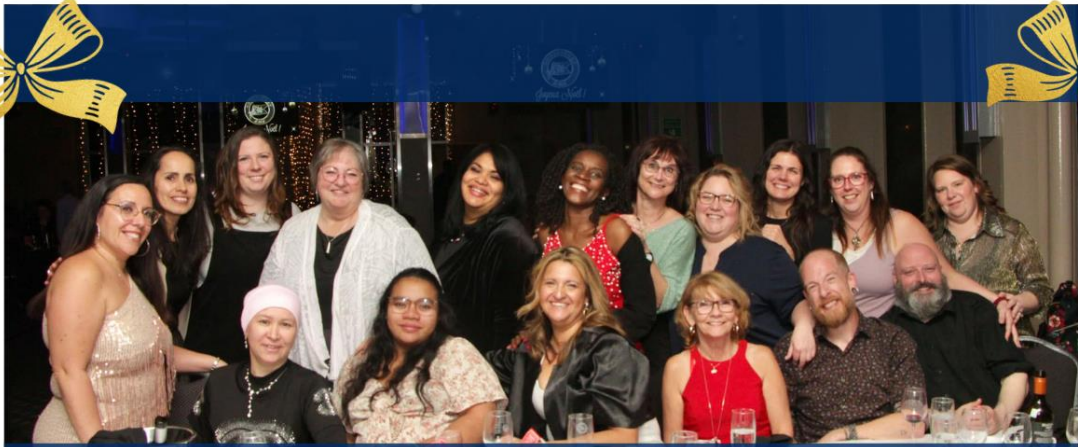




# INFO TREMPLIN



## Joyeux Noël! Bonne année!

Vous faites partie de la grande famille du Tremplin! On partage plein de choses ensemble: des petits moments et des grandes rencontres, un brin de jasette ou de longues discussions, des repas ou des activités! Alors, du fond du cœur, l'équipe vous souhaite de la santé, des sourires, du bonheur, du courage, du bon temps et plus encore pour 2025!

## La Tablee a des trucs pour vous!

### LE SAVIEZ-VOUS?

Les épiceries ont des stratégies pour vous influencer. Elles jouent avec vos sens pour que vous dépensiez davantage. Hé oui, l'odeur du pain chaud et le choix de couleurs dans les étalages vous mettent en appétit.

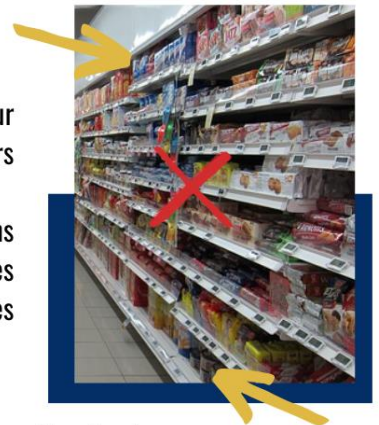
Un bon moyen d'économiser et d'opter des choix santé, c'est de faire de l'exercice! Sans blague, pliez les genoux et étirez les bras pour choisir les produits en haut et en bas des tablettes! Les produits coûteux et de moindre valeur nutritive se trouvent au milieu des tablettes. Ne tombez plus dans le panneau!

### LE SAVIEZ-VOUS?

Il est inutile de frotter le bout d'un concombre pour en retirer l'amertume. Amer il est, amer il restera!

Mettre de l'huile dans l'eau de cuisson des pâtes ne les empêchera pas de coller. Ça évite seulement de faire déborder la casserole et l'huile s'en ira dans le lavabo. C'est après avoir égoutté les pâtes qu'on peut ajouter l'huile. Ainsi elles ne colleront pas. On reproduit parfois des actions de génération en génération sans savoir pourquoi.

Alors, n'hésitez pas et posez des questions à l'équipe de la Tablee!





# INFO TREMPLIN

## Les trucs écolos - tendances de la friperie

Saviez-vous que recycler les tissus réduit les déchets, l'empreinte carbone et l'utilisation de ressources? La friperie vous propose d'allier écologie et économie en transformant de vieux vêtements. Furetez sur Internet et les réseaux sociaux pour des trucs faciles à réaliser: « upcycling »! C'est tendance et unique! On transforme:

- un vieux foulard ou une serviette en emballage cadeau (furoshiki: art japonais qui consiste à emballer des objets sans déchet)
- un vêtement en sac réutilisable
- un t-shirt en housse de coussin
- un pantalon en jupe
- un pyjama en foulard infini
- un jean en tablier écoresponsable
- un t-shirt en bandeau pour les cheveux
- etc.



ASSOCIEZ LES EMPLOYÉS DE LA MAISON TREMPLIN À LEUR TRADITION OU SOUVENIR PRÉFÉRÉ DU TEMPS DES FÊTES!



- |                          |                 |  |
|--------------------------|-----------------|--|
| <input type="checkbox"/> | a) Carine       | 1. Fêter le réveillon avec mes 42 cousins.   |
| <input type="checkbox"/> | b) Caroline     | 2. Marcher dans la neige et admirer les décorations.   |
| <input type="checkbox"/> | c) Catherine    | 3. Avoir patiné avec les enfants sur le lac à 1 h du matin la nuit de Noël.                          |
| <input type="checkbox"/> | d) Cathy        | 4. Admirer la neige pour la 1re fois avec ma bedaine.  |
| <input type="checkbox"/> | e) Homa         | 5. Être la doublure du Père Noël. Ho! HO!!   |
| <input type="checkbox"/> | f) Janick       | 6. À un échange de cadeaux nonos, j'ai tellement ri quand mon frère a reçu un requin dans le formol! |
| <input type="checkbox"/> | g) Karina       | 7. Admirer les sapins et les décorations de Noël.  |
| <input type="checkbox"/> | h) Liliana      | 8. Joie-joie-joie! C'est ma période préférée!  |
| <input type="checkbox"/> | i) Marie-Claude | 9. Revivre les traditions de mon enfance avec mes filles.  |
| <input type="checkbox"/> | j) Maude        | 10. Mon père a transporté TOUS les cadeaux sur son dos parce que notre auto était en panne.          |
| <input type="checkbox"/> | k) Nathalie     | 11. Aller en motoneige avec mon père et mon frère chercher le sapin.                                 |
| <input type="checkbox"/> | l) Nazdina      | 12. Au réveillon, on chante toujours le Minuit Chrétien en jouant plein d'instruments.               |
| <input type="checkbox"/> | m) Nicole       | 13. Célébrer Noël avec mes enfants et mes petits-enfants.  |
| <input type="checkbox"/> | n) Rosinette    | 14. Chercher le Père Noël dans le ciel! Quand on revient à la maison, les cadeaux sont là!           |
| <input type="checkbox"/> | o) Serge        | 15. Préparer un gros souper pour accueillir toute ma famille.  |
| <input type="checkbox"/> | p) Suzanne      | 16. Chaque souper de Noël se termine obligatoirement avec un chocolat chaud et un Panettone          |