

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 AVEUGLESDEMEMPHEMAGOG.COM

VOLUME 19 NUMÉRO 6 NOVEMBRE 2023

SOMMAIRE

Mot de la présidente.....	4
Membres de votre conseil.....	5
Mot de la directrice générale.....	6
Invitation au souper de Noël.....	7
Les derniers événements	9
Joyeux Anniversaires.....	15
Carte INCA.....	16
Quelle est la différence entre un opticien, un optométriste et un ophtalmologiste ?.....	20
Saviez-vous que.....	23
Recettes.....	26
Un peu d'humour.....	37
Ne jetez pas vos citrouilles	42
Sudoku (version papier seulement).....	44
Moment Zen.....	45

Bibliothèque et Archives nationales du Québec 2023

Rédaction et mise en page: Diane Boivin

Mot de la présidente

Chers membres,

Au nom du conseil d'administration et en mon nom personnel, je tiens à remercier tout le personnel de la Corporation de développement communautaire Memphrémagog (CDC) pour l'organisation de la Journée des organismes communautaires. Nous étions très heureux de participer à cet événement pour faire connaître nos services ainsi que d'entrer en contact avec la population. C'est plus de 600 personnes qui se sont réunies au Parc des Braves.

Nous avons besoin de connaître continuellement vos enjeux et vos préoccupations. C'est ainsi que nous pourrons collectivement défendre les droits et intérêts des personnes ayant une déficience visuelle.

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 d'appels ou annulation des activités ou des informations, voici les numéros de téléphone pour nous joindre:

Solange Roy 819 843-9664

Francine Bessette 819 843-1918

Diane Boivin 819 868-0091



Mot de la directrice générale

Je suis heureuse d'avoir le privilège de vous écrire cette petite note.

Sachez que vous pouvez pendant les heures d'ouverture du bureau de 9 h à 15 h (lundi, mardi et mercredi) communiquer avec moi. Je suis à l'écoute de vos besoins et suis présente pour vous accueillir et vous soutenir.

Je tiens à souligner l'apport exceptionnel de Solange Roy, Francine Bessette, Catherine Gobeil et de Nathalie Chartier lors de la Journée des organismes communautaires. Ce sont des femmes inspirantes et elles font rayonner notre organisme.

Diane Boivin

INVITATION



Vendredi - 1^{er} décembre 2023 - 17 h
Centre communautaire
Salle Ovila-Bergeron



**Suivi d'une soirée dansante
avec notre invitée spéciale
Nathalie Chartier !**



Apportez votre boisson alcoolisée pour la soirée !



LES DERNIERS ÉVÉNEMENTS

DÉJEUNER CONFÉRENCE 25 SEPTEMBRE 2023

Madame Josée Goyette, spécialiste de services aux citoyens – Territoire Estrie est venue nous entretenir sur les différents services.

Nous la remercions bien sincèrement pour cette belle conférence.

 CLIQUEZ	Canada.ca	
 COMPOSEZ	1 800 O-Canada (1-800-622-6232) ATS : 1-800-926-9105	
 VISITEZ	un Centre Service Canada	
Régime de pensions du Canada Sécurité de la vieillesse 1-800-277-9915 ATS : 1-800-255-4786	Assurance-emploi 1-800-808-6352 ATS : 1-800-529-3742	Passeport 1-800-567-6868 ATS : 1-866-255-7655
Inscrivez-vous à Mon dossier Service Canada! <small>SC-270-03-17</small>		





Tirage pour le port du pictogramme !

**Le pictogramme
permet d'être
visible.**



**Bravo à l'heureux gagnant Yvan Meloche
FÉLICITATIONS !**

Journée des organismes

30 septembre
2023





**SEMAINE NATIONALE
DE L'ACTION
COMMUNAUTAIRE
AUTONOME
(#SNACA)**

DU 16 AU 23 OCTOBRE 2023

POUR LA
**TRANSFORMATION
SOCIALE**



CONSEIL DES AVEUGLES DE MEMPHRÉMAGOG

On participe à la transformation sociale
« en impliquant et consultant nos membres, ainsi qu'en
s'associant et en collaborant avec d'autres organismes qui
défendent les droits des handicapés visuels .»



Louiselle Crevier

14 novembre

Josée Anne Johnson

8 décembre

Yvan Meloche

29 novembre

Roger Lachance

30 décembre

**Bienvenue à notre nouveau
membre !**

Diane Leclerc

Carte d'INCA

Votre carte d'INCA peut servir de **preuve de handicap pour certains programmes gouvernementaux et avantages fiscaux**. Elle peut aussi vous donner droit à des avantages de la part des gouvernements et de partenaires communautaires, comme :

- Des **laissez-passer de transports en commun**; gratuits ou à prix réduit;
- Des **billets d'avion, de train et de bus** gratuits ou à prix réduit pour vous ou votre guide voyant;
- Des **événements et attractions gratuits** ou à prix réduit pour vous ou votre guide voyant;
- Des **services d'accessibilité supplémentaires** offerts par des banques et d'autres entreprises.

La carte d'INCA confirme que le nom de la personne qui y figure répond aux exigences de la cécité légale. La carte d'INCA n'est pas délivrée par une autorité gouvernementale fédérale, provinciale, territoriale ou d'État. Par conséquent, elle n'est pas considérée comme une pièce d'identité valide et acceptable.

Suis-je admissible?

Vous êtes admissible à une carte INCA si vous êtes **aveugle au sens de la loi**, c'est-à-dire si vous avez :

- une acuité visuelle de 20/200 ou moins dans les deux yeux après correction et/ou
- un champ visuel de 20 degrés ou moins.

Note: Tous les autres services d'INCA sont offerts pour toutes les personnes vivant avec une limitation visuelle, pas seulement les personnes légalement aveugles.

Inscrivez-vous maintenant

Voici ce qui est exigé pour une demande de carte INCA :

- Preuve de votre perte de vision, comme un rapport de vision d'un médecin;
- Photo couleur de type passeport prise dans les six derniers mois;
- Droits d'ouverture de dossier de 10 \$.

Pour une première demande de carte, **envoyez votre rapport de vision par télécopieur au 514 934-2131.**

Si vous êtes admissible, notre Centre de contact vous demandera d'envoyer une **photo** et le **paiement**.

Pour **renouveler ou remplacer une carte existante** ou pour toutes questions, veuillez communiquer avec INCA en écrivant à info@inca.ca ou en composant le 1-800-465-4622 p.0.



**HUB
MOBILE**
INCA

INCA prendra la route pour donner vie à ses programmes novateurs dans notre collectivité!

Vous aurez accès aux dernières percées en matière de technologies adaptées ainsi que les produits les plus populaires que vous pouvez acheter.

Sherbrooke: 19, 20 et 21 mars 2024

Le Hub mobile d'INCA offrira un large éventail de programmes, notamment des formations en technologie et des démonstrations de produits, des programmes pour les jeunes, des activités sociales et de loisirs et des ateliers de soutien à l'emploi.

Nos programmes gratuits sont destinés aux personnes aveugles ou ayant une vision partielle, ainsi qu'à leurs familles, amis et aidants. Les participants sont priés de s'inscrire au moins un jour ouvrable complet avant le début du programme.

Quelle est la différence entre un opticien, un optométriste et un ophtalmologiste ?

L'opticien, qui a une formation technique, s'occupe de la lunette et du verre de contact. Il ne fait pas d'examen de la vue, mais il donne es conseils importants au sujet des caractéristiques du produit à utiliser selon la prescription émise par l'optométriste. Ce dernier doit compléter une formation universitaire de cinq ans avant de pouvoir exercer son métier. Il réalise les examens de la vue, mais aussi le dépistage des maladies de l'œil et le traitement de certaines conditions pathologiques de l'œil.

L'ophtalmologiste, pour sa part, est avant tout un médecin qui s'est spécialisé en chirurgie et en ophtalmologie pendant sa formation universitaire, d'une durée de huit à dix ans. Il prend en charge les cas plus complexes et réalise les chirurgies de l'œil, pour les cataractes, par exemple.

La santé de vos yeux : faut y voir !

Si les examens de la vue s'inscrivent en tout temps dans le maintien d'une bonne santé, ils deviennent incontournables en vieillissant. À partir de la cinquantaine, il devient plus important d'aller voir un optométriste chaque année ou aux deux ans, selon ses recommandations. La raison en est bien simple : les maladies de l'œil se déclarent tardivement. La plupart des diagnostics de cataracte, de glaucome, de dégénérescence maculaire, de même que les problèmes de rétinopathie diabétique surviennent davantage dans la deuxième moitié de la vie. Au-delà des problèmes de vision, les optométristes sont en mesure de dépister d'éventuelles maladies. Il ne s'agit pas seulement de changer la prescription de lunettes pour ceux qui désirent un nouveau look. Une personne qui n'a pas consulté depuis longtemps devrait prendre rendez-vous.

Un optométriste peut prescrire les médicaments topiques (gouttes, crèmes, onguents) pour l'œil comme les traitements pour le glaucome, les antibiotiques, les anti-inflammatoires, la cortisone et les antiviraux pour les kératites à herpès simplex, qui sont des feux sauvages dans l'œil. Il peut aussi prescrire les médicaments oraux comme des antibiotiques et des antiviraux qui s'appliquent aux troubles de santé oculaire.

L'optométriste traite les conjonctivites, les kératites dont souffrent parfois les porteurs de lentilles cornéennes, les ulcères de cornée, les corps étrangers qui se sont introduits dans l'œil... Si un patient a une perte de vision, qu'il se lève un matin et ne voit plus d'œil, la meilleure personne à consulter dans un délai de 24 à 48 heures est un optométriste. Il s'agit de la personne la mieux placée pour diriger le patient vers le bon spécialiste au besoin.

Saviez-vous que...

Retrouver la blancheur des vêtements



1) Aspirine

Faites dissoudre 5 comprimés d'aspirine dans 2 litres d'eau chaude. Trempez ensuite vos vêtements durant toute une nuit. Au réveil, lavez à la lessive comme à l'habitude. Vos vêtements auront retrouvé leur blancheur!



2) Vinaigre et citron

Ajoutez 1/2 tasse (125 ml) de vinaigre blanc à votre lessive. Mélangez ensuite le jus de 2 citrons avec 1 cuillère à thé (5 ml) de sel. Incorporez le tout à votre lessive et le tour est joué!



3) Bicarbonate de soude

Faites dissoudre 2 cuillères à soupe (30 ml) dans de l'eau. Versez ensuite ce mélange à l'endroit où vous mettez habituellement l'assouplissant.



Économisez en utilisant les bas orphelins comme feuille de Swiffer!



Étapes :

1. Installez votre bas sur la tête du Swiffer.
2. Pour simplement ramasser la poussière, un bas en coton est excellent!
3. Une fois le plancher nettoyé, retirez le bas et mettez-le à la lessive.

RECETTES

Chaudrée de patates douces au jambon



PORTIONS **4**

TEMPS DE PRÉPARATION
15 minutes

TEMPS DE CUISSON
22 minutes

Ingrédients



2 branches de céleri coupées en dés



2 patates douces moyennes pelées et coupées en dés



1 litre (4 tasses) de bouillon de légumes sans sel ajouté



300 g (2/3 de lb) de jambon coupé en dés



250 ml (1 tasse) de crème à cuisson 15%

Prévoir aussi:

15 ml (1 c. à soupe) de fécule de maïs

Étapes

- 1. Dans une grande casserole, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Cuire le céleri et les patates douces de 2 à 3 minutes.**

- 2. Ajouter le bouillon de légumes. Saler et poivrer. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 18 à 20 minutes à feu moyen, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.**
- 3. Dans un petit bol, délayer la fécule de maïs avec un peu d'eau froide. Ajouter le jambon et la fécule délayée dans la casserole. Laisser mijoter de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que la chaudrée épaississe.**
- 4. Ajouter la crème et remuer.**

Idée pour accompagner

Croûtons à l'huile parfumée *176 calories par portion*

Couper 1/2 baguette de pain en cubes. Dans un bol, mélanger 2 c. à soupe d'huile d'olive avec 1 c. à soupe de persil frais haché et 1 c. à thé d'ail haché. Badigeonner les croûtons d'huile parfumée. Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer les cubes de pain. Cuire au four de 8 à 10 minutes à 180 °C (350 °F).

Ragoût de boeuf à la soupe à l'oignon à la mijoteuse



PORTIONS 6

TEMPS DE PRÉPARATION :
20 minutes

TEMPS DE CUISSON :
7 heures à faible intensité
(mijoteuse)

Ingrédients

- **800 g (environ 1 3/4 lb) de cubes de boeuf à ragoût**
- **15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive**
- **2 oignons jaunes émincés**
- **2 oignons blancs émincés**
- **2 oignons espagnols émincés**
- **45 ml (3 c. à soupe) de farine tout usage**
- **375 ml (1 1/2 tasse) de bouillon de boeuf**

- **180 ml (3/4 de tasse) de bière à la pomme**
- **3 tiges de thym frais hachées**
- **1 feuille de laurier**
- **Sel et poivre au goût**

Pour les croûtons:

- **1/2 baguette de pain**
- **375 ml (1 1/2 tasse) de fromage suisse râpé**
- **10 ml (2 c. à thé) de thym frais haché**

Étapes

- 1. Éponger les cubes de boeuf à l'aide de papier absorbant.**
- 2. Dans une grande poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Faire dorer quelques cubes de boeuf à la fois sur toutes les faces de 2 à 3 minutes. Transférer les cubes dans une grande mijoteuse.**
- 3. Dans la même poêle, cuire les oignons de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.**

Transférer les oignons dans la mijoteuse, puis saupoudrer de farine. Remuer.

- 4. Ajouter le bouillon, la bière et les fines herbes. Saler, poivrer et remuer. Couvrir et cuire de 7 à 8 heures à faible intensité.**
- 5. Environ 20 minutes avant la fin de la cuisson, préchauffer le four à 180 °C (350 °F).**
- 6. Couper la baguette de pain en huit tranches. Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer les tranches de pain. Garnir de fromage, puis parsemer de thym.**
- 7. Cuire au four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que les croûtons soient dorés.**
- 8. Servir le ragoût avec les croûtons.**



Concombres dans le vinaigre

(recette de Marie-Claire)

20 tasses de concombres tranchés minces

4 gros oignons

4 tasses de cassonade

1 c. à table de gros sel

1 c. à thé de curcuma

4 c. à thé de graines de moutarde

4 tasses de vinaigre

Faire bouillir le tout 7 minutes.

Laisser refroidir avant de mettre en pots.

C'est délicieux !



Gâteau renversé au chocolat et aux canneberges

On dit que la canneberge est au Centre-du-Québec ce que le bleuets est au Lac-Saint-Jean. Le climat de la région est parfait pour la culture de la petite

baie. On peut la cuisiner de bien des façons, à commencer par ce dessert où on la combine à une pâte chocolatée. L'acidité du fruit rouge se marie bien à l'amertume du chocolat noir. On pousse la gourmandise ? On sert le gâteau tiède avec une boule de crème glacée!

- **Préparation** **25 min**
- **Cuisson** **40 min**
- **Refroidissement** **30 min**
- **Rendement** **8 portions**

Ingrédients

• Garniture aux canneberges

- 1/4 tasse de beurre non salé
- 1/3 tasse de cassonade
- 3 tasses de canneberges fraîches ou surgelées

• Gâteau

- 7 oz de chocolat noir à 52 %, haché
- 1/4 tasse de beurre non salé
- 1/2 tasse de farine tout usage non blanchie
- 1 c. à thé de poudre à pâte
- 1/4 c. à thé de sel
- 1/2 tasse de cassonade
- 2 œufs tempérés
- 1 c. à thé d'extrait de vanille

Préparation

Garniture aux canneberges

- Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Beurrer les parois d'un moule de 8 po de diamètre et tapisser le fond de papier parchemin.

- Dans une petite casserole, fondre le beurre. Ajouter la cassonade. Porter à ébullition et cuire 1 minute. Ajouter les canneberges et laisser mijoter à feu moyen de 6 à 8 minutes ou jusqu'à ce que le sirop devienne épais, voire presque gélatineux. Laisser tiédir et répartir dans le fond du moule.

Gâteau

- Entre-temps, dans la partie supérieure d'un bain-marie ou dans un bol au four à micro-ondes, fondre 115 g (4 oz) du chocolat avec le beurre. Laisser tempérer.
- Dans un bol, mélanger la farine, la poudre à pâte et le sel.
- Dans le bol avec le chocolat tempéré, ajouter la cassonade et mélanger au fouet jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Ajouter les œufs et la vanille. Mélanger vigoureusement 1 minute. Ajouter les ingrédients secs et remuer

jusqu'à ce que la pâte soit lustrée. Incorporer le reste du chocolat. Répartir la pâte dans le moule sur les canneberges.

- Cuire au four 30 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre du gâteau ressorte avec quelques grumeaux et non pas complètement propre. Laisser tiédir 30 minutes sur une grille. Renverser sur une assiette de service et démouler.
- Servir tiède avec de la crème glacée à la vanille, si désiré. Le gâteau renversé chocolat canneberges se conserve quelques jours sous cloche à la température ambiante.



*Bon
Appetit*

Un peu d'humour fait du bien.

**IL FAUT TOUJOURS AIMER
SON PROCHAIN...**

Son prochain week-end.

Son prochain férié.

Et ses prochaines vacances !



**Faire son épicerie
quand t'as faim
augmente le risque
de rapporter des
choses inutiles.**

**C'est pareil pour les
soirées de
célibataires.**



Depuis que j'ai appris
que l'homme descend
du singe, qu'est ce que
je suis contente d'être
une femme !

Certains ont peur du vide.
Moi, vu le prix de l'essence,
j'ai peur du plein.

Expressions québécoises drôles à découvrir

Frapper son Waterloo

L'expression **frapper son Waterloo** signifie « essayer un échec retentissant, subir une défaite cuisante ».

Pelleter des nuages

L'amusante expression **pelleter des nuages** signifie « faire des projets sans tenir compte de la réalité, se lancer dans des aventures en faisant fi des contraintes ».

Fucker le chien

L'expression ***fucker le chien***, ou *fourrer le chien*, en surprend plus d'un. Heureusement, son sens est fort éloigné de ce qu'on peut déduire la première fois qu'on l'entend. En effet, *fucker le chien* signifie simplement « perdre son temps à faire quelque chose, avoir du mal à accomplir une tâche, déployer des efforts inutiles ».

Patente à gosses

L'expression ***patente à gosses*** décrit un objet qui fonctionne mal, un assemblage bizarre, une structure déficiente.

Dans cette expression, le mot *gosse* ne signifie pas « enfant », comme en France, ni « testicule », comme au Québec. Dans ce contexte, c'est un dérivé du verbe *gossier*, qui veut dire « essayer de réparer quelque chose sans vraiment réussir ».

Avoir des croûtes à manger

L'expression québécoise **avoir des croûtes** à manger signifie « devoir acquérir de l'expérience avant de se prétendre expert dans un domaine, avoir beaucoup de choses à apprendre, avoir du chemin à faire avant d'obtenir du succès ».

Attache ta tuque... avec de la broche

L'expression bien québécoise **attache ta tuque** signifie « attention, ça va décoiffer ».

Pour mieux en saisir le sens, il faut savoir qu'une tuque est un bonnet de laine à bords rabattus, parfois surmonté d'un pompon, une pièce de vêtement essentiel pour affronter notre climat nordique.



Encore cette année, ne jetez pas vos citrouilles à la poubelle après l'Halloween.

Trouvez plutôt un boisé, une forêt ou un champs et prenez une petite marche de santé pour y déposer vos citrouilles et admirer la nature. Laissez-y vos citrouilles que vous pouvez couper en morceaux, les défoncer ou couper en deux pour que la faune puisse s'y nourrir. La citrouille est sans danger pour les

animaux et les graines agissent comme un vermifuge naturel. (Assurez-vous de les casser pour que les cerfs ne se coincent pas la tête à l'intérieur !)

2,5 milliards de citrouilles seraient produites annuellement à travers le monde, et seulement 1 sur 5 serait recyclé. Les autres terminent malheureusement leur vie dans les décharges municipales et créeraient des gaz nocifs pour l'environnement lors de la décomposition.

Alors recyclez vos citrouilles dans la nature pour aider les animaux sauvages ou offrez les à une ferme locale pour qu'ils les donnent aux vaches ou aux cochons.



Sudoku

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



***C'est avec tristesse que
nous avons appris le décès***

***de Glen COATES le 9 août dernier. Nous tenons à
offrir nos sincères condoléances à la famille.***

MOMENT ZEN

***« Ne crains pas d'avancer lentement.
Crains seulement de t'arrêter. »***



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