



Foire du livre



Elle est de retour! « *Fabrique-toi une histoire* » est le thème de cette année. La foire du livre se déroulera **du 16 au 19 mars**. Nous serons disponibles pour vous accueillir dès l'ouverture du centre commercial de Saint-Hyacinthe, et ce jusqu'à sa fermeture. Nous serons installés près du *Sports Experts*. N'hésitez pas à explorer les autres kiosques! Il est intéressant de diversifier nos intérêts et d'ouvrir notre esprit à de nouvelles expériences...

Ne soyez pas en retard!



Changez l'heure de vos horloges! Il faut l'avancer dans la nuit du 11 au 12 mars 2017. Petite astuce... Changez-la avant de vous coucher, comme ça vous ne serez pas déboussolés!

Pensée du mois

par Lise Daigneault

« On a rarement l'occasion de poser de grands gestes de bonté, mais on a tous les jours la chance d'en poser de petits. »

(Sally Koch)



Journée...au féminin!

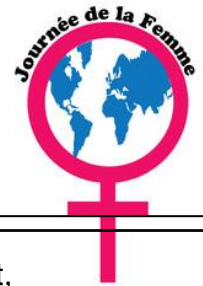
Dans notre société, au cours du mois de mars, la femme est tellement importante qu'elle a une journée qui lui est dédiée. **C'est le 8 mars!** Quelle merveilleuse journée pour penser aux femmes qui sont présentes dans nos vies! Cette journée est internationale.

Pour célébrer la femme, le comité « **Les 8 Marskoutaines** » organise une soirée festive. Un buffet vous sera servi. Cette activité se déroulera le 10 mars aux loisirs Bourg-Joli dès 17 heures. Quelle chance, c'est gratuit! Le thème de cette soirée est la pauvreté dans tous ses états. Procurez-vous des billets à la *Maison de la famille des Maskoutains*. Informez-vous auprès de l'équipe d'APAJ si vous désirez plus d'informations.

Besoin d'un ordi ?

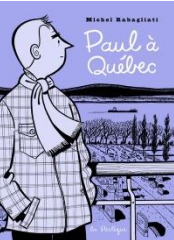
Vous avez besoin d'un ordinateur et vos moyen\$ sont limités? APAJ offre à ses membres des ordinateurs personnels à vendre à prix modique, en faisant le lien avec une compagnie québécoise du nom d'OPEQ. Informez-vous auprès de la coordonnatrice pour plus de détails!





Des nouvelles du Club de lecture

par Claude Blain



Merci au *Club de lecture* de nous avoir permis de découvrir la bande dessinée "Paul à Québec" pour la première fois de notre vie. On a été emballé de lire cette bande dessinée. Nous avons hâte de découvrir le film.

Félicitations à l'équipe du *Club de lecture*, à Ginette et aux apprenants d'APAJ. Merci beaucoup pour cette belle aventure 2016.

Le mois de la nutrition

Quel merveilleux moment pour réfléchir sur ce que nous mangeons lors de nos repas! Plusieurs personnes essayent de manger sainement, selon les groupes du guide alimentaire canadien, mais y arrivent-ils vraiment? Il est important de savoir qu'à chaque repas, la moitié de notre assiette doit contenir des légumes et/ou des fruits, le quart de la viande et le quart restant doit contenir des féculents tels que du riz, des patates ou des

pâtes, par exemple. Par conséquent, garnissez plus vos assiettes de fruits et légumes, respectez la portion de viande et de féculents du guide alimentaire canadien!



Une tradition printannière bien québécoise

Venez vous sucrer le bec avec l'équipe d'APAJ à la cabane à sucre **le 6 avril!**

Nous avons organisé un dîner sucré « *Chez Christian* » à Sainte-Rosalie. L'activité se déroulera de 11h à 15h30. Prévoyez environ 18\$ par personne pour le repas. La date limite pour s'inscrire est le 3 avril. Une feuille d'inscription sera disponible pour y inscrire votre nom. Bienvenue, participants et bénévoles!



Pour mieux lire, écrire et calculer :

APAJ peut aider!

330, rue Saint-Simon
Saint-Hyacinthe (Québec)
Téléphone : 450-261-0384
Adresse courriel : info@apaj.ca





Numéro 165

Site web : www.apaj.ca

Écho de l'APAJ

Mars 2017

