

Hiver 2025

ESPACE SEPSHA

Signé Jacynthe - 2

Sécurité et incendie - 3

Retour sur les activités - 4 et 5

Hommage aux bénévoles - 6

Votre participation,
votre responsabilité - 7

Activités à venir - 8 et 9

Services à la SEPSHA - 10

Regard sur la SP - 11

Les impôts - 12

Carte accompagnement
loisirs - 13

Remue-méninges - 14

Chronique sorties - 15

SEP SHA

VENEZ VOUS
RÉCHAUFFER LE
COEUR À LA SEPSHA!



AIDE-MÉMOIRE POUR VOS RENDEZ-VOUS
MÉDICAUX À L'INTÉRIEUR!



Signé Jacynthe



CHERS MEMBRES, PARTENAIRES ET BÉNÉVOLES,

ALORS QUE L'ANNÉE TIRE À SA FIN, NOUS SOUHAITONS PRENDRE UN MOMENT POUR VOUS REMERCIER DU FOND DU CŒUR POUR VOTRE ENGAGEMENT ET VOTRE PRÉCIEUSE CONTRIBUTION À LA SEPSHA. GRÂCE À VOUS, NOTRE AUTOMNE A ÉTÉ MARQUÉ PAR DES ACTIVITÉS ENRICHISSANTES ET DES MOMENTS DE PARTAGE MÉMORABLES. VOTRE BELLE PARTICIPATION À NOS ÉVÉNEMENTS ET L'INTÉRÊT CROISSANT POUR NOS ACTIVITÉS RÉGULIÈRES TÉMOIGNENT DE LA FORCE DE NOTRE ASSOCIATION!

POUR LA SAISON HIVERNALE 2025, NOUS SOMMES RAVIS DE VOUS PROPOSER DE NOUVELLES ACTIVITÉS QUI, NOUS L'ESPÉRONS, SAURONT VOUS INSPIRER ET VOUS RASSEMBLER.

C'EST AVEC ENTHOUSIASME QUE NOUS VOUS INVITONS À PARTICIPER À CES RENDEZ-VOUS, QUI SONT AUTANT D'OCCASIONS DE CRÉER DES LIENS, D'ÉCHANGER ET DE PARTAGER DES MOMENTS CHALEUREUX.

EN CE TEMPS DES FÊTES, NOUS VOUS SOUHAITONS DE PRÉCIEUX INSTANTS ENTOURÉS DE VOS PROCHES, REMPLIS DE JOIE, D'AMOUR ET DE SÉRÉNITÉ. QUE CETTE PÉRIODE SOIT L'OCCASION DE BELLES RENCONTRES ET DE SOUVENIRS PARTAGÉS, AUTANT EN FAMILLE QU'AVEC LES MEMBRES DE NOTRE GRANDE COMMUNAUTÉ.

MERCI D'ÊTRE À NOS CÔTÉS ET AU PLAISIR DE VOUS RETROUVER EN 2025 POUR UNE NOUVELLE ANNÉE REMPLIE DE PROJETS ET DE BELLES DÉCOUVERTES!

AVEC TOUTE NOTRE GRATITUDE ET NOS MEILLEURS VŒUX.
L'ÉQUIPE DE LA SEPSHA



Jacynthe xx

Au secours, appelez les pompiers!



Saviez-vous que vous pouvez aider les pompiers à vous aider? Oui oui et ça ne demande pas un gros effort de votre part. Le service de Sécurité incendie de Saint-Hyacinthe a créé un outil informatique qui se veut un formulaire à remplir afin que vous ayez la meilleure assistance, selon vos besoins, en cas d'évacuation. Un formulaire est également disponible pour les résidents de la MRC d'Acton.

Pour qui?

Toute personne ayant une limitation résidant sur le territoire de la MRC des Maskoutains ou de la MRC d'Acton qui, selon son état aurait de la difficulté à s'évacuer sans aide lors d'un incendie ou d'une urgence municipale.

Quoi faire?

Remplir un formulaire avec vos informations personnelles qui resteront confidentielles et qui font état de vos besoins particuliers afin de permettre aux pompiers de vous assurer une assistance mieux adaptée à votre condition de santé/mobilité.

POUR TOUTE INFORMATION

MRC des Maskoutains

La division Prévention du service de
Sécurité incendie de Saint-Hyacinthe
Tél : 450-778-8559

Courriel :

prevention-incendie@ville.st-hyacinthe.qc.ca

Formulaire sur le site :

www.secure.ville.st-hyacinthe.qc.ca/formulaire

MRC D'ACTON

Amélie Côté-Lambert, préventionniste incendie
Tél : 450 501-6378

Formulaire sur le site : www.mrcacton.ca > Section sécurité publique

**Pour les membres de la
SEPSHA qui ont besoin d'aide
pour remplir le formulaire ou si
vous avez des questions,
n'hésitez pas à nous appeler
au 450 773-6285 !**



Rappel

Il faut changer
les **pile**s de l'avertisseur
de fumée **2 fois/année**.



Retour sur les activités des derniers mois...

DINER DE LA RENTRÉE

Le 28 août une trentaine de membres sont venus fêter la rentrée à la Clé rose. Tous et toutes se sont retrouvés avec grand plaisir autour d'une table bien garnie sous le thème : « épluchette de maïs ».

CAMP REPOS NORMAND-LÉVEILLÉ

Du 24 au 27 septembre avait lieu le camp repos au Centre Normand-Léveillé de Drummondville. Pendant 4 jours, une dizaine de membres, entourés de Lucie et Marjolayne aidées de préposées aux bénéficiaires, ont vécu de superbes moments de découvertes où musique, partage, émotions, plaisir et détente étaient au rendez-vous.

SORTIE AUX POMMES

Le 4 octobre c'était la fête au verger « Le Potager du Mont Rouge ». Balade à travers le verger, cueillette de pommes et collation savoureuse, le tout par une belle journée ensoleillée.



DINERS-RENCONTRES

Dans le cadre de nos diners-rencontres de l'automne, diverses activités ont été jumelées à un repas partagé entre les membres. En septembre, les jeux de société ont été à l'honneur provoquant beaucoup de rires et de plaisir; en octobre, les locaux de la Clé rose se sont emplis des bonnes odeurs de marinades et de beurre de pommes, le tout cuisiné par nos membres et en novembre, nous avons eu une présentation de contes et légendes animée par le personnel de La maison des peuples autochtones. Bel après-midi de découverte, de partage et d'ouverture à l'autre.



Chantal abrié d'une peau de Carcajou

PARTICIPATION AU DÉFILÉ DE NOËL

Le 24 novembre, avait lieu un grand rassemblement appelé « La Magie de Noël » sur la rue des Cascades à St-Hyacinthe. Pour l'occasion, 10 de nos membres, joliment coiffés de bonnets aux couleurs des Fêtes, sourire aux lèvres, brillants dans les yeux, ont pris part à la fête à bord de fauteuils kartus. Grands et petits étaient réunis dans une ambiance chaleureuse et festive afin de vivre cette féerie entourés de mascottes, de chars allégoriques et bien sûr du Père Noël lui-même.



DÉCORATIONS DE NOËL

Quoi de mieux pour se mettre dans l'esprit de Noël que d'installer guirlandes, lumières et sapin rempli de boules, d'étoiles et de cheveux d'ange. Une fois de plus, des bénévoles se sont transformés en lutins pour nous mettre des étoiles dans les yeux et de la joie dans le cœur. MERCI à vous tous!



CAMPAGNE DE FINANCEMENT DE NOËL

Encore une fois nous avons pu compter sur nos fidèles bénévoles pour la préparation de cette campagne de financement de Noël. Ce magnifique projet haut en couleurs, chapeauté par Annick, fut couronné d'une belle réussite. Pas moins de 182 objets-cadeaux tels que chandelles, bruines parfumées et diffuseur de parfum pour l'auto et 232 pots de cactus de Noël et de poinsettias ont été vendus pour l'occasion. Bravo à toute l'équipe!



Soirée hommage aux bénévoles

Un organisme communautaire a un lien privilégié avec le bénévolat et la SEPSHA ne fait pas exception. Au contraire, près d'une centaine de bénévoles œuvrent sans relâche pour soutenir la cause de la sclérose en plaques.

Peinture, entretien intérieur/extérieur à la Clé Rose, décorations de Noël, préparation d'aliments et service alimentaire lors d'événements spéciaux, présence aux différents kiosques de sensibilisation, participation à divers comités, envois postaux et plus encore, bref, chacun (e) s'implique à sa façon. Que ce soit une fois/année ou une fois/semaine, la contribution de tous et toutes est essentielle à la bonne marche de l'organisme.

Le 4 novembre, un 5 à 7 a été organisé afin de rendre hommage et dire un immense MERCI à tous ces gens sans qui la SEPSHA ne pourrait donner autant de services à ses membres.

Pour l'occasion, les bénévoles se sont vu offrir un petit présent soulignant leur engagement indéfectible et leur solidarité. D'abord une bougie visant à mettre en lumière la grandeur d'âme de toutes ces personnes si précieuses pour notre organisme; leur rayonnement rejait dans toute la communauté. Puis un mousqueton en forme d'étoile rappelant la solidarité qui unit les bénévoles les uns aux autres afin de faire briller la SEPSHA.

Nous tenons à souligner l'apport exceptionnel de M. Tony Boudopoulos propriétaire du Souvlaki Bar, qui nous a gracieusement ouvert les portes de son entreprise et offert repas et service à tous. Merci à toute son équipe pour l'excellent service tout au long de la soirée.

MERCI À M. TONY BOUDOPOULOS ET MERCI À TOUS LES BÉNÉVOLES POUR TANT DE GÉNÉROSITÉ!



VOTRE PARTICIPATION, VOTRE RESPONSABILITÉ



Vous devez vous absenter à une activité à laquelle vous étiez inscrit ?

S.V.P. avisez-nous de votre absence !

À la SEPSHA, comme dans les restaurants ou les bureaux de divers professionnels, il se passe le même phénomène concernant les rendez-vous ; les gens ne motivent pas leur absence. Même si on comprend que personne n'agit de mauvaise foi, sachez que ce geste a des répercussions sur l'organisation et la bonne marche de l'activité.

Voilà quelques-unes des conséquences des absences dont nous ne sommes pas informés :

- On vous attend pour commencer le cours ; les autres participants sont donc pénalisés par votre retard.
- Peu importe le nombre de présence, le coût horaire du professionnel est le même ; c'est donc dire que si personne ne se présente au cours, nous devons tout de même payer le professeur au même tarif.
- Le traiteur engagé pour les repas lors des événements facture le nombre de repas réservé peu importe les présences réelles. Encore une fois, votre absence amène des coûts supplémentaires qu'on aurait pu éviter. À titre d'exemple, si le repas coûte 25 \$ du couvert et que 5 personnes ne se présentent pas, nous dépensons 125 \$ en trop ; ces sous auraient pu servir pour une autre activité.



En résumé, votre absence a un impact tant au niveau financier que dans l'organisation des cours et du respect des autres participants.

**Merci de votre collaboration
et au plaisir de vous revoir
bientôt !**

OYÉ, OYÉ! C'EST LE TEMPS DE S'INSCRIRE AUX ACTIVITÉS DE LA SESSION D'HIVER.



L'HEURE DE LA MISE EN FORME

Plusieurs de nos activités, proposées depuis quelques années déjà, semblent toujours plaire à nos membres; elles sont donc de retour pour la session d'hiver.

- Les lundis, l'**aquaforme** (exercices en piscine)
- Les mardis, **eSPrit et corps en mouvement** (bouger en toute conscience avec des méthodes douces pour diminuer stress et anxiété. Cours donné par Marjolayne)
- Les jeudis, **eSpace on bouge** (exercices adaptés avec une kinésiologue)

LES MERCREDIS VARIÉS, LA CRÉATIVITÉ SE DÉPLOIE SOUS TOUTES SES FORMES

CAFÉ CRÉATIF

Ces après-midis créatifs accueillent tout le monde. Selon l'intérêt des participants, il sera possible de créer librement ou de participer aux ateliers proposés par Marjolayne. Vous aimez le tricot, la peinture, la sculpture, le dessin bref tout ce qui touche la création, cette activité est pour vous. Aucun talent artistique ni habileté particulière, juste le goût d'être en bonne compagnie. C'est une bonne occasion pour créer, discuter et être ensemble en mode créatif tout en prenant un bon café (thé, chocolat chaud ou autre breuvage réconfortant).

ATELIER D'ÉCRITURE

Vous aimez écrire, créer, inventer des histoires? Vous aimez jouer avec les mots, leurs sonorités, parler de personnages réels ou imaginaires? L'atelier d'écriture est pour vous. Nul besoin d'être un(e) pro de la littérature ou de la grammaire, ici seul le plaisir d'écrire en s'amusant est important.

Pendant cette activité, un thème vous sera proposé afin de rédiger un texte en rapport avec celui-ci. L'idée de départ peut provenir d'un mot du dictionnaire, d'une image, d'un souvenir, bref, tout est prétexte à s'amuser avec les mots.

ENSEMBLE JASONS

Nous sommes ravis de vous présenter une toute nouvelle activité de groupe qui invite à la discussion, à l'échange et au partage. Inspirée par l'approche humaine et réfléchie de Janette Bertrand, chaque rencontre sera centrée sur un thème différent, permettant à chacun de s'exprimer, de partager son point de vue et ses expériences de vie.

Ces moments d'échange sont bien plus qu'une simple discussion : ils favorisent la création de liens solides, enrichissent nos perspectives, et nous aident à mieux comprendre les autres tout en trouvant notre propre voie. Ensemble, nous pouvons renforcer notre bien-être personnel et collectif, tout en cultivant un fort sentiment d'appartenance à notre communauté.

Joignez-vous à nous pour des rencontres riches en réflexions et en émotions!

Consultez l'horaire dans notre calendrier et réservez votre place.

ACTIVITÉS PONCTUELLES À METTRE À VOTRE AGENDA!

DONS À LA GUIGNOLÉE

Le temps des Fêtes est le moment de faire preuve de solidarité en donnant à la Guignolée. Apportez vos denrées non périssables à la Clé Rose; une boîte est installée pour la récolte. Pensez-y avant le 13 décembre.

IMPÔT FÉDÉRAL

Le **18 février 2025 à 13h15**, il y aura une séance d'information sur les prestations et crédits fiscaux à l'intention des personnes handicapées. C'est un rendez-vous.

LES AIDES TECHNIQUES, DE BONS ALLIÉS

Le **12 mars 2025**, une ergothérapeute sera présente à la Clé rose afin de vous présenter les différentes aides techniques; comment les choisir et surtout bien les utiliser.

KM DE L'ESPOIR

Commencez à vous préparer pour l'événement festif et rassembleur. Trouvez vos équipiers et un nom d'équipe, et venez participer le **dimanche 27 avril**, on sillonne les rues de douville. Un événement de grande solidarité pour nous tous !

SOUPER DE L'ESPOIR

Un souper gastronomique au profit de la SEPSHA, une occasion d'avoir un repas 5 services avec le chef Richard Marquis, de l'Espiegle. Le **mercredi 21 mai**, si vous aimez les grandes soirées, c'est à mettre à votre agenda !



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE ET DINER DE CABANE À SUCRE

Nous avons le plaisir de vous inviter à notre Assemblée générale annuelle, qui se tiendra le **21 mars 2025 à 10 h**. C'est une belle occasion de venir rencontrer d'autres membres, de découvrir la vie associative de la SEPSHA et de participer à un moment important pour notre organisme.

Après l'assemblée, un délicieux repas vous sera offert pour le dîner, l'érablière s'invita à la Clé rose avec un festin aux saveurs de la cabane à sucre, gracieusement préparé pour vous, membres de la SEPSHA.

Nous espérons vous voir nombreux pour partager ce moment enrichissant et convivial!



CONFÉRENCE VOYAGE ET DINER-RENCONTRE

Le **14 février 2025**, venez partager un dîner-rencontre (apportez votre lunch) et assister à une conférence donnée par l'organisme Kéroul. Que vous soyez un voyageur aguerri ou néophyte, que vous recherchiez les longs ou courts séjours, ou que vous soyez aventurier ou non, cette conférence vous donnera envie de faire vos valises pour partir à la découverte du monde... l'esprit tranquille !

Saviez-vous que ces 2 services sont offerts à la SEPSHA

PRÊT D'ÉQUIPEMENT

Vous avez eu un accident, vous avez été opéré, vous avez eu une poussée qui crée une situation demandant que vous ayez une aide technique? Sachez que la SEPSHA possède plusieurs pièces d'équipement variées qui sont mises à votre disposition à court ou moyen terme selon la situation à laquelle vous faites face.

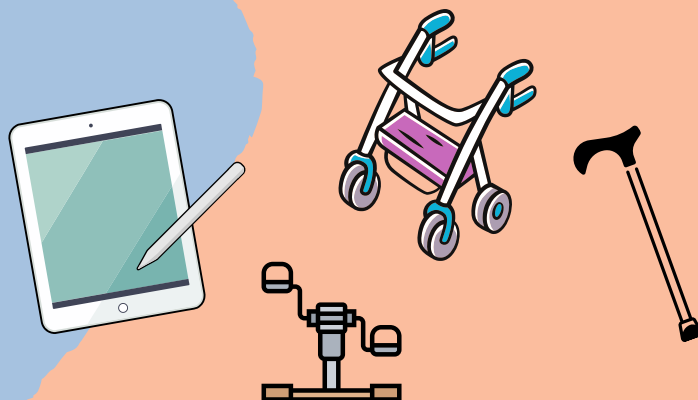
Prêt de déambulateur, marchette, fauteuil roulant, canne, siège de toilette surélevé, toilette d'aisance, rampe amovible, système centralisé avec bouton d'urgence en cas de chute, documentation, pédalier d'exercices, ensemble de poulies d'exercices, iPad, poignée d'appui pour le lit, etc.

ÉCOUTE TÉLÉPHONIQUE

Parler ça fait du bien.
Être écouté, encore plus!

Vous avez besoin d'une oreille attentive, vous aimeriez partager ce que vous vivez sans pour autant que ce soit avec quelqu'un de votre entourage? N'hésitez pas à communiquer avec nous; un personnel qualifié saura être présent pour vous.

Communiquez avec nous pour plus de renseignements : 450-773-6285



Nous aimerions remercier OPTOPLUS pour ce partenariat avec la SEPSHA. N'hésitez pas à aller l'encourager.

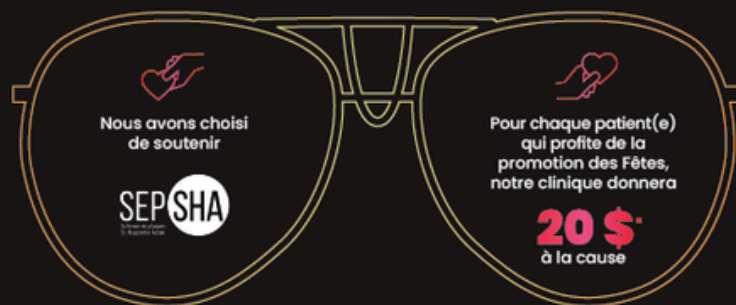
Du 14 novembre au 21 décembre 2024

**PLUS D'ENTRAIDE
AU CŒUR DE NOTRE
QUARTIER**

Edition
2024



À l'occasion du temps des Fêtes, les cliniques **OPTOPLUS** se mobilisent pour en faire **PLUS** au sein de leur communauté.



Merci à notre
partenaire



OPTOPLUS
Saint-Hyacinthe

REGARD SUR LA SP

Recherches et avancée

Résumé de l'essai clinique CogEx sur l'amélioration de la cognition en contexte de SP progressive.

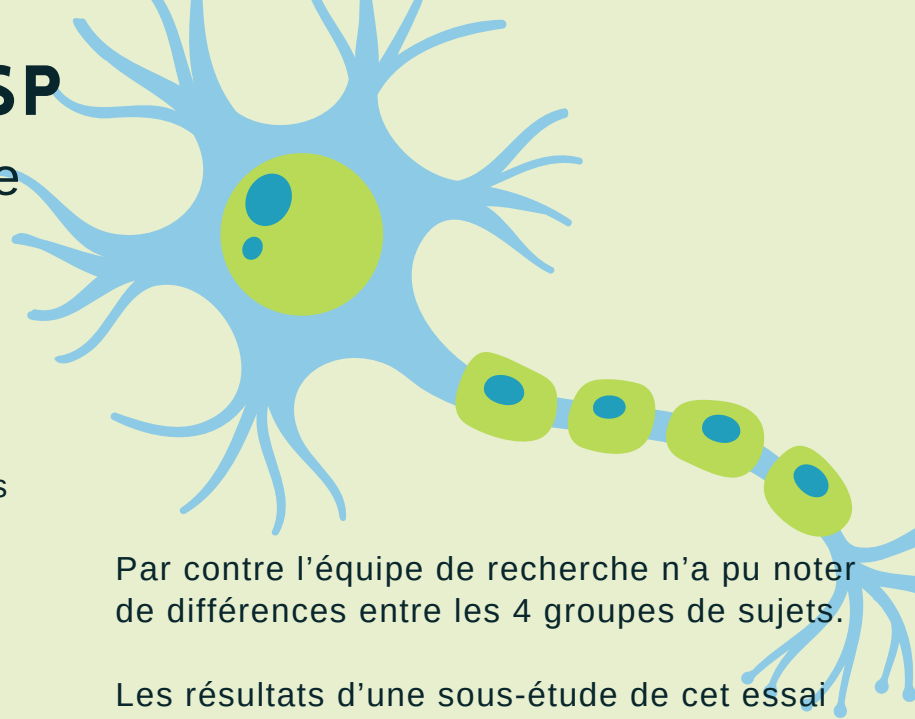
Tout d'abord, il faut savoir que 40 à 80% des personnes atteintes de la SP ont des troubles cognitifs et que ceux-ci sont plus importants chez sujets qui ont la forme progressive de la maladie pour laquelle il n'existe d'ailleurs pas de traitement. Ces troubles ont un effet direct sur la qualité de vie; perte d'emploi, difficultés au niveau des activités en général et des relations humaines.

Étant donné cet état de fait, le Dr Anthony Feinstein de l'université de Toronto et son équipe de recherche ont travaillé à évaluer si la réadaptation cognitive et/ou l'exercice aérobique ont un impact sur les fonctions cognitives des individus atteints de la sclérose en plaques de forme progressive.

311 participants provenant de 6 pays ont été divisés en 4 groupes. Ils ont été amenés à effectuer un mélange de différents traitements basés soit, sur des exercices physiques, sur des tâches cognitives ou un mélange des deux.

Résultats de la recherche

On a noté que les 2/3 des participants tous groupes confondus ont présenté une amélioration significative de la vitesse de traitement de l'information (par rapport aux tests passés avant l'essai clinique) après 12 semaines de traitement et que 50% d'entre eux ont maintenu ce résultat 6 mois après.



Par contre l'équipe de recherche n'a pu noter de différences entre les 4 groupes de sujets.

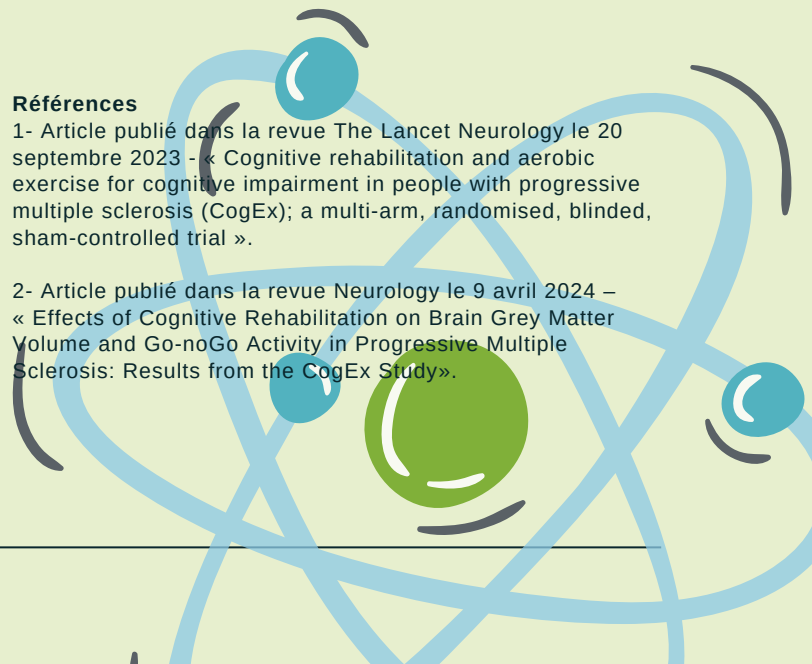
Les résultats d'une sous-étude de cet essai clinique ont également révélé, grâce à l'imagerie par résonance magnétique (IRM), que la réadaptation cognitive était associée à des changements structurels et fonctionnels dans diverses zones du cerveau responsables de la fonction cognitive, notamment par l'augmentation de la matière grise. Ces images ont été prises avant l'essai, à la fin du traitement et 6 mois après l'intervention.

Toutes ces observations faites dans le cadre de l'étude tendent donc à démontrer les effets bénéfiques de la réadaptation cognitive sur le cerveau et ultimement sur la qualité de vie des personnes atteintes de la forme progressive de la maladie.

Références

1- Article publié dans la revue The Lancet Neurology le 20 septembre 2023 - « Cognitive rehabilitation and aerobic exercise for cognitive impairment in people with progressive multiple sclerosis (CogEx); a multi-arm, randomised, blinded, sham-controlled trial ».

2- Article publié dans la revue Neurology le 9 avril 2024 – « Effects of Cognitive Rehabilitation on Brain Grey Matter Volume and Go-noGo Activity in Progressive Multiple Sclerosis: Results from the CogEx Study ».



LE TEMPS DES IMPÔTS, ÇA S'EN VIENT!

Le **18 février 2025 de 13h30 à 15h00**, aura lieu une séance d'information concernant l'impôt fédéral. Inscription à La Clé Rose au 450-773-6285.

Voici un aperçu des sujets abordés:

Allocation canadienne pour enfants • Allocation canadienne pour les travailleurs
Comment éviter les interruptions de paiement • Comment vous protéger contre la fraude
Crédit pour la TPS/TVH • Crédit pour personne handicapée • Services de l'ARC
Prestation pour enfants handicapés • Trois façons de produire votre déclaration de revenus



Numéros de téléphone si vous avez des questions concernant l'impôt

Impôt provincial - Revenu Québec - 1-800-267-6299

Impôt fédéral - Agence Revenu Canada - 1-800-959-7383



Service Canada

- Pour accéder à Mon dossier Service Canada : Canada.ca/MDSC
- Pour une demande d'assurance-emploi (AE) : Canada.ca/ae
- Pour un numéro d'assurance sociale (NAS) : Canada.ca/numero-assurance-sociale
- Pour consulter tous les services en ligne : Canada.ca/service-canada-accueil

Vous pouvez recevoir de l'aide téléphonique pour les services suivants :

- Régime de pensions du Canada (RPC)
- Sécurité de la vieillesse (SV)
- Supplément de revenu garanti (SRG)
- Assurance-emploi (AE)
- Numéro d'assurance sociale (NAS)
- Passeport

Allez sur eservices.canada.ca afin de remplir un formulaire et un agent vous appellera dans les 2 jours ouvrables.



Les soins dentaires... quoi de neuf docteur?

Le Régime canadien de soins dentaires (RCSD) aide à rendre les soins dentaires plus abordables pour les résidents du Canada admissibles.

Les demandes sont maintenant acceptées pour :

- Les personnes âgées de 65 ans et plus
- Les enfants de moins de 18 ans
- Les adultes avec une certificat fédéral valide pour le crédit d'impôt pour les personnes handicapées pour 2023

Pour les détails et savoir si vous remplissez les conditions pour bénéficier du programme: www.canada.ca/dentaire

LA CARTE ACCOMPAGNEMENT LOISIR; QU'EST-CE QUE C'EST?

Vous avez un handicap; une incapacité ou une déficience à long terme et vous avez besoin d'un accompagnateur pour participer à une sortie culturelle, touristique ou de loisir?

Sachez qu'avec la Carte Accompagnement Loisir, il existe une gratuité pour votre aidant. En effet, de nombreux endroits offrent l'entrée gratuite à la personne qui vous accompagne afin que vous puissiez profiter d'une belle sortie tout en étant assisté en cas de besoin.

À titre d'exemple; vous pouvez aller visiter le zoo de Granby ou le Biodôme de Montréal avec un proche qui vous aidera avec votre fauteuil roulant ou qui saura vous guider dans la compréhension des panneaux explicatifs ou encore être auprès de vous si vous avez un problème de cécité ou de surdité. Lors de ces sorties, vous aurez à payer votre billet mais pas celui de votre aidant. Une sortie à moindre coût, ça se prend toujours bien!



La carte accompagnement loisir est valide en de nombreux endroits; informez-vous!



Pour faire la demande de carte, ça vous prend:

- Formulaire bien rempli
- Une preuve d'admissibilité
- Une photo de votre visage

3 façons d'envoyer votre demande

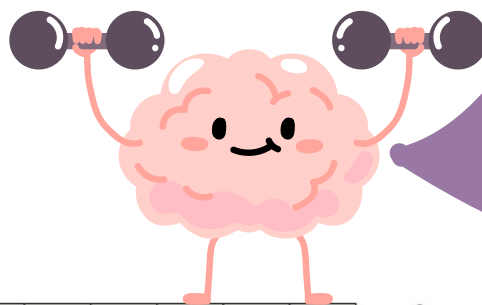
- En ligne:
www.carteloisir.ca/demander-votre-cal/formulaire-de-demande/
- Par courriel : cal@aqiph.qc.ca
- Par la poste : AQLPH-CAL,
25 rue des Forges, bureau 320
Trois-Rivières, (Québec) G9A 6A7

Pour vous procurer le formulaire, vous pouvez les contacter:

- Par courriel : cal@aqiph.qc.ca
- Par téléphone : 1-833-693-2253

Comme toujours, si un membre de la SEPSHA a besoin d'aide pour remplir sa demande, n'hésitez pas à nous appeler au : 450-773-6285

REMUE-MÉNINGES



Psst!
Les réponses
sont dans la marge

MOT MYSTÈRE

F	O	U	L	A	R	D	A	M	I	T	I	E	L
A	U	A	E	N	N	E	R	B	U	C	H	E	U
M	R	E	F	V	F	C	A	M	O	U	R	N	T
I	S	D	L	A	B	O	N	H	O	M	M	E	I
L	P	A	O	C	O	R	O	R	S	A	P	I	N
L	O	C	C	A	U	A	L	A	J	R	B	G	P
E	L	H	O	N	L	T	L	T	O	O	A	E	E
N	A	A	N	C	E	I	I	O	Y	U	S	I	R
T	I	N	A	E	N	O	E	C	E	G	O	F	E
R	R	T	D	S	I	N	V	A	U	E	I	E	N
A	E	R	E	P	A	S	E	S	X	T	R	T	O
I	S	A	I	S	O	N	R	U	S	R	E	E	E
D	E	T	O	I	L	E	E	E	K	E	E	S	L
E	H	I	V	E	R	J	F	E	I	V	O	E	U

- | | |
|---|--|
| A
AMITIE
AMOUR
ATOCA | J
JEUX
JOYEUX |
| B
BAS
BONHOMME
BOULE
BUCHE | L
LUTIN |
| C
CADEAU
CHANT
CHAT | N
NEIGE |
| D
DECORATIONS | O
OURS POLAIRE |
| E
ENTRAIDE
ETOILE | P
PERE NOEL |
| F
FAMILLE
FESTIF
FETES
FOULARD
FLOCON | R
RENNE
REPAS
REVEILLON
ROUGE |
| H
HIVER | S
SAISON
SAPIN
SKI
SOIREE |
| | V
VACANCES
VERT
VOEU |

Votre mot mystère est: _____

CHARADE 1

Mon premier est le contraire de haut.

Mon deuxième est le contraire de rapide.

Mon troisième est le contraire de matin.

Mon tout se trouve dans le jardin.



CHARADE 2

Mon premier est un métal précieux.

Mon deuxième est un synonyme de parlé.

Mon troisième est un synonyme de tresse.

Mon quatrième est ce qu'indique une montre.

Mon tout est une machine que tu peux utiliser.



CHARADE 3

Mon premier s'utilise à la place du clou.

Mon deuxième change à tous les ans.

Mon tout est ce que vous voyez lorsque vous êtes devant le miroir.

Chronique sorties et voyages

L'hiver est une saison qui représente le temps où l'isolement est le plus présent pour les personnes à mobilité réduite. Les entrées enneigées, la difficulté à déambuler sur les trottoirs où subsistent les plaques de glace, le froid lorsqu'on attend le transport adapté, bref, tous ces irritants font que l'on préfère rester bien au chaud dans notre chez soi plutôt que d'affronter tous ces désagréments. Pourtant, il faut bien le reconnaître, le contact avec les autres demeure important hiver comme été, surtout quand on pense au nombre d'heures où la noirceur nous mine le moral. Voici donc quelques endroits où aller prendre un peu de bon temps en dehors de chez vous, histoire de vous remplir la tête de beaux souvenirs à partager avec vos proches.

N'oubliez pas d'utiliser la carte accompagnement-loisirs, elle est acceptée à plusieurs endroits. Pour plus de renseignements, appelez-nous au 450-773-6285.



La maison des peuples autochtones

Un musée, un atelier de fabrication de capteurs de rêves, contes et légendes et plus encore vous attendent à «La maison des peuples autochtones». Voilà une belle opportunité d'en apprendre davantage sur les peuples des premières nations.

510, montée des Trente,
Mont-Saint-Hilaire.
Tél. : 450 464-2500
www.maisonautochtone.com
info@maisonautochtone.com

Bibliothèques St-Hyacinthe

Pour les journées où il est plus difficile de sortir de chez soi, voici une belle option pour ne pas avoir à affronter les désagréments de l'hiver. Avec internet, il est facile d'avoir accès à une immense source de renseignements sous différentes formes; livres numériques ou audio, musiques et films.

www.bibliosth.ca

2175, rue Girouard ouest,
Saint-Hyacinthe,
Tél. : 450 773-1830

Biodôme (espace pour la vie)

Le biodôme de Montréal vous propose de découvrir expositions captivantes, animaux et plantes de 5 écosystèmes des Amériques. De concert avec l'organisme Kéroul, une politique d'accessibilité a été implantée afin d'adapter les services et les infrastructures aux besoins de tous !

4777, avenue Pierre-De
Coubertin, Montréal,
Tél. : 514 868-3000
Sans frais : 1 855 518-4506
www.espacepouurlavie.ca

ALLEZ ENCOURAGER CE PRÉCIEUX PARTENAIRE
DE LA SEP **SHA**

SOUVLAKI + BAR



(450) 924-5797

1105 BOUL. DANIEL-JOHNSON
SAINT-HYACINTHE QC J2S 7K7