



Causette du Soutien CSN

VOLUME 9, NUMÉRO 3

NOVEMBRE, DÉCEMBRE 2008, JANVIER 2009



Colette Charron (Présidente)
819-623-4113 poste 7001
819-440-8960
charron.colette@cspn.qc.ca
<http://spspn.ca/>

DANS CE NUMERO...

COLETTE CHARRON	PAGE	3-5
ÉDITH BEAUDRY	PAGES	6-12
LOUISE MORIN	PAGES	13-19
NANCY LÉONARD	PAGES	20-21
GINETTE PAQUETTE	PAGES	22-23

Table des Matières

LA PRÉSIDENTE

Mot de la présidente	3
Méli-mélo syndical	4-5

CHRONIQUE DE ÉDITH BEAUDRY

Truc à Edith.....	6
Les vins.....	7
Saviez-vous que?.....	8
Recettes	9-10
Nos retraités(es).....	11-12

CHRONIQUE DE LOUISE MORIN

Méli Mélo	13 à 19
Lecture.....	20

CHRONIQUE DE NANCY LÉONARD

Bienvenue aux nouveaux membres + chronique AVC.....	21
Poème du Bonheur	22

LES JEUX ET LES SOLUTIONS PAR GINETTE PAQUETTE

Les jeux et solutions des jeux précédents	23-24
---	-------

MOT DE LA PRÉSIDENTE

Bonjour,

Votre syndicat profite de l'occasion pour vous souhaiter une nouvelle année 2009 avec de nouvelles résolutions qui je l'espère, vous apporteront; santé, amour, respect et bien-être et tous ces petits bonheurs au quotidien.

Voici une capsule très originale:

Entre ce que je pense,
Ce que je veux dire,
Ce que je crois dire,
Ce que je dis,
Que vous voulez entendre,
Ce que vous entendez,
Ce que vous croyez comprendre,
Ce que vous voulez comprendre et
Ce que vous comprenez,
Il y a au moins neuf possibilités de ne pas s'entendre.



Ce qui m'amène à clarifier une clause de l'adaptation locale à 7-1.15

"Comblement d'un poste temporairement vacant, d'un surcroît de travail ou d'un poste particulier."

Lors de ces affichages de postes, plusieurs personnes croyaient que leurs droits étaient lésés.

Pour ce qui est de la séquence A) on y retrouve :

* à d) à défaut , pour un poste temporairement vacant ou un poste particulier de "plus de vingt semaines" , la commission l'offre au sein du "même établissement", aux personnes salariées régulières...

J'aimerais attirer votre attention sur le fait que votre syndicat lors de la négociation locale a permis à cette entente locale d'élargir un plus grand nombre de membres avec la "notion d'établissement" et le "mouvement de personnel" ce que ne permettait pas la convention nationale à 7-1.15

* à e) offre le poste aux personnes inscrites sur la liste de priorité d'embauche.

À ne pas oublier que c'est au niveau de la même classe d'emploi demandé

* à g) à défaut, la commission peut faire appel à "une autre personne".

Donc quelqu'un de l'extérieur, une fois que toutes les séquences ont été suivies et qu'il n'y avait personne de la commission pour le combler.

Fait important à ne pas oublier, la clause 7-1.02 de la convention nationale: Mouvement de personnel

La personne sélectionnée doit posséder les qualifications requises et répondre aux autres exigences déterminées par la commission que ce soit une personne salariée de la CSPN ou une personne de l'extérieur.

Autre questionnement, aussi pour les personnes salariées temporaires, à la clause 2-1.01 B) article 5-2.00 de la convention nationale: pour avoir droit aux jours chômés et payés, la personne doit avoir travaillé dix (10) jours depuis son embauchage, et ce, avant l'occurrence du jour chômé et payé. La jurisprudence demande aussi que la personne salariée revienne au travail le jour immédiat après le jour chômé et payé.

N'hésitez pas à demander d'autres informations.

Syndicalement ,

Colette Charron

Méli-mélo syndical

Comité de la vie syndicale

Veillez noter que votre comité de la vie syndicale effectuera sa prochaine tournée sectorielle auprès des surveillants(es) lors d'un 5 à 7, le 28 janvier 2009 de 17h00 à 19h00 au local B-244 de la polyvalente St-Joseph.

Bonne nouvelle!

Notre secrétaire de l'exécutif s'est chargée de commander un ordinateur, que nous recevrons sous peu. Ainsi, les membres pourront de nouveau communiquer avec votre syndicat par courrier électronique.

Prochaine négociation

Une prochaine consultation aura lieu concernant le prochain cahier de demandes dans le cadre de la ronde de négociation dont le dépôt est prévu en octobre 2009.

N'hésitez pas de le faire par courriel, par téléphone, par fax. On est là pour vous représenter et répondre à vos demandes afin d'améliorer nos conditions de travail, d'être reconnu et respecter.

Politique et procédure des équipements de protection individuelle.

Lors de notre assemblée générale du 26 novembre 2008, on vous parlait d'une nouvelle procédure pour l'achat de bottes de sécurité. Comme elle n'a pas été encore approuvée, c'est toujours l'autre politique mis en vigueur le 5 février 2002 qui s'applique. Ne pas oublier à la clause 8-6.01, la commission fournit gratuitement aux personnes salariées tout uniforme ou vêtement spécial dont elle exige le port.

Politique pour contrer le harcèlement.

Depuis l'entrée en vigueur le 1er juin 2004 des dispositions sur le harcèlement psychologique contenues dans la Loi sur les normes du travail, ces dispositions sont réputées faire partie intégrante de toute convention collective.

Cette politique qui est en vigueur à la commission depuis le 5 avril 2005, dont la direction des ressources humaines a la responsabilité et dont l'orientation est de ne tolérer aucune forme de harcèlement qui constitue une violation des droits de la personne et une atteinte à la dignité et au respect d'autrui.

L'employeur est responsable, en vertu d'un ensemble de législations, du climat de travail.

La politique doit protéger les membres du personnel, permettre d'identifier les sources probables des situations de harcèlement et non seulement traiter les symptômes.

Mise à jour des cartes de membres

Certains membres vont recevoir soit par la poste ou par courrier interne, des cartes de membres à signer et à retourner au syndicat. Suite à une vérification des cartes, nous avons constaté que nous n'avions pas de carte de membre signer par ceux-ci.

Méli-mélo syndical

Accidents et maladies du travail.

Il est très important:

- De déclarer tous les incidents et les accidents, et ce, même s'ils semblent insignifiants.
- De demander l'aide de votre représentant syndical
- De déclarer l'accident sans délai à votre supérieur(e) immédiat ou à défaut, un autre représentant de l'employeur, si possible avant de quitter l'établissement et de consulter un médecin dans les plus brefs délais possibles.

Le travailleur(euse) a droit au médecin et à l'établissement de son choix. Il n'est pas tenu de consulter les services de santé de l'employeur. Même s'il est vu par un médecin de l'urgence, il a toujours le droit de choisir son médecin traitant par la suite.

Les premiers soins et les premiers secours doivent être fournis par l'employeur et être consignés dans un registre.

Il est important de remettre une copie de toute déclaration d'incident, d'accident ou de maladies du travail, car

des incidents, des situations dangereuses, des lésions exigent une action syndicale en prévention.

Convocation assemblée générale spéciale

Vous recevrez dans la prochaine semaine une convocation pour une assemblée générale spéciale qui aura lieu le **mercredi 18 février 2009 à 16h15 au local B-244.**

Cette réunion est très importante, car la FEESP qui s'occupe des négociations nationales de la convention collective nous demande de donner les points et les demandes qu'on aurait pour améliorer notre quotidien au travail. C'est la première fois que la fédération consulte tous les syndiqués des commissions scolaires pour son **projet de demandes pour la prochaine ronde des négociations nationales.**

Nous voulons souhaiter une bonne retraite à Ginette Paquette.

Merci pour les nombreuses années de militance syndicale!

Ton implication et ta personnalité exceptionnelle vont nous manquer.

Félicitation à Nancy Léonard
membre du comité exécutif et du
comité journal

Pour la naissance de son fils,
le 12 décembre 2008,

Puisses-tu bien profiter de ton
congé avec ton nouveau poupon?

Les trucs à Edith

Pour éviter d'avoir des poils de chien sur le balai, enfiler vos vieux bas de nylon sur le balai. Balayez et les poils y adhéreront facilement.

Pour vous débarrasser des petites mouches à fruits : Versez du vinaigre dans une coupelle avec des morceaux de citrons frais. Les mouches, attirés par l'odeur du vinaigre, tomberont dans le bol.

Votre nouveau chandail de laine a rétréci? Faites dissoudre 2 tasses de sel dans de l'eau chaude et laissez tiédir. Faites tremper le vêtement pendant trois heures.

Pour parfumer vos vêtements. Diluez quelques gouttes de votre parfum préféré dans l'eau de votre fer à repasser.

Le chat de votre voisine prend vos plantes pour sa litière? Déposez des peaux d'orange fraîches sur la terre de vos bacs à plantes.

Le gingembre frais est excellent pour la digestion. Vous pouvez râper du gingembre ou prendre une tisane de gingembre. Facile à apporter au travail.

Récupérez les petits morceaux de verre brisé en les taponnant avec une grosse boule de mie de pain, que vous aurez façonné à la main. Vous éviterez de laisser des fragments coupants.

Oups! Trop de vinaigrette dans la salade ? Pas de panique. Placer un gros morceau de mie de pain dans le saladier et attendre qu'il absorbe tout le liquide en trop.



Les vins

- #1 **Santa Florentina/Malbec Syrah** : 7.80\$
D'Argentine, vin rouge tranquille, sec moyennement corsé et boisé
Accompagne bien le bœuf

- #2 **Bonizio Cecchi Toscana** : 12.70\$
D'Italie, vin rouge tranquille, sec corsé et fruité
Accompagne bien la charcuterie, l'agneau et le canard

- #3 **Merlot rosé Frontera Valle Central 2007** : 8.90\$
Du Chili, vin rosé tranquille, sec moyennement corsé et fruité
Accompagne tous types de pâtes et poisson

- #4 **Canasta cream supérieur Oloroso Xères** : 13.60\$
D'Espagne, Xères blanc, doux et épicé

#1



#2



#3



#4

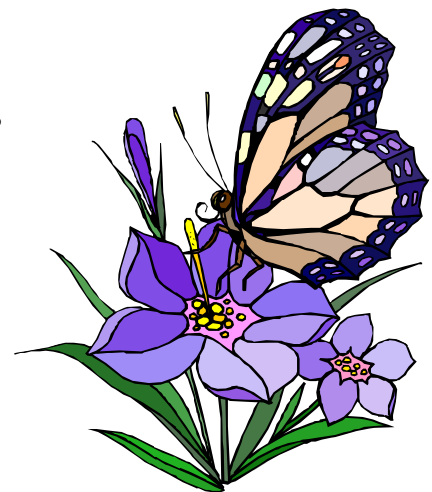


Saviez-vous que... ?

- ⌚ Si dans un parc une statue équestre a 2 pattes en l'air :
la personne est morte au combat
Si elle a une des pattes avant en l'air :
la personne est morte des blessures reçues au combat
Si le cheval a les 4 pattes au sol :
la personne est morte de mort naturelle.



- ⌚ Le mot cimetière provient du grec Koimetirion qui signifie : Dortoir
- ⌚ En moyenne, les gens ont davantage peur des araignées que de la mort.
- ⌚ Les humains et les dauphins sont les uniques espèces qui pratiquent le sexe seulement pour le plaisir.
- ⌚ La pression que crée le cœur humain en battant est suffisamment forte pour lancer le sang à 10 mètres de hauteur.
- ⌚ Le muscle le plus fort du corps est la langue.
- ⌚ Un crocodile ne peut sortir la langue.
- ⌚ Le cri du canard (coin, coin) ne provoque pas d'écho et personne ne sait pourquoi!
- ⌚ Les papillons gouttent avec leurs pieds.



Recettes

Friandises Barres mars

- 4 barres Mars
- ½ boîte de Eagle Brand
- 3 tasses de Rice Krispies
- 1 sac de Chipit chocolat au lait

Faire fondre les barres Mars et le lait eagle brand dans un bain-marie ou au Micro-ondes
Ajouter les Rice Krispies
Graisser un moule de 8x8 et étendre le mélange
Faire fondre les chipits et étendre sur le mélange.
Mettre au réfrigérateur.

Gâteau surprise aux carottes

- 1 paquet de fromage Philadelphia, ramolli
- ¼ tasse de sucre
- 1 œuf battu
- 2 tasses de farine
- 1 ¾ tasse de sucre
- 2 c. à thé de bicarbonate de soude
- 2 c. à thé de cannelle
- 1 c. à thé de sel
- 1 tasse d'huile
- 3 œufs battus
- 3 tasses de carottes
- ½ tasse de noix

Bien mélanger le fromage, le sucre, et les œufs. Réserver.
Mélanger les ingrédients secs. Ajouter les œufs et l'huile mélangés. Ajouter les carottes et les noix. Réserver 2 tasses de ce mélange. Verser le restant dans un moule à spirale graissé et fariné. Verser le mélange de fromage à la crème sur la pâte. Verser ensuite délicatement la pâte réservée sur le mélange de fromage, pour bien couvrir. Cuire à 350 °F 55 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré en ressorte propre. Laisser refroidir, démouler et saupoudrer de sucre à glacer (si désiré.).

Recettes

Couronne à l'orange crémeuse

- 1 paquet de 8 oz de fromage Philadelphia, ramolli
- ½ tasse de sucre
- 1 c. à table de zeste d'orange
- 2 boîtes de Croissants Pillsbury
- 1/3 tasse d'amandes hachées
- ½ tasse de sucre à glacer
- 1 c. à table de jus d'orange

Bien mélanger le fromage à la crème, le sucre et le zeste. Dérouler la pâte sur une surface légèrement farinée. Superposer deux des longueurs des rectangles pour former un grand rectangle. Presser les bords ensemble pour sceller.

Étendre sur le grand rectangle la moitié du mélange de fromage. Parsemer de la moitié des amandes. Rouler la pâte en commençant par un des grands côtés, en pressant les bords au fur et à mesure pour sceller. Former un anneau, mettre la couture dessous.

Déposer sur une plaque à biscuits graissée. Presser les extrémités pour sceller ensemble. Couper dans la couronne de l'extérieur vers l'intérieur, aux 2/3 de l'épaisseur à intervalles de 1 pouce en laissant le centre intact. Rabattre les languettes coupées.

Cuire à 375 °F, 15 minutes.

Mélanger le sucre à glacer et le jus. Verser sur la couronne chaude. Garnir avec des cerises au marasquin et d'amandes.

Nos retraités(es)

Diane Bélec : Diane trouve qu'à la retraite, on est très bien et ne trouve rien de négatif à en dire. D'après elle, il ne faut pas prendre sa retraite trop tôt et pour elle, ce fût au bon moment. Elle pratique le ski de fond, la raquette, la marche et se paie la traite dans la lecture. Vous pouvez la voir 1 fois par semaine à la cabane de ski de fond où elle est gardienne bénévole.

Mario Labrosse : Mario, se trouve très bien à la retraite et trouve que ça passe très vite. Tant que la santé est là, le reste vient avec. Il fait beaucoup de chasse, de pêche et il s'occupe de son commerce. Prochainement, il s'en va à l'île d'Anticosti. Mario s'implique aussi bénévolement pour le Club de Ski-doo Anti-Loup.

Danielle Pagé : Danielle vit bien sa retraite, elle trouve ça très, très, très bien. De retour d'un voyage de deux mois en Europe, le 15 novembre, elle dit commencer à peine à se sentir à la retraite.

Suzanne PlouffeBoivin : Malheureusement Suzanne ne vit pas sa retraite comme elle l'avait envisagée. Suzanne a reçu un diagnostic de cancer. Donc, nous lui souhaitons beaucoup de courage dans ce dur combat.

Richard Messier : Trouve ça bien, après avoir fait plusieurs travaux et de la rénovation à la maison, il aimerait se désennuyer avec une petite job. Il prend des marches et prend l'air.

Jacinthe Quevillon : Me dit; C'est le bonheur total, je savoure chacun de mes moments de loisirs. Je n'ai aucun regret, malgré que j'étais un peu anxieuse au départ. Elle fait un peu de bénévolat et en profite pour voyager plus, mais elle manque de temps pour tout faire. Elle pense à ses collègues et elle souhaite que tous puissent savourer leur retraite.

Michel Venne : Trouve que le temps passe très vite, ne s'ennuie pas, manque de temps donc trouve ça merveilleux. Par contre, il dit qu'il faut rester occupé. On a le temps de faire pleins de choses parce que rien ne presse. Michel fait beaucoup de popotte, de la pêche sur glace, du casse-tête, du jardinage et du camping. Cet été, il veut faire du vélo sur la piste cyclable, question de rester en forme.

Nos retraités(es)

Michel Gaulin : Michel trouve ça bien le fun la retraite. Durant les deux premières semaines, il pensait encore à son travail, mais là, il a tout oublié, c'était le temps dit-il! Pour l'instant, il fait de la photo, des montages de photos et comme il est un passionné de l'informatique, il en profite. Il se couche tard et se lève tard. La belle vie quoi!

Huguette Lalande : Vit très bien sa retraite, elle aime bien ça. Elle n'a pas le temps de s'ennuyer avec des cours de danse, de bricolage et de peinture, les journées passent très vite. Elle fait un peu de marche et rencontre ses anciennes collègues, le temps d'un petit repas.

Yvan Prud'homme : Yvan dit être bien en tabarnouche, il ne s'ennuie pas du tout. Il a plus de temps pour aller à la pêche et à la chasse. Il trouve plus facile avec juste un emploi d'aider sa femme dans leur restaurant.

Deasy Raymond : La retraite pour moi, c'est une vie magnifique dont j'ai toujours rêvé... Une nouvelle réalité : Ouvrir mon cœur, ressentir amour et joie, m'exercer à donner davantage en posant des gestes de bonté et d'amour.
Septembre et Octobre 08 (Compostelle) Ce chemin tient à plus d'un choix culturel et l'accomplissement physique : Voyager accepter de me rendre vulnérable me rendre à la merci d'une rencontre, d'une émotion d'un signe. * ULTREAT* toujours plus loin, comme ma retraite; un grand défi qui m'ouvre les portes d'un univers de possibilité et faite de bien faits inattendu. Je suis éveillée à chaque instant, j'écoute le murmure discret de mon cœur, je savoure toutes les petites douceurs et dans le jardin de ma vie, les fleurs les plus exquises sont mes amis(es).

Michel Leclerc : Michel, n'a pas changé ses habitudes de vie, mais il dit avoir le temps pour les réaliser, et les réalisent quand ça lui tente. Pour lui l'important c'est de continuer à faire des exercices, pour se garder en forme donc, il fait du hockey cosom, de la raquette et de la marche. Quelques projets : 1 voyage de 10 jours en Floride cet hiver, pour l'été : Être membre du club de golf.
Grand amateur de chasse et pêche Michel se gâte en masse.

Méli-Mélo

12 résolutions pour 2009

Ah! Les résolutions du Nouvel An. On commence l'année avec les meilleures intentions, puis on oublie, on laisse tomber. Mais cette année, ce sera différent puisqu'on prendra des résolutions pour un seul mois à la fois.

Un bon truc, c'est de se fixer des objectifs à court terme.

Pas compliqué: pour chaque mois, on choisit une habitude ou un comportement qu'on souhaite changer ou améliorer; ou encore, on opte pour une résolution plaisir, une bonne habitude qu'on pourrait intégrer à notre quotidien et qui nous rendrait plus heureux.

Comment accroître nos chances de réussite? En prenant des résolutions pour se faire plaisir.

Voici des propositions pour tous les mois de l'année. Si elles vous inspirent, faites-les vôtres. Sinon, remplacez-les par celles de votre choix.

Janvier. On cesse de se déprécier.

Février. On prend du temps pour ceux qu'on aime.
Quoi de mieux que le mois de la Saint-Valentin pour se rattraper?

Mars. On s'attaque au stress.

Avril. On accomplit une petite B. A. chaque jour.

Mai. On fait le tri dans ses relations. On tourne le dos à tous ceux qui voient la vie en gris et qui, par leur attitude négative, sapent notre énergie...

Juin. On cultive le calme. On éteint le cellulaire et on ne répond pas au téléphone durant les repas.

Juillet. On profite de l'instant qui passe. C'est l'été...

Août. On renoue avec ses désirs.
(Qu'est-ce que je regrette de ne pas avoir accompli?)

Septembre. On se donne le droit de ne pas être parfait.

Octobre. On se rappelle les moments heureux.

Novembre. On cumule les petits bonheurs. On apprécie notre bonheur au lieu de perdre du temps à envier celui des autres.

Décembre. On découvre le plaisir de s'affirmer.

Bonne Année !!

Méli-Mélo

Défi Santé 5/30! : 1^{er} mars au 11 avril 2009.

Le Défi c'est:

Manger au moins 5 portions de fruits et légumes au minimum 5 jours par semaine.

Bouger au moins 30 minutes au minimum 5 jours par semaine.

Encore PLUS cette année!

En plus des objectifs 5 et 30, on opte, si on le désire, pour un ou plusieurs des objectifs PLUS.

En savoir plus sur les [objectifs du Défi](#) »»

Comment ça se déroule?

En janvier et février

On s'inscrit au **Défi** et on court la chance de gagner l'un des nombreux prix, d'une valeur totale de 20 000 \$!

On passe chercher, dès le 15 janvier, la *trousse IGA du Défi Santé 5/30* gratuit.

Du 1^{er} mars au 11 avril 2009

On vise à atteindre les objectifs 5 et 30 du **Défi**.

On se fixe, si on le désire, un ou plusieurs des objectifs PLUS.

Le reste de l'année

- ⊙ On continue à réaliser les objectifs du **Défi**.
- ⊙ On s'abonne aux courriels d'encouragement.
- ⊙ On partage son expérience avec les membres de la communauté du **Défi** dans la section.



Méli-Mélo

Sorties cinéma québécois, de janvier à mars 2009

16 JANVIER

Serveuses demandées : De Guylaine Dionne (Les fantômes des trois Madeleine)
Avec Clara Furey, Anne Dorval, Colm Feore et Janaina Suaudeau

Transit : De Christian de la Cortina
Avec Christian de la Cortina, Luc Morrissette, Julie Du Page et Deano Clavet

23 JANVIER

Derrière-moi : De Rafaël Ouellet (Le cèdre penché)
Avec Carina Caputo, Charlotte Legault, Patrice Dubois et Éliane Gagnon

30 JANVIER

The timekeeper : De Louis Bélanger (Post mortem, Gaz bar blues)
Avec Roy Dupuis, Stephen McHattie, Craig Olejnik et Gaston Lepage

6 FÉVRIER

Polytechnique : De Denis Villeneuve (Un 32 août sur terre, Maëlstrom)
Avec Maxim Gaudette, Karine Vanasse, Sébastien Huberdeau et Evelyne Brochu

13 FÉVRIER

Trisomie 21 : Défi Pérou documentaire de Lisette Marcotte
Avec Jean-Marie Lapointe et Jean-François Martin

20 FÉVRIER

Cadavres : D'Érik Canuel (Bon cop bad cop, Le dernier tunnel)
Avec Patrick Huard, Julie LeBreton, Patrice Robitaille et Sylvie Boucher

6 MARS

Je me souviens : D'André Forcier (Au clair de la lune, Le vent du Wyoming)
Avec Céline Bonnier, David Boutin, Hélène Bourgeois-Leclerc et Rémy Girard

13 MARS

Dédé à travers les brumes : De Jean-Philippe Duval (Matroni & moi, Les réfugiés de la planète bleue)
Avec Sébastien Ricard, Emmanuel Schwartz, Mélissa Desormeaux et Jonathan Charbonneau

Méli-Mélo

AUTOS 2009 :

LES PREMIERS DE CLASSE

Sous-compactes :

- #1 HONDA FIT
- #2 NISSAN VERSA
- #3 VOLKSWAGEN GOLF/JETTA CITY



Intermédiaires :

- #1 MAZDA 3
- #2 HONDA CIVIC
- #3 VOLKSWAGEN RABBIT



Vus compacts :

- #1 VOLKSWAGEN TIGUAN
- #2 MITSUBISHI OUTLANDER
- #3 NISSAN ROGUE



Vus intermédiaires :

- #1 FORD EXPLORER
- #2 JEEP GRAND CHEROKEE
- #3 TOYOTA 4RUNNER



Multisegments :

- #1 HONDA PILOT
- #2 MAZDA CX-9
- #3 CHEVROLET TRAVERSE



Fourgonnettes :

- #1 HONDA ODYSSEY
- #2 CHRYSLER TOWN & COUNTRY,
DODGE GRAND CARAVAN
- #3 TOYOTA SIENNA



Grandes camionnettes :

- #1 CHEVROLET SILVERADO, GMC SIERRA
- #2 FORD SÉRIE F
- #3 DODGE RAM



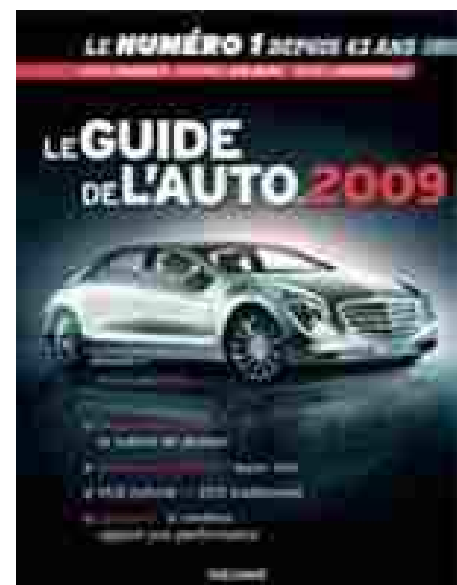
(réf. le guide de l'auto 2009)



Méli-Mélo

Voici le résultat des voitures compactes qui ont subi des essais routiers par plusieurs essayeurs selon le guide de l'auto 2009.

- #1 MAZDA 3 
- #2 HONDA CIVIC 
- #3 VOLKSWAGEN RABBIT 
- #4 SUBARU IMPREZA 
- #5 MITSUBISHI LANCER 
- #6 TOYOTA COROLLA 
- #7 HYUNDAI ELANTRA 
- #8 NISSAN SENTRA 
- #9 SATURN ASTRA 
- #10 KIA SPECTRA 
- #11 FORD FOCUS 
- #12 SUZUKI SX4 
- #13 CHEVROLET COBALT 



Méli-Mélo

GRAINES DE LIN 2009

L'année 2008 aura été l'année de la pomme de terre. Cette année, les Nations Unies ont décidé que c'est l'année des fibres naturelles. **La graine de LIN** en fait partie. Voici donc les bienfaits des **graines de LIN**

Elles peuvent aider à résoudre certains problèmes de digestion ou de ménopause. Elles contiennent aussi des oméga 3 et elles sont réputées pour diminuer les risques de maladies cardiovasculaires.

2 cuillères à thé de **graines de LIN moulues** par jour est la dose recommandée pour bénéficier de ses bienfaits. Le moulin à café est la façon la plus simple de moudre les **graines de LIN**. Il ne faut pas trop les moudre, il faut voir encore des morceaux de coques. La texture ne doit pas ressembler à de la cassonade ou de la pâte. Conserver au réfrigérateur dans un contenant hermétique pendant 3 semaines.

La graine de LIN peut être incorporer dans vos yogourts, céréales, vinaigrettes, salade, soupe (ne pas faire chauffer la graine de lin dans la soupe, ajouter après cuisson), ou autres...

ACHAT D'UN TÉLÉVISEUR EN 2009.

Quel format d'écran de mon téléviseur dois-je choisir ?

La distance qui doit séparer le téléviseur du téléspectateur n'est plus calculée de la même façon en 2009.

Grâce aux images plus détaillées de la télévision haute définition (HD), il est possible de s'asseoir plus près de l'écran.

Un petit calcul tout simple nous permet d'évaluer cette distance. Il suffit de multiplier la diagonale de la télé par 2,5. (On peut toutefois faire le calcul avec 1,5 dans le cas d'un signal HD ou d'un DVD Blu-Ray.)

Cela signifie par exemple que pour un écran de 32 pouces, la distance est de 80po, soit environ 6 pi 8 pouces.

Méli-Mélo

Les prix des aliments en 2009.



La flambée du prix du pétrole entraîne l'augmentation du prix de ses dérivés: essence, emballages, pesticides, engrais. Les coûts de production, de préparation et de transport des aliments suivent. Ajoutez à cela l'utilisation du maïs pour produire de l'éthanol, plus la crise financière, et on obtient en bout de chaîne une flambée du prix des denrées.

Un petit truc pour éviter l'augmentation du prix des fruits et légumes cet hiver : Les **fruits et légumes congelés.**

Vous hésitez à adopter les fruits et légumes surgelés, car vous imaginez qu'ils sont moins intéressants sur le plan nutritionnel ou du goût? Pas du tout.

Sont-ils aussi nutritifs que les frais?

Tout à fait. Congelés quelques heures à peine après leur cueillette, les fruits et légumes surgelés conservent tous leurs éléments nutritifs. De plus, ils sont généralement emballés à l'état naturel, c'est-à-dire sans sel ou sucre ajouté.

Leur prix se compare-t-il à celui des fruits et légumes frais?

Durant la saison froide, le prix des fruits et légumes frais a tendance à grimper. Le prix des surgelés est donc très comparable au prix de ces derniers. Le grand avantage? On peut les utiliser intégralement, sans pertes ni déchets.

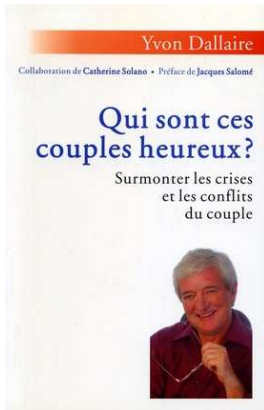
Pourquoi choisir les fruits et légumes surgelés?

Parce qu'ils nous font gagner un temps fou en cuisine. Nul besoin de les laver, peler, couper. Au moment de cuisiner, il suffit d'en sortir la quantité voulue du congélateur en y laissant le reste pour une prochaine recette, plus de gaspillage! Et surtout, le rayon des surgelés nous offre sans cesse des nouveautés qui font plaisir à nos papilles gustatives: mélanges asiatiques, mexicains, tropicaux, salades de fruits... Nos plats gagnent ainsi en saveur, en couleur et en diversité.

LECTURE

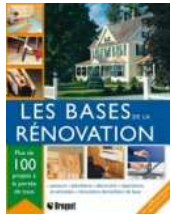
Qui sont ces couples heureux? Surmonter les crises et les conflits du couple

Auteur : Yvon Allaire, édition Option santé, mars 2006, 24.95\$.



Les psychologues ont observé, écouté, analysé ces couples et ont découvert qu'ils manifestent des attitudes et des aptitudes qui font défaut aux couples malheureux. Ils ont aussi constaté que les couples heureux évitent les pièges dans lesquels se retrouvent les couples qui divorcent.

Chaque couple heureux possède sa propre histoire, sa propre culture conjugale. Le bonheur s'apprend et se construit. On peut choisir d'être heureux ou malheureux en amour.



Les bases de la rénovation, Édition Broquet. 19.00\$

Ce livre fait le tour de tout ce qui se rénove et se répare couramment dans une maison.

Événements à visiter

Salon chalets et maisons, stade olympique, 19-22 février 2009.

www.salonchalet.com

Les Jeux d'hiver 50+, Tremblant, deuxième édition, 3-8 février 09.

Renseignements : 1-877-429-5858 poste 450

www.jeuxd'hiver50plus.org

Bienvenue à ces nouveaux membres

Nous voulons prendre un petit moment pour souhaiter la bienvenue aux nouveaux membres ayant signés leur carte d'adhésion en décembre et début janvier.

Maude Plouffe
Nathalie Tremblay
Johanne Bondu
Luc Millette
Judy Ann Racette Meilleur

Signe d'un AVC

Toutes les victimes d'un AVC ne meurent pas. elles deviennent invalides...

Prenez quelques minutes pour lire ce qui suit.

Un neurologue dit que s'il peut soigner une victime d'AVC dans les 3 heures qui suivent, il peut complètement en renverser les effets... complètement. Le truc est de reconnaître les symptômes, de les diagnostiquer, et de soigner le patient dans les 3 heures qui suivent.

COMMENT RECONNAÎTRE LES SYMPTÔMES D'UN AVC

Les symptômes d'un AVC sont parfois difficiles à identifier. Malheureusement, si on ne les reconnaît pas, ce peut être désastreux. La personne qui en est victime peut subir des dommages sérieux au cerveau quand on n'en reconnaît pas les symptômes. Mais n'importe qui peut le faire en posant trois questions:

- S * Demander à la personne de SOURIRE
- P * Demandez-lui de répéter une phrase très simple (de façon cohérente) (i.e. Il fait soleil aujourd'hui)
- L * Demandez-lui de LEVER LES DEUX BRAS.

N.B. Un autre symptôme est aussi facilement reconnaissable: Demandez à la victime de tirer la langue. Si la langue est "croche", si elle va d'un côté ou de l'autre, c'est aussi un symptôme.

Si la personne présente UN SEUL de ces symptômes, appelez immédiatement le 911 et décrivez les symptômes.

POÈME DU BONHEUR

On se persuade souvent soi-même que la vie sera meilleure après s'être marié, après avoir eu un enfant, et ensuite, après en avoir eu un autre...

Plus tard, on se sent frustré, parce que nos enfants ne sont pas encore assez grands et on pense que l'on sera mieux quand ils le seront.

On est alors convaincu que l'on sera plus heureux quand ils auront passé cette étape.

On se dit que notre vie sera complète quand les choses iront mieux pour notre conjoint, quand on possédera une plus belle voiture ou une plus grande maison, quand on pourra aller en vacances, quand on sera à la retraite...

La vérité est qu'il n'y a pas de meilleur moment pour être heureux que le moment présent. Si ce n'est pas maintenant, quand serait-ce?

La vie sera toujours pleine de défis à atteindre et de projets à terminer.

Il est préférable de l'admettre et de décider d'être heureux maintenant qu'il est encore temps.

Pendant longtemps, j'ai pensé que ma vie allait enfin commencer, ' La Vraie Vie! ' Mais il y avait toujours un obstacle sur le chemin, un problème qu'il fallait résoudre en premier, un thème non terminé, un temps à passer, une dette à payer.

Et alors la vie allait commencer ! ! ! !

Jusqu'à ce que je me rende compte que ces obstacles étaient justement ma vie.

Cette perspective m'a aidé à comprendre qu'il n'y a pas un chemin qui mène au bonheur.

Le bonheur est le chemin.

Ainsi passe chaque moment que nous avons et plus encore :

quand on partage ce moment avec quelqu'un de spécial, suffisamment spécial pour partager notre temps et, que l'on se rappelle que le temps n'attend pas.

Alors, il faut arrêter d'attendre de terminer ses études, d'augmenter son salaire, de se marier, d'avoir des enfants, que ses enfants partent de la maison ou, simplement, le vendredi soir, le dimanche matin, le printemps, l'été, l'automne ou l'hiver, pour décider qu'il n'y a pas de meilleur moment que maintenant pour être heureux.

LE BONHEUR EST UNE TRAJECTOIRE ET NON PAS UNE DESTINATION !

Il n'en faut pas beaucoup pour être heureux.

Il suffit juste d'apprécier chaque petit moment et de le sacrer comme l'un des meilleurs moments de sa vie.

Des chiffres et des lettres

Pour résoudre des phrases énigmatiques, comme:
88 N sur un P

Il faut retrouver l'expression correspondante : 88 notes sur un piano.

1 F n'est pas C	
1 T à 4 F	
2 P 2 M	
2 R sur une B	
3 C P: le J, le R et le B	
3 P dans une J de H	
3 T dans une B de Q	
4 A dans un J de C	
4 C dans un C	
4 P C	
4 P dans un G	
4 P sur une A	
5 C dans le M	
5 D de la M	
5 L H P et E dans une P	
5 O dans 1 P	
6 F dans un C	
6 L et C dans un C P	
7 N de B N	
7 C dans un N de T	
7 M du M	
8 C sur un S d'A O	
8 N dans une G	
8 O dans une T	
9 P dans le S S	
9 C dans un N A S	
10 C de D	
10 P du C	
10 Q dans un J de Q	
11 J dans une E de F	
12 T d'H	
12 A de J	
12 M dans une A	
12 O dans une D	
12 P dans un P	
12 S dans un V A	
12 S du Z	
14 S dans le C de C	
18 T sur un T de G	
24 B dans une C	
24 H dans une J	
29 J en F dans une A B	
32 D dans la B	
32 D F pour que l'E G	
33 A dans la V de J	
36 M 36 M	
40 J et N dans le D	
52 E A aux E U	
52 S dans une A	
54 C dans un J de C (avec les J)	
60 J et N dans le D	
60 S dans une M	
64 C dans un É	
88 N sur un P	
90 D dans un A D	
100 S dans un D	
200 D pour passer G au M	
208 O dans le C H	
360 D dans un C	
1001 N (C des)	
A au P des M	
A B et les 40 V	
La S des 4 J	
Les 7 P d'E	

RÉPONSE Trouver le mot

ROUE à GORGE ÉCONOMISER

R E A M E N A G E R

TRANSFORMER 010

SPÉRALE NOMBRE D'ANNÉES

V I S A G E

FACE 011

CRU des charrabiers OFFENSE

D I A B L E S S E

FEMME MÉCHANTE 011

En MATIÈRE 'ATTRAPA

E S P R I T

PRINCIPE IMMATÉRIEL 006

NON CONVENABLE SILLON

I N D U S T R I E

ACTIVITÉ ÉCONOMIQUE 024

RÉPONSE MOTAMO

Il joue les gros bonnets et se loge au château,
Clamant sa place au dîner et sa part de gâteau,
Il fait toujours le drôle mais te sourit jamais,
Tu le mettras dans la gêne si tu le démasquais.

Le mot :



Élément nécessaire à toute bonne rédaction,
Aucune syntaxe correcte sans ce roi de l'action,
Indispensable aux textes autant en vers qu'en prose,
Pourant dans ce quatrain, aucune trace de cette chose !

Le mot :



Ce mot est un mystère, une devinette, une énigme,
Il peut être un exemple, un modèle, un paradigme,
Ce n'est pas un perroquet au bla-bla répétitif,
C'est un mot. C'est un nom. C'est un adjectif.

Le mot :



Une Bulgare en possède mais pas sa voisine grecque,
Vatican en contient deux fois moins que La Mecque,
Pie VII et Jean-Paul II sont à égalité,
Mais par le roi Louis XIII, ces papes se font doubler.

Le mot :



RÉPONSE MOTS CROISÉS

1	E	M	L	N	E	R	I	N	E	U	R	A	R	E	T	A	R	A	G	A	S	S	U	E	M	A	R	E	C	T	U	E	X	M	E	R	E	A	
2	S	A	I	F	A	S	A	P	A	R	E	T	A	R	E	T	A	R	A	G	A	S	S	U	E	M	A	R	E	C	T	U	E	X	M	E	R	E	A
3	S	A	I	F	A	S	A	P	A	R	E	T	A	R	E	T	A	R	A	G	A	S	S	U	E	M	A	R	E	C	T	U	E	X	M	E	R	E	A
4	S	A	I	F	A	S	A	P	A	R	E	T	A	R	E	T	A	R	A	G	A	S	S	U	E	M	A	R	E	C	T	U	E	X	M	E	R	E	A
5	S	A	I	F	A	S	A	P	A	R	E	T	A	R	E	T	A	R	A	G	A	S	S	U	E	M	A	R	E	C	T	U	E	X	M	E	R	E	A
6	S	A	I	F	A	S	A	P	A	R	E	T	A	R	E	T	A	R	A	G	A	S	S	U	E	M	A	R	E	C	T	U	E	X	M	E	R	E	A
7	S	A	I	F	A	S	A	P	A	R	E	T	A	R	E	T	A	R	A	G	A	S	S	U	E	M	A	R	E	C	T	U	E	X	M	E	R	E	A
8	S	A	I	F	A	S	A	P	A	R	E	T	A	R	E	T	A	R	A	G	A	S	S	U	E	M	A	R	E	C	T	U	E	X	M	E	R	E	A
9	S	A	I	F	A	S	A	P	A	R	E	T	A	R	E	T	A	R	A	G	A	S	S	U	E	M	A	R	E	C	T	U	E	X	M	E	R	E	A
10	S	A	I	F	A	S	A	P	A	R	E	T	A	R	E	T	A	R	A	G	A	S	S	U	E	M	A	R	E	C	T	U	E	X	M	E	R	E	A
11	S	A	I	F	A	S	A	P	A	R	E	T	A	R	E	T	A	R	A	G	A	S	S	U	E	M	A	R	E	C	T	U	E	X	M	E	R	E	A
12	S	A	I	F	A	S	A	P	A	R	E	T	A	R	E	T	A	R	A	G	A	S	S	U	E	M	A	R	E	C	T	U	E	X	M	E	R	E	A
13	S	A	I	F	A	S	A	P	A	R	E	T	A	R	E	T	A	R	A	G	A	S	S	U	E	M	A	R	E	C	T	U	E	X	M	E	R	E	A
14	S	A	I	F	A	S	A	P	A	R	E	T	A	R	E	T	A	R	A	G	A	S	S	U	E	M	A	R	E	C	T	U	E	X	M	E	R	E	A
15	S	A	I	F	A	S	A	P	A	R	E	T	A	R	E	T	A	R	A	G	A	S	S	U	E	M	A	R	E	C	T	U	E	X	M	E	R	E	A
16	S	A	I	F	A	S	A	P	A	R	E	T	A	R	E	T	A	R	A	G	A	S	S	U	E	M	A	R	E	C	T	U	E	X	M	E	R	E	A
17	S	A	I	F	A	S	A	P	A	R	E	T	A	R	E	T	A	R	A	G	A	S	S	U	E	M	A	R	E	C	T	U	E	X	M	E	R	E	A
18	S	A	I	F	A	S	A	P	A	R	E	T	A	R	E	T	A	R	A	G	A	S	S	U	E	M	A	R	E	C	T	U	E	X	M	E	R	E	A
19	S	A	I	F	A	S	A	P	A	R	E	T	A	R	E	T	A	R	A	G	A	S	S	U	E	M	A	R	E	C	T	U	E	X	M	E	R	E	A
20	S	A	I	F	A	S	A	P	A	R	E	T	A	R	E	T	A	R	A	G	A	S	S	U	E	M	A	R	E	C	T	U	E	X	M	E	R	E	A
21	S	A	I	F	A	S	A	P	A	R	E	T	A	R	E	T	A	R	A	G	A	S	S	U	E	M	A	R	E	C	T	U	E	X	M	E	R	E	A
22	S	A	I	F	A	S	A	P	A	R	E	T	A	R	E	T	A	R	A	G	A	S	S	U	E	M	A	R	E	C	T	U	E	X	M	E	R	E	A
23	S	A	I	F	A	S	A	P	A	R	E	T	A	R	E	T	A	R	A	G	A	S	S	U	E	M	A	R	E	C	T	U	E	X	M	E	R	E	A
24	S	A	I	F	A	S	A	P	A	R	E	T	A	R	E	T	A	R	A	G	A	S	S	U	E	M	A	R	E	C	T	U	E	X	M	E	R	E	A
25	S	A	I	F	A	S	A	P	A	R	E	T	A	R	E	T	A	R	A	G	A	S	S	U	E	M	A	R	E	C	T	U	E	X	M	E	R	E	A
26	S	A	I	F	A	S	A	P	A	R	E	T	A	R	E	T	A	R	A	G	A	S	S	U	E	M	A	R	E	C	T	U	E	X	M	E	R	E	A
27	S	A	I	F	A	S	A	P	A	R	E	T	A	R	E	T	A	R	A	G	A	S	S	U	E	M	A	R	E	C	T	U	E	X	M	E	R	E	A