

REBON**Dire**

EDITO

« RebonDire » apparaît dans cette édition sous un nouveau jour. Une nouvelle présentation pleine de rebondissements graphiques qui s'appuie sur les couleurs principales du logo de notre organisme. Balles qui rebondissent, grenouilles ou pattes de batraciens se retrouvent ainsi tout au long de cette parution.

Nous avons travaillé fort pour vous offrir un journal agréable à lire et à regarder et on espère que vous l'appréciez.

Cette édition reprend la plupart des éléments qui composaient les précédents

numéros : les nouvelles personnes qui se sont jointes à l'équipe, les départs, des informations d'ordre général, des retours sur certaines activités offertes par l'ATCCM, des jeux...

On a mis aussi l'accent sur les photos de nos activités ces derniers mois avec nos membres. Comme tout le monde ne souhaite pas être pris en photo et publié, on a essayé d'être le plus vigilant possible mais c'est un exercice difficile surtout lorsqu'il y a des photos de groupe. Si certaines nous ont échappées, ne nous en veuillez pas, juste à nous le signaler, on s'améliorera la prochaine fois.

Il y a aussi des nouveautés comme une recette facile ou la mise en place d'un concours photo pour nos lecteurs. L'idée d'un concours nous a souvent été suggérée par différents membres, alors on se lance et l'on espère que vous participerez nombreuses et nombreux en nous envoyant vos plus beaux clichés.

Le temps des fêtes arrive à grand pas, alors profitez de ces moments précieux le plus agréablement possible. Parce que la vie continue...

Laurent Folgoas

Agent de développement
et de communication



SOMMAIRE

- 01** Édito
- 02** Sommaire
- 03** Nouvelles recrues - départs
- 06** Retour en images
- 09** Info-proches
- 11** Connaissez-vous glouton?
- 12** Vivre le moment présent
- 13** Rester actif
- 14** TCC et massothérapie
- 15** Se déconnecter
- 16** Soirée spaghetti en images
- 18** Activité de reconnaissance des proches
- 20** Retour sur la SQTCC
- 21** Répit
- 23** Recette
- 23** Concours photo
- 24** Jeux



NOUVELLES RECRUES À L'ATCCM



Marie-Ève Lemay

Intervenante psychosociale

Bonjour,

Je m'appelle Marie-Eve et je suis très heureuse de faire partie de l'équipe ATCCM en tant qu'intervenante psychosociale des secteurs Beloeil et St-Hyacinthe. J'ai travaillé plus de 15 ans comme intervenante en éducation et milieu social, incluant 7 ans à mon compte comme responsable de service de garde. Je suis une personne dynamique qui adore la nature et les animaux. Au plaisir de faire votre connaissance.



Geneviève Moreau

Éducatrice au répit du samedi

Bonjour à tous !

Je suis Geneviève et c'est moi qui reprend le Répit du samedi ! Je suis quelqu'un de très enjoué et j'adore essayer de nouvelles choses. J'ai beaucoup d'imagination et j'aime partager mes connaissances. Je suis maman de quatre enfants qui m'ont appris à être organisée et efficace. J'étudie en ce moment en Éducation spécialisée et j'ai très hâte de vous rencontrer

Au plaisir,

Geneviève



● NOUVELLES RECRUES À L'ATCCM

Méliza Tessier

Intervenante psychosociale

Bonjour à tous !
Je me présente, je m'appelle Méliza et je suis nouvellement intervenante psychosociale pour la région de Longueuil-Est et Sorel, en remplacement de Catherine Gadoury pendant son congé de maternité. J'ai une dizaine d'années d'expérience dans le milieu communautaire auprès des personnes qui vivent avec un handicap. Je suis une personne drôle avec qui avoir du plaisir, mais j'ai aussi toujours une oreille attentive pour ceux qui en ont besoin. Au plaisir de vous rencontrer !



Christine Marques

Agente de soutien administratif

Bonjour,

je m'appelle Christine et je suis maman de 3 enfants. Je fais actuellement un remplacement pour 3 mois au poste d'adjointe administrative dans le bureau de Beloeil. J'aimerais bien que ce soit pour plus longtemps car l'équipe et l'ambiance me plaisent beaucoup. Au plaisir de vous rencontrer à l'occasion.

DÉPART PROVISOIRE



Roxanne Gendron
Coordonnatrice des services

Catherine Gadoury
Intervenante psychosociale

Catherine et Roxanne se sont absentes provisoirement de l'ATCCM parce que leur famille s'agrandit... On leur souhaite de bons congés de maternité et l'on espère les retrouver en forme, parmi nous, en 2024.

● RETOUR EN IMAGES



Activité rafraîchissante cet été aux glissades d'eau à Bromont



Sortie gourmande à Saint-Jean-sur-Richelieu



● RETOUR EN IMAGES



Soirée rock avec le groupe Black bone cet été à Saint-Rémi



L'Halloween à Valleyfield

RETOUR EN IMAGES



Épluchette de blé d'inde à Saint-Damase



INFO-PROCHES

10 CONSEILS POUR CONSERVER UNE BONNE SANTÉ MENTALE

Comme intervenante aux proches, je vous partage un article très intéressant qui aborde la santé mentale.

Bonne lecture!

Katerine

Lorsque le quotidien est trop surchargé, on ne trouve plus le temps de s'occuper de soi, principalement pour les proches aidants, qui pensent que le fait de s'occuper de soi en premier est très mal vu par la société. Pour certains, prendre soin de soi peut même s'apparenter à un acte d'égoïsme et d'égoïsme. Pourtant, on peut facilement comprendre que prendre soin de soi est essentiel pour maintenir un bon équilibre, tant physique que mental.

Prendre soin de sa santé mentale est aussi important que de s'occuper de sa santé physique. Voici quelques trucs qui vous aideront à maintenir une bonne condition mentale.

1. Développez votre estime de vous-même. Selon les experts en santé mentale, avoir une bonne estime de soi est l'un des meilleurs outils dont on puisse disposer pour faire face aux difficultés de la vie. Les études montrent que les personnes ayant une bonne estime de soi ont, entre autres, davantage confiance en elles et en leurs capacités.



2. Mangez sainement

L'alimentation joue un rôle crucial dans la santé mentale. Il est donc important d'avoir un régime alimentaire sain. Pour y arriver, suivez les recommandations du Guide alimentaire canadien pour manger sainement. Vous pouvez aussi consulter une nutritionniste pour obtenir des conseils adaptés à vos besoins.



3. Pratiquez une activité physique régulière

L'exercice physique peut influencer votre santé mentale de façon positive, car il entraîne des réactions chimiques pouvant agir positivement sur votre humeur et réduire votre anxiété et votre stress.

4. Apprenez à gérer votre stress

Les moments stressants font partie de la vie, mais il est important d'apprendre à les surmonter afin de préserver votre santé mentale. Découvrez ce qui cause votre stress afin de pouvoir trouver des façons de lui faire face efficacement.

5. Profitez du moment présent

Apprenez à vous concentrer sur le moment présent, au lieu de penser constamment aux événements passés ou à venir; cela vous permettra de savourer les joies quotidiennes que vous pourriez autrement laisser filer.





INFO-PROCHES

10 CONSEILS POUR CONSERVER UNE BONNE SANTÉ MENTALE (SUITE)



6. Équilibrez votre vie entre vos tâches et votre vie personnelle
Si vous sentez que vous consacrez trop de temps à un domaine de votre vie et pas assez à un autre, votre équilibre personnel est peut-être perturbé. Il est recommandé d'apprendre à concilier vos tâches ET vos besoins personnels. La meilleure façon d'atteindre cet équilibre varie d'une personne à l'autre; trouvez la stratégie qui vous convient.

7. Dormez suffisamment
Le manque de sommeil peut nuire à votre santé mentale, car il peut engendrer des problèmes de nature émotionnelle et psychologique. Idéalement, essayez d'obtenir environ huit heures de sommeil par nuit. Cela vous aidera à favoriser une récupération optimale afin d'affronter votre journée.

8. Entretenez des relations
Développer et maintenir des relations solides avec des gens est très bénéfique pour la santé mentale. Travaillez donc à établir de bonnes relations avec les gens autour de vous, que ce soit à la maison, sur Internet, par voie téléphonique, au travail, en amitié, etc. Ces contacts enrichiront votre vie et vous serviront de soutien.

9. Prenez le temps de vous amuser!
Prendre le temps de rire et d'avoir du plaisir peut vous aider énormément à rester mentalement sain! Le rire et l'humour peuvent vous remonter le moral, vous procurer un sentiment de bien-être et vous aider à réduire votre stress. Trouvez des raisons de rire : lire des bandes dessinées, regarder des comédies, visionner des vidéos drôles, raconter des blagues à vos amis, etc.

10. Allez chercher de l'aide au besoin
À un moment donné dans votre vie, il se peut que vous ayez besoin de demander de l'aide. Surtout, n'hésitez pas à le faire. Certes, il faut du courage pour aller chercher de l'aide, mais cela pourrait réellement changer les choses dans votre vie. Il existe de nombreuses ressources pour vous aider. Vous pouvez me contacter pour de l'information sur les ressources pouvant répondre à vos besoins.

Katerine Ouimet
Intervenante psychosociale
pour les proches aidants

Tiré et adapté de :
<https://www.infosuroit.com/10-conseils-pour-preserver-la-sante-mentale-des-proches-aidants/>



CONNAISSEZ-VOUS GLOUTON?

« Glouton » est un répertoire de 2017 recettes proposées en lien avec les rabais de la semaine dans les différentes épicerie (Maxi, Super C, IGA, Métro, Provigo, Walmart).

Réf. www.glouton.app/fr

Avec un compte gratuit, vous avez accès aux options suivantes :

EXPLORER : Recherche de recettes. Vous pouvez filtrer les recettes selon une restriction alimentaire, une thématique ou une catégorie.

CIRCULAIRES : Trouver les meilleurs rabais dans les épicerie que vous fréquentez.

VIDE-FRIGO : Indiquez quel(s) ingrédient(s) vous avez dans votre frigo et Glouton vous propose des recettes contenant ceux-ci. Vous pouvez filtrer les recettes selon une restriction alimentaire, une thématique ou une catégorie.

Avec un compte EXTRA, vous avez accès à ces options de plus :

Coût : 14\$ / mois ou 120\$ / année

L'ÉCONOMISEUR : Propositions de recettes avec les meilleurs rabais de la semaine dans les épicerie

RABAIS EXTRA : Rabais supplémentaires chez des partenaires tels que Salvatore, Marché Goodfood, David's Tea, etc.

BOÎTE DE RECETTES : Classez des recettes dans des listes personnalisées.

LISTE D'ÉPICERIE : Faites votre liste d'épicerie et classez les ingrédients selon vos préférences (par épicerie, par recette, etc.)

PLANIFICATEUR DE MENUS : Utilisez ce calendrier pour y insérer les recettes faites ou celles que vous prévoyez. La planification peut être hebdomadaire ou mensuelle.

Réf. **Catherine Gadoury**
Intervenante psychosociale



VIVRE LE MOMENT PRÉSENT



Vivre le moment présent est une phrase qu'on entend souvent, mais savez-vous que cet énoncé est vraiment précieux pour tout le monde ?

Si vous souffrez d'anxiété, c'est encore plus important de s'y attarder.

Que veut dire « vivre le moment présent » ?

Je ne veux surtout pas l'expliquer dans des termes compliqués comme dans les encyclopédies ou les articles sur internet, car vous risquez de vous perdre dans les explications complexes. Vivre le moment présent signifie de ne plus s'accrocher au passé et d'éviter de stresser pour ce qui arrivera les jours suivants.

Nous n'avons aucun contrôle sur le passé ni sur le futur (le lendemain, dans 1 semaine, dans 1 mois, etc.)

Exemple : Vivre le plus intensément possible le moment que vous vivez présentement en lisant cet article.

Vivre le moment présent, signifie également de savourer tous les petits plaisirs de la vie au moment précis où vous les vivez.

Ne serait-ce que le moment où vous savourer votre café, lorsque vous mangez un repas que vous aimez, lorsque vous embrassez votre conjointe ou conjoint, lorsque vous vous occupez de vos petits-enfants, lorsque vous marchez une belle journée ensoleillée, etc.

Je sais bien que nous avons tous des épreuves à traverser tout le long de notre vie.

Cependant, vous avez plus d'outils que vous le croyez.

Rester accroché sur les moments difficiles que vous avez vécus risque d'alimenter vos pensées négatives.

Craindre les moments à venir, risque de d'augmenter votre stress.

Alors, profiter de chaque moment que vous vivez « ici et maintenant ».

« Plutôt que de me concentrer sur tout le chemin qu'il me reste à parcourir, je me concentre sur toutes les graines que j'ai déjà semées. »

"Vivre les malheurs d'avances, c'est les subir deux fois."

"Rien n'a plus de valeur qu'aujourd'hui."

Elaine Monette

Intervenante psychosociale TCC et AVC



Vivre le **Moment** présent
c'est le vivre pleinement,
sans penser au *passé*, ni au *futur!**

Carpe diem

RESTER ACTIF EN ÉTÉ COMME EN HIVER !!

Les temps froids arrivent, il est plus difficile de garder une bonne forme physique lorsque les trottoirs sont enneigés et que le -40 nous fouette le visage !

Pourquoi rester actif ?

Bon.... Nous ne cachons pas que l'exercice physique est bon pour la santé, on le répète depuis toujours, tout le monde sait que nous devons bouger, boire beaucoup d'eau et bien s'alimenter.

Avec l'âge, le temps, les températures, le corps présente certaines limitations qui n'étaient pas présentes si on remonte dans les années. Il est important d'encourager la mobilité du corps, afin de garder cette mobilité le plus longtemps possible ! Plus on bouge, plus on conserve nos mouvements, plus le vieillissement se fera en douceur.

Selon certaines études, faire 75 à 150 minutes d'activité physique par SEMAINE, contribuerait à réduire le risque de certaines maladies cardiaques, le risque d'AVC, de diabète, cancer etc....

Ça pourrait même aider à diminuer votre taux de stress de tous les jours !

Alors, comment rester actif ?

Premièrement, on pense à la santé mentale, aussitôt que la température le permet, une petite sortie en extérieur devrait être à l'horaire !

Ensuite, il existe plusieurs piscines intérieures, vous pouvez vous inscrire à un cours d'aqua forme ou simplement aller nager aux bains libres ! (Ci-après quelques piscines intérieures adaptées aux fauteuils roulants)

Si ces idées ne vous conviennent pas, il existe toujours le "Move50+" sur youtube qui propose PLUSIEURS vidéos d'exercices debout ou sur chaise !

Sinon, seuls à la maison, vous pouvez, danser, chanter, si vous êtes gênés, fermés les rideaux et levez le son !

Piscine adaptées :

-Ste-Julie :

2080 Rue Borduas, Sainte-Julie, QC, J3E 2L5 (450)-922-3391

-Brossard :

3075 Boul. de Rome, Brossard, QC, J4Y 1R2 (450)923-6311

-Saint-Jean sur Richelieu :

955, rue Choquette, QC, J3A 1V6 (Pas de descente adaptée, mais 1 lève personne "Handi Moove")

-Saint-Hyacinthe :

850 rue Turcot, Saint-Hyacinthe, QC, J2S 1M2 (450) 778-8300

-Beloeil :

2121 rue Saint-Jean-Baptiste, Beloeil, QC, J3G 0T3 (450) 467-5678

-Châteauguay :

1111, Boulevard Maple, Châteauguay, QC, J6J 3P9 (450) 698-3120

-Saint-Lazare :

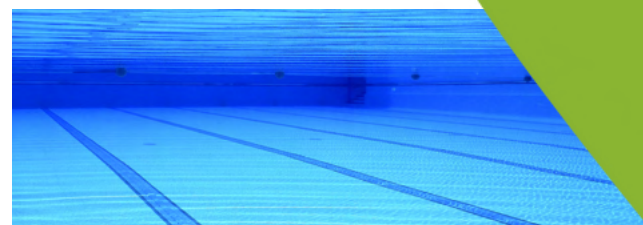
2800, Chemin Lotbinière, Saint-Lazare, QC, J7T 3H9 (450)424-8000

Myriam St-Onge

Éducatrice au maintien des acquis

Réf.

<https://www.equipementsmcl.com/fr/blogue/nouvelle/pourquoi-rester-actif-en-vieillissant>



LE T.C.C. ET LA MASSOTHÉRAPIE



Je ne vous apprend rien si je vous dis avoir eu des problèmes de maux de tête, des migraines, de la fatigue ou même des troubles anxieux ; plusieurs d'entre nous avons vécu ou vivons encore avec certaines de ces séquelles. En ce qui me concerne, la massothérapie m'a aidé à soulager tous ces symptômes.

Mais attention, ce ne sont pas tous les types de massage qui sont bons, mais il y en a un que l'on appelle la thérapie crano-sacrée. Cette thérapie a pour objectif de détendre et de rééquilibrer le système crano-sacré (du crâne au bas du dos en passant par la colonne vertébrale). Il s'agit d'une thérapie manuelle très douce qui utilise une légère pression autour de la tête et tout le long du tronc. Selon le réseau des massothérapeutes professionnels du Québec, la thérapie crano-sacrée peut réduire le niveau de fatigue et les effets du stress sur le corps des personnes souffrant de fatigue chronique, d'insomnie ou d'anxiété.

En soulageant les tensions dans la nuque et le dos, elle permet aussi de réduire les maux de tête et les migraines. Remarquez bien, j'ai encore des médicaments contre l'anxiété, mais mon médecin n'a pas eu à les augmenter depuis. Par contre, les maux de tête et les migraines ont presque tous disparu.

ATTENTION : cette technique n'est pas indiquée si votre traumatisme crânien ou cérébral est récent. SVP toujours en discuter avec votre médecin et/ou votre thérapeute.

Allez bon massage !

Yves Desormeaux
Éducateur volant



SE DÉCONNECTER, C'EST BON POUR VOTRE SANTÉ

Que vous soyez employé de bureau, « gamer » ou accro à votre ordi se déconnecter pour faire une pause dîner serait bon pour votre santé. Je vous soumetts un texte largement inspiré par la journaliste Amélie Van De Winckele du site [jobs.ca](https://www.jobs.ca).

Imprévu, surcharge de travail, urgence, réunion, la « game » est trop bonne ou le « chat » trop intéressant... Toutes les excuses sont bonnes pour passer la pause dîner devant votre ordinateur. Pourtant il est fortement conseillé de se déconnecter (des écrans) pour faire une pause de 30 à 45 minutes pour se détendre, bouger et bien sûr manger. Quoi faire le midi?

Prendre le temps de se nourrir

Les bonnes habitudes pour le repas du midi ne semblent pas au rendez-vous : deux tiers des Canadiens mangent en moins de 30 minutes et 47% prennent leur lunch sur place, éprouvant un sentiment de culpabilité de sortir du bureau pour s'octroyer une pause d'une heure. Combien d'entre nous mangeons notre lunch devant l'ordinateur pour terminer plus tôt. Sachez que manger tout en travaillant ou en jouant augmente le niveau de stress, accroissant ainsi le niveau de cortisol qui perturbe le cerveau (rien de moins) et peut causer des problèmes de digestion. Alors, sachez apprécier la couleur de votre salade, la texture de vos frites et l'odeur de votre pâté chinois.

Prendre du temps pour soi

Pour certains, il n'y a pas que la vie professionnelle qui est intense, la vie personnelle l'est tout autant. Alors l'heure du midi est un moment propice pour se faire plaisir (magasinage, marche à l'extérieur), pour se détendre (écrire son journal, écouter de la musique, lire un bon livre) ou tout simplement se reposer et se ressourcer. La sieste éclair est recommandée seulement si vous avez passé une mauvaise nuit, elle ne doit pas dépasser plus de 20 minutes sinon vous tomberez dans un sommeil profond. Cette sieste éclair est un moyen de remettre à zéro votre horloge biologique interne, celle-là même qui est responsable de l'impression de fatigue.

Yves Desormeaux

Éducateur volant

Réf. <https://www.jobs.ca/what-to-do-during-lunch-break/>



SOIRÉE SPAGHETTI DU 20 OCTOBRE 2023 EN IMAGES

Notre première édition d'un « souper spaghetti/levée de fonds » a donc eu lieu le vendredi 20 octobre à Beloeil. Nous étions 159 à y participer! Une occasion pour nos membres de se retrouver et aussi de faire connaître davantage notre organisme et sa mission auprès de différents acteurs locaux. Cet événement a pu avoir lieu grâce à l'implication d'un petit comité d'organisation et de beaucoup d'énergie...

Un merci tout particulier à Maude Bienvenue qui s'est investie totalement dans ce projet. Nos commanditaires et donateurs ont été généreux et nous ont permis de récolter plus de 10000\$, qui iront, une fois les dépenses enlevées, entièrement pour le volet hébergement de l'ATCCM.

Merci à toutes les personnes qui nous soutiennent !



SOIRÉE SPAGHETTI DU 20 OCTOBRE 2023 (SUITE)



● ACTIVITÉ DE RECONNAISSANCE DES PROCHES AIDANTS

Le **vendredi 10 novembre**, se tenait à Longueuil une activité de reconnaissance des proches à l'occasion de la semaine nationale des proches aidants. **Katerine Ouimet**, intervenante psychosociale pour les proches aidants à l'ATCCM, a abordé cette année le thème de la « gratitude ». Conférence, musique et surprises ont été proposés aux proches qui s'étaient inscrits.

Lors de sa conférence, elle a souligné que la gratitude est un sentiment de reconnaissance profond et positif qui contribue à nous rendre heureux et qui permet de prendre conscience de ce que nous avons et de l'apprécier. La gratitude soigne notre relation avec les autres, elle agit sur le stress et peut être source de guérison. La gratitude améliore aussi notre niveau d'énergie et nous rend plus optimiste. Elle nous aide à concrétiser nos buts personnels et à faire face aux défis de la vie.



Quand vous traversez l'une des intempéries de votre vie, laissez la gratitude être votre parapluie!

● ACTIVITÉ DE RECONNAISSANCE DES PROCHES AIDANTS (SUITE)

« *Exprimer sa gratitude est la stratégie par excellence pour atteindre le bonheur* ».

Sonja Lyubomirsky



RETOUR SUR LA SQTCC



Du 15 au 21 octobre se tenait la semaine québécoise du traumatisme craniocérébral. (SQTCC).

À cette occasion, c'est l'autrice Katerine Caron qui a prêté son visage pour illustrer le thème de cette année : « Les visages du TCC »

Son témoignage en vidéo a été diffusé lors de notre souper spaghetti du 20 octobre à Beloeil.

(Réf. <https://www.connexiontccqc.ca/evnements/sqtcc-2023/>)

À l'ATCCM, certains membres ont accepté eux-aussi d'illustrer le thème de cette année en se faisant photographier dans le cadre conçu à cette occasion. Voici « Les visages du TCC » pour l'ATCCM. Merci à eux!



RÉPIT

À l'ATCCM, nous offrons depuis longtemps le service de répit à domicile ou en camps. Désormais, nous offrons également le répit du samedi, c'est-à-dire en installation, et le répit en hébergement. Le répit à domicile s'est aussi bonifié puisque l'on offre maintenant des blocs de 3 à 12 heures et qu'il y a même possibilité de nuitée ou d'assistance au besoin.



RÉPIT DU SAMEDI

Journée d'activités adaptées les **samedis** de 9 h 30 à 15 h 30, incluant une période de repas.

Aussi, un samedi par mois est réservé aux jeunes de 11 à 16 ans.

RÉPIT À DOMICILE

Bloc de **3 à 12 heures** de répit à domicile, occasionnel ou régulier. Il y a possibilité de **nuitée** et d'**assistance** au besoin. L'éducateur·trice peut accompagner la personne en activité ou rester avec elle à la maison.

CONTACT

☎ 450 446-1111 poste 37

@ atcc@atccmonteregie.qc.ca



ATCCM

ASSOCIATION DES TRAUMATISÉS
CRANIO-CÉRÉBRAUX DE LA MONTÉRÉGIE

PARCE QUE LA VIE CONTINUE...

LE RÉPIT EN IMAGES



RECETTE : BOULES D'ÉNERGIE

Voici une recette facile, sans gluten, sans cuisson, sans arachides, végétalienne

Étapes :

- Dans un robot culinaire, mélanger les amandes et les noix de cajou jusqu'à ce qu'elles soient grossièrement hachées.
- Ajouter le reste des ingrédients puis mélanger pendant quelques minutes ou jusqu'à ce que le tout soit homogène et se tienne ensemble.
- Former 15 boules puis conserver au frigo.

Réf.

<https://www.troisfoisparjour.com/fr/recettes/entrees/collations-salees/boules-denergie/>

Portions : 15 boules
Préparation : 15 minutes
Congélation : Se congèle
Conservation : Plusieurs semaines au congélateur

Liste d'ingrédients :

- 1 Tasse d'amandes crues
- 1/2 Tasse de noix de cajou crues
- 1 Tasse de dattes, dénoyautées
- 1/4 Tasse d'abricots séchés
- 1 C. à soupe de graines de chia
- 1/4 Tasse de poudre de cacao
- 1 C. à soupe de sirop d'érable (peut être remplacé par sirop d'agave, miel, etc..)
- 1 ou 2 C. à soupe d'eau (au besoin)



CONCOURS PHOTO

Nous lançons ici un défi aux lectrices et lecteurs de « RebonDire » sous la forme d'un concours photo. Le thème choisi pour cette première édition est :

- **Le plus beau paysage**

Alors, à vos appareils, on attend vos photos! Notez que vous devez être l'auteur des photos que vous nous enverrez et qu'en participant à ce concours, vous acceptez qu'on les publie.

Il y aura cependant, à chaque fois aussi, une catégorie libre ; vous pourrez donc nous envoyer vos clichés préférés en dehors du thème choisi.

Envoyer vos plus belles réalisations à : promotion@atccmonteregie.qc.ca

Le choix sera déterminé par le comité journal. Le ou les clichés gagnants seront publiés dans la prochaine édition du journal ainsi que dans Facebook. Participez nombreux et n'hésitez pas à nous envoyer plusieurs photos !



JEUX

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

SUDOKU-facile



SUDOKU-facile

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

SUDOKU-difficile

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



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

SUDOKU-difficile

Les bureaux de l'ATCCM seront fermés pendant la période des fêtes soit du 23 décembre 2023 au 7 janvier 2024. Nous profitons de l'occasion pour vous souhaiter un joyeux temps des fêtes !

