

BULLETIN DES MEMBRES

OCTOBRE 2024

LA FRAUDE GRANDS-PARENTS

C'est quoi ?

Il s'agit d'une fraude par téléphone où des gens tenteront de se faire passer pour un membre de votre famille en situation de détresse invoquant un besoin urgent d'aide.

Comment se protéger

Voici quelques règles simples pour vous protéger et éviter d'être victime de ce type d'escroquerie:

- Les fraudeurs misent sur le fait que vous réagirez émotionnellement pour aider votre proche en situation d'urgence. Ils peuvent parfois être très insistants et multiplier les appels afin de générer davantage d'anxiété de votre part. Résistez à la pression et à l'envie d'agir rapidement.
- Ne donnez pas de renseignements personnels à votre interlocuteur.
- Posez des questions personnelles auxquelles seul votre proche serait en mesure de répondre.
- Appelez les parents, un autre membre de la famille ou des amis de la personne afin de vérifier la validité de l'histoire qui vous a été présentée.
- N'envoyez jamais d'argent à quelqu'un que vous ne connaissez pas et ne fournissez jamais votre numéro de carte de crédit à moins d'avoir validé l'identité de la personne avec laquelle vous transigez.
- Les policiers ne communiquent jamais avec des citoyens pour obtenir le versement d'une caution et n'ont jamais recours à un service de virement d'argent. En cas de doute et avant d'envoyer toute somme d'argent, communiquer avec le service de police qui dessert votre municipalité (Sûreté du Québec ou service de police local).
- Si vous croyez avoir été victime de ce genre de fraude, portez plainte auprès du service de police qui dessert votre municipalité (Sûreté du Québec ou service de police local) et signalez le cas au Centre antifraude du Canada (1-888-495-8501).

Extrait du site de la Sûreté du Québec



À ne pas oublier!
Le changement d'heure aura lieu dans la nuit du 2 au 3 novembre 2024.



Halloween
31 octobre 2024
Les enfants vont faire la tournée des bonbons!

RECETTE

Galettes à la citrouille

Portions 12 galettes

Temps de préparation: 20 minutes

Temps de cuisson: 10 minutes

Une bonne façon de passer vos récoltes de citrouille ? Les transformer en purée et concocter ces délicieuses galettes santé !

Ingrédients

310 ml (1 1/4 tasse) de farine de blé entier

2,5 ml (1/2 c. à thé) de bicarbonate de soude

250 ml (1 tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide

2,5 ml (1/2 c. à thé) de poudre à pâte

80 ml (1/3 de tasse) de beurre ramolli

80 ml (1/3 de tasse) de cassonade

80 ml (1/3 de tasse) de sucre

1 œuf battu

2,5 ml (1/2 c. à thé) de cannelle

2,5 ml (1/2 c. à thé) de vanille

1,25 ml (1/4 de c. à thé) de gingembre moulu

250 ml (1 tasse) de purée de citrouille

125 ml (1/2 tasse) de canneberges séchées

125 ml (1/2 tasse) de graines de citrouille

Préparation

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

1. Dans un bol, mélanger la farine avec le bicarbonate de soude, les flocons d'avoine et la poudre à pâte.
2. Dans un autre bol, fouetter le beurre avec la cassonade et le sucre jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse.
3. Ajouter l'œuf, la cannelle, la vanille, le gingembre et la purée de citrouille dans le bol contenant la préparation au beurre. Remuer.
4. Incorporer graduellement les ingrédients secs en alternant avec les canneberges et les graines de citrouille.
5. Façonner des galettes en utilisant environ 30 ml (2 c. à soupe) de préparation pour chacune d'elles.
6. Déposer les galettes sur une plaque de cuisson tapissée d'une feuille de papier parchemin en les espaçant de 5 cm (2 po).
7. Cuire au four de 10 à 12 minutes.
8. Retire du four et laisser tiédir sur une grille.

Les recettes de

Caty



SERVICES
À DOMICILE
DES ETCHÉMINES

Coopérative de solidarité

Pour vous... chez vous.