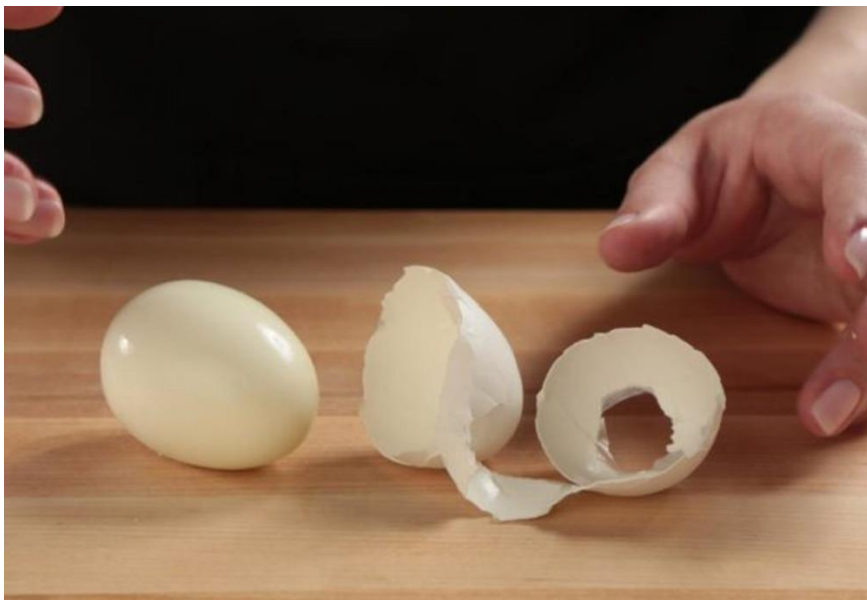
Ce dont vous aurez besoin :

- **1 tasse (250 ml) de lait**
- **1 cuillère à soupe (15 ml) de miel**

Étapes :

- 1. Faites chauffer le lait.**
- 2. Ajoutez le miel et brassez.**
- 3. À boire chaud pour tomber dans les bras de Morphée 😊**

Une astuce simple afin d'écarter les œufs cuits durs plus facilement!



Lorsque les œufs cuits durs viennent d'être cuits, ils peuvent être difficiles à écaler. Il suffit

d'ajouter une cuillère à soupe de bicarbonate de soude à l'eau de cuisson afin que ceux-ci s'écalent plus facilement.

Le bicarbonate de soude augmente le pH du blanc d'œuf, ce qui fait que la coquille et la membrane interne se détachent plus facilement.

Un petit truc simple pour se simplifier la vie 😊

Ces fruits et légumes qu'il ne faut pas mettre au frigo

Les aubergines : Le froid peut arrêter le processus de maturation des fruits, et même dans quelques cas, briser les parois cellulaires des fruits ou des légumes, les

rendant farineux. C'est le cas pour les aubergines qu'il ne faut jamais conserver au frigo.

Les melons : Cela va sans dire que les melons doivent poursuivre leur maturation à température ambiante, si possible dans une pièce sèche et bien ventilée. Il est en effet impossible de bien conserver leurs antioxydants si on les place au froid. En outre, un melon perd 80% de sa saveur lorsqu'il est placé au froid.

Les kiwis : Ces fruits ne craignent pas la chaleur et se conservent parfaitement à température ambiante. Comme les poires

ou les pommes, ce sont des fruits dits "climactériques": leur amidon se transforme en sucre au fur et à mesure de leur maturation à température ambiante et ils continuent de mûrir après la récolte.

Les tomates : **La chair des tomates devient insipide et farineuse quand on les place au froid. Certes, elles seront toujours comestibles une fois réfrigérées mais elles perdront tout leur goût. Conservez-les à température ambiante et dans un sac en papier (surtout pas en plastique) loin des rayonnements du soleil.**

Les courgettes : Ce sont des légumes fragiles. Mieux vaut renouveler fréquemment vos achats que de risquer de les jeter. Conservez-les 4 ou 5 jours dans un endroit frais et sec pour garantir leur fraîcheur et leur goût.

Les haricots verts : Écossés frais, ils peuvent subir des dégâts lorsqu'ils sont conservés dans les endroits les plus froids du frigo. De retour du marché, ils se conserveront mieux dans une pièce ventilée. Mais si vous n'avez pas d'endroit frais disponible, vous pouvez les stocker dans la partie la plus "chaude" du réfrigérateur (c'est-à-dire le bac à

légumes). En les humidifiant légèrement, vous pourrez les conserver plus longtemps.

Les avocats : Ils mûrissent beaucoup mieux à température ambiante. Pour les faire mûrir encore plus vite, déposez les dans une corbeille à proximité de bananes et/ou de pommes. Ces deux fruits ont en effet la propriété de faire mûrir rapidement les aliments situés à côté d'eux, en émettant un gaz propre aux fruits dits "climactériques" (dont la maturation dépend de l'éthylène). Attention : une fois mûrs ils doivent être utilisés rapidement, car le moindre petit coup durant le

transport peut gâter le fruit rapidement pas plus de 3 à 4 jours.

Les fruits à noyau : Pêches, nectarines et abricots continueront de mûrir et deviendront moins acides et plus sucrés si vous les conservez à température ambiante. En revanche, dès que ces fruits à noyaux sont parfaitement mûrs, vous pouvez les conserver deux jours supplémentaires dans le bac à légumes du frigo.

RECETTES



Bon
Appetit

Soupe hamburger

PORTIONS 4

TEMPS DE PRÉPARATION 15 minutes

TEMPS DE CUISSON 20 minutes

Des mini-boulettes de bœuf haché, du cheddar jaune et un bouillon de tomates: cette recette de soupe hamburger deviendra rapidement la préférée de toute la famille. En plus, elle est parfaite pour le Thermos et est donc tout indiquée pour un bon dîner à emporter.



INGRÉDIENTS



**450 g (1 lb) de boeuf haché
extra-maigre**



**1 litre (4 tasses) de bouillon de
boeuf**



**1 boîte de 796 ml de tomates
en dés**



**250 ml (1 tasse) de petites
coquilles sèches**



**250 ml (1 tasse) de cheddar
jaune râpé**

ÉTAPES

- 1. Dans une casserole, chauffer un peu d'huile
d'olive à feu moyen. Cuire le boeuf haché, l'ail et,**

- si désiré, la carotte de 5 à 7 minutes en égrainant la viande à l'aide d'une cuillère en bois, jusqu'à ce qu'elle ait perdu sa teinte rosée.**
- 2. Ajouter le bouillon et les tomates en dés. Porter à ébullition, puis laisser mijoter 10 minutes à feu doux-moyen.**
 - 3. Ajouter les pâtes et remuer. Poursuivre la cuisson de 5 à 8 minutes, jusqu'à ce que les pâtes soient al dente.**
 - 4. Dans les Thermos, verser de l'eau bouillante. Laisser réchauffer 5 minutes, puis retirer l'eau.**
 - 5. Répartir la soupe chaude dans les Thermos. Fermer hermétiquement.**
 - 6. Au moment de servir, garnir la soupe de cheddar.**



*La recette parfaite
de relish de
zucchini (courgette)
de Solange !*

Ingrédients :

Premier jour :

- **10 tasses de zucchini (courgette) râpé**
- **4 tasses d'oignon râpé**
- **1 piment vert et 1 piment rouge haché**

Faire tremper toute la nuit avec 3 c. à table de gros sel fondu dans 3 tasses d'eau froide.

Couvrir. Le lendemain, rincer à l'eau claire, égoutter.

Ajouter :

- **2 tasses de vinaigre**
- **4 tasses de sucre**

- **½ c. à thé de poivre**
- **1 c. à thé de graine de céleri**
- **1 c. à thé de tumeric**
- **2 c. à table de fécule de maïs, Ajouter la fécule dès que commence à bouillir.**

Cuire à feu doux 30 minutes.

Croustillant aux bleuets et aux pommes



Préparation : 30 min



Cuisson : 1 h



Portions : 6

Ingrédients

Croustillant

- **1 1/4 tasse de flocons d'avoine à cuisson rapide**
- **1/4 tasse de cassonade**
- **1/4 tasse de farine tout usage non blanchie**
- **6 c. à soupe de beurre non salé, fondu**

Garniture

- **1/2 tasse de cassonade**
- **4 c. à thé de fécule de maïs**
- **4 tasses de bleuets frais ou surgelés (non décongelés)**
- **2 tasses de pommes Cortland pelées et râpées (2 grosses pommes)**
- **2 c. à soupe de beurre, fondu**
- **1 c. à soupe de jus de citron**

Préparation

- **Placer la grille au centre du four.**

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

Croustillant

- **Dans un bol, mélanger les ingrédients secs. Ajouter le beurre et mélanger jusqu'à ce que la préparation soit tout juste humectée. Réserver.**

Garniture

- **Dans un moule carré de 8 po ou d'une contenance d'environ 8 tasses, mélanger la cassonade et la fécule. Ajouter les fruits, le beurre, le jus de citron et bien mélanger. Couvrir du croustillant et cuire au four de 55 minutes à 1 heure ou jusqu'à ce que le croustillant soit bien doré.
Servir tiède ou froid.**

Un peu d'humour fait du bien.



Quelle marque de batteries utilise les constipés ? **DURACELL**

Comment s'appelle le plus vieux des russes ? **YTOFF Meyachev**

Une femme âgée a une crise cardiaque, et se retrouve à l'hôpital. Sur la table d'opération, proche de la mort, elle vit une expérience. Elle voit dieu et lui demande... est-ce que je vais mourir ? Dieu lui répond, bien non, il te reste encore 45 ans, 3 mois et 7 jours à vivre. À sa sortie de l'hôpital elle décide donc de se

faire remonter le visage, de faire une liposuction, injecter du collagène dans les lèvres, genre lèvres d'actrice, se fait refaire les seins se fait teindre les cheveux et une nouvelle coiffure...

Comme elle devait encore vivre longtemps, cela en valait la peine. Après sa dernière opération, elle sort de la clinique de beauté, traverse la rue et se fait frapper par un camion. Arrivée au ciel devant Dieu, elle est très fâchée, elle dit à Dieu **"C'est quoi la Joke ???...** Il me semble que je devais vivre encore plus de 40 ans !!! Pourquoi ne m'avez-vous pas fait éviter cette collision avec ce camion ???...

Et Dieu répond, c'est bien simple je ne t'ai pas reconnu... :)

Un homme est sur le point de mourir, son infirmière, sa femme, sa fille et ses 2 fils sont à son chevet. Voici mes dernières volontés, toi mon fils Louis, tu prends les maisons près de l'Hôtel de ville. Toi ma fille, tu prends les appartements sur la rue Merry. Toi mon fils Simon, pour toi, ce sera les bureaux du centre-ville. Pour toi, ma chère épouse, tu t'occupes de tous les immeubles de la rue St-Patrice. L'infirmière est émerveillée : "Madame votre mari a dû travailler beaucoup pour avoir accumulé toutes ces propriétés ?

"Mais non ! ha ha ha, c'est sa run de publi-sac ! :)

Sudoku

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

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

MOMENT ZEN



« Écoutez simplement votre Cœur, votre intuition. Dans le voyage de la vie, ils sont vos seuls guides. »

« Les difficultés et les obstacles, s'ils sont bien compris et utilisés, peuvent devenir des sources de force inattendues... »

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