

Les Pointes Folles

Édition mars 2025

Heureux d'un printemps

par Paul Piché



Heureux d'un printemps qui me chauffe la couenne
Triste d'avoir manqué encore un hiver
J'peux pas faire autrement, ça me fait de la peine
On vit rien qu'au printemps;
Le printemps dure pas longtemps

Assis sur le bord de mon trou, j'me creuse la tête;
J'pense au bonheur des gens, j'sais ben que ça va pas durer
Ça l'air que ça prend des sous pour faire la fête
À qui appartient le beau temps l'hiver, l'été durant?

L'été c'est tellement bon quand t'as la chance
D'avoir assez d'argent pour voyager sans t'inquiéter
Pour le fils d'un patron, c'est les vacances
Pour la fille du restaurant, c'est les sueurs pis les clients

On dit que l'hiver est blanc comme un nuage
Mais ça évidemment, dans le chalet près du foyer
Dans l'fond c'est salissant au prix ou skier, l'chauffage
Y a pas pire moment de l'année quand t'es prit pour d'endetter

Faut que je m'en retourne dans mon trou, creuser ma peine
J'ai vu le surintendant, j'peux rien dire en attendant
Le jour que ce sera nous qui feront la fête
Imaginez le printemps quand l'hiver sera vraiment blanc

[...]



Table des matières



2 **Les frasques de Bb chat**

16-17

 **Temps d'Aide Chez Soi**
entreprise de services à domicile

3 **L'espace PARLER POUR PARLER**

18-19

Centre d'appui
Réseau-Aînés

4 **Namaste**

20-21

 **Réseau**
POIVRE & SEL

5 **Les récits
Jeux de notre enfance**

6 **L'espace SAVIEZ-VOUS QUE...?**

7 **L'espace INSPIRATION**

8 **C'est le retour des jardins!**

9 **La St-Valentin
L'espace DÉTENTE**

10 **La vraie histoire des légendaires
beignes aux patates**

11 **Le coin des lecteurs**

12 **Un peu d'histoire**

13 **À votre cuisine !**

14-15 **Des chiffres et des lettres**

Les frasques de *Bb chat...*



par Marie-Andrée Lebrun



Bb Chat attend le printemps avec impatience. Je le vois quand il dort à ses petites pattes qui s'agitent dans tous les sens. Dormir est sa principale activité ainsi qu'engraisser à mon plus grand désarroi. Il m'a fallu diminuer sa portion de nourriture. Monsieur atteignait le colossal poids de 16 livres.

Il aime s'installer sur le bord des fenêtres pour regarder dehors et avec un tel surplus, il se met devant la fenêtre, me regarde et miaule pour que je l'aide à monter. Lorsque parfois il s'essaie à la « grimpette », ses pattes arrière pédalent littéralement contre le mur pour enfin accéder à son « piédestal ».

Ce n'est pas chose facile de mettre un chat au régime. Avec sa trop mignonne petite face, il a vite fait de me soudoyer pour un encas entre les repas. Il me prend carrément par les sentiments. Mais j'y arriverai ou plutôt, nous y arriverons. « C'est une question de santé mon bébé ».

Je me répète, c'est certain, je l'aime mon chat.



L'espace PARLER POUR PARLER

par Marie-Andrée Lebrun



Le québécoisisme. Certaines expressions typiquement québécoises sont appelées des québécoisismes.

En voici quelques exemples :

Sacrer son camp	Partir	Pantoute	Pas du tout
Être ou est magané	Abîmé en parlant des choses ou Blessé en parlant des gens	Boucane	Fumée
Il mouille	Il pleut	Asteur	De nos jours
La brunante	Le crépuscule	Bobette	Petite culotte
Garrocher	Lancer, jeter	Champlure	Robinet

Quelques expressions sont même utilisées pour plusieurs raisons, comme "**capoter**".

- Quand mon amoureux m'a embrassé, j'ai capoté (j'étais excitée).
- Quand j'ai vu mon ex embrasser ma meilleure amie, j'a capoté ben raide (j'ai pétié les plombs, j'étais fâchée).
- Tu CAPOTES, j'ai jamais fait ça (t'es fou, tu perds la raison).
- Mon char a capoté (accident de voiture).

Le mot "broue", peut parler de la mousse ou pour demander une bière.

- Dans l'expression "péteux de broue" ou "péter de la broue", c'est quelqu'un qui se vante, qui exagère ses mérites.
- Avoir de la broue dans le toupette (être très occupées, fatiguée)

Le mot "bavasser" pourrait être pour parler en mal de quelqu'un ou celui qui dévoile des secrets.

Finalement, comme disait l'humoriste Boucar Diouf lors d'un spectacle dans lequel il racontait sa venue au Québec et ses premiers contacts avec la « parlure québécoise » : « ce n'est pas étonnant que les nouveaux arrivants aient quelques difficultés à nous comprendre ». 🤪

Personnellement, je crois que cette richesse de langage fait la beauté de notre langue et que cela lui donne sa couleur.

Alors, à la r'voyure.

NAMASTE

par Sonia Grenon



La méditation est un mot de sagesse que j'ai intégré dans ma vie de tous les jours. Ça me permet de vivre le moment présent, d'être en pleine conscience, me relaxe profondément en quelques minutes seulement. Je ressens un calme intérieur à chaque fois.

Laissez-moi le plaisir de vous emporter dans cet univers.



Pour ce faire, prenez un petit 5 minutes en fermant les yeux, sans modifier la respiration. Sentez une vague de vibration d'énergie ressourçante et de douceur en vous, car tout stress est inutile. Laissez partir cette tension envahissante avec une respiration lente et calme. Doucement et sûrement en vous écoutant pour vous apaiser. C'est un moment pour votre cerveau, votre esprit à faire le vide et arrêter de penser. On apprend à se ramener à l'instant présent alors que le temps est tiraillé entre ce qui n'existe plus (le passé) et ce qui n'existe pas encore (le futur).

Méditer, c'est observer et porter un regard honnête sur ce qui est là pour vous, ici et maintenant. Lorsqu'on le pratique souvent, ça gratifie plus notre journée, car on est plus centré sur une bonne énergie. Je trouve que je m'améliore, que j'ai une meilleure mémoire et concentration. Ça gère mes émotions d'une autre façon, je dors mieux et je suis moins déprimée.

Comment dire...? On est plus conscient, on réfléchit plus. Et plus on va en faire, plus on va se connecter à soi-même et comprendre les autres. En plus, méditer, c'est lâcher prise, ça réduit notre stress.

Il ne faut pas essayer d'avoir des objectifs de méditations. Prenez ce moment pour vous sans attente. Comme je me dis, c'est un chemin qui me guide vers mon être absolu. Essayez-le! C'est simple et facile.

Le son d'une méditation est réconfortant, nous apaise, nous détend à un niveau que vous ne penseriez jamais possible. Soit que vous écoutez de la méditation guidée ou seulement avec des sons de quiétude. Moi, j'écoute les guidées de certains que j'aime beaucoup sur YouTube : Cédric Michel ou Mike Méditation.

Rappelez-vous que tout est doucement! C'est la conscience calme! Confiance à votre énergie! Confiance en vous et sérénité!

Namaste



Les récits

par Gilberte Pineault



Les histoires ont plusieurs formes. Elles sont le produit d'une complexité entre imagination, culture, expérience humaine et transmission. Elles naissent dans l'esprit des individus, mais aussi au sein des communautés et se transmettent souvent de génération en génération évoluant au fil du temps et des contextes.

Ces récits peuvent avoir des origines variées, mais ils partagent toute une capacité à exprimer des idées, des émotions, des valeurs et à relier des individus entre l'origine des histoires remontant à l'aube de l'humanité. Bien avant l'écrit, les premières histoires étaient racontées autour d'un feu de camp dans les villages ou lors des cérémonies.



Les histoires naissent aussi de la réalité, elle-même. De nombreux écrivains, journalistes ou artistes, puisent dans leur propre expérience de vie ou dans des événements historiques pour créer des récits.

L'imagination humaine est aussi une source infinie de récit. Les histoires peuvent également être façonnées par des besoins sociaux et culturels. Elles permettent de renforcer les identités, de maintenir des traditions, de célébrer des valeurs communes.

Enfin, la rencontre entre ces différentes sources, la réalité, l'imaginaire, la culture et l'expérience humaine est ce qui fait la richesse et la diversité des histoires. Elles sont un moyen d'exprimer notre humanité, de comprendre le monde qui nous entoure, de partager des émotions et de tisser des liens avec les autres.

Les histoires, qu'elles soient réelles ou fictives, ont toujours été et continueront d'être essentielles à la construction de notre identité individuelle et collective.

Jeux de notre enfance

de toute l'équipe !



Jeux et jouets pour enfants : faites découvrir cela à vos p'tits-enfants pour les faire rire !

- Conserver les cannes vides et nettoyez-les. Ouvrir une extrémité. Garder 1 côté fermé. Faire un trou et passer une corde. On en faisait des échasses ou des téléphones.
- Se déguiser avec les vêtements de ses parents (bijoux, cravate, foulard).
- Corde à danser et marelle.



- Avec des boîtes de cartons, faire des cabanes pour enfants ou animaux.

- Jouer aux billes.



- Avec des cartes à jouer, faire un château de cartes.



- Dans des catalogues, découper des vêtements et habiller des poupées en papier.

L'espace SAVIEZ-VOUS QUE...?

Idée originale proposée par Josée Cartier en août 2024

par Geneviève Robitaille



SAVIEZ-VOUS QUE LES LIVRES AUDIO SONT DE PLUS EN PLUS POPULAIRES ?

Qu'est-ce qu'un livre audio ?

Un livre audio est la forme lue, à une ou plusieurs voix, d'une œuvre publiée au préalable sous forme écrite. La lecture de l'œuvre est faite par un comédien ou une comédienne ou par son auteur ou autrice, et enregistrée dans un studio professionnel.

Le livre audio transpose l'intégralité de l'ouvrage dans une forme à écouter.



Il permet de « lire » facilement, de profiter de nouveaux moments de lecture (durant les transports, sur la plage, en voyage, en faisant d'autres activités, etc.) ou de créer un espace de détente loin des écrans et de la fatigue visuelle, mais aussi d'éprouver d'autres émotions, qui tiennent à l'art du lecteur, à la magie de la voix.

Le livre audio a plein de noms : audiolivre, livre lu, livre parlé, livre sonore, livre à écouter ou encore "audiobook" en anglais.

Sur quels supports peut-on écouter les livres audio ?

Il est possible d'acheter un livre AUDIO sur CD. Il s'agit alors d'avoir un lecteur CD pour en faire l'écoute!

Le support le plus répandu est le livre AUDIO NUMÉRIQUE. Il s'écoute souvent dans l'application d'achat elle-même à partir de votre tablette ou cellulaire. Avoir un bon casque écouteurs est recommandé !

J'aimerais essayer un livre audio avant d'en acheter un, comment faire ?

Découvrez sur le site Audiolib (<https://www.audiolib.fr/>) et tous leurs réseaux sociaux, des extraits sonores pour chaque titre qu'ils publient.

Vous pouvez aussi demander aux libraires en bibliothèque s'ils ont un des CD mis à votre disposition.

Certains libraires numériques proposent aussi une formule d'abonnement avec un premier titre offert (Audible, Cultura, Kobo...).

Le livre audio ressemble à bien des égards au livre papier : un titre est susceptible de vous plaire en fonction de son histoire, de son style, mais aussi de la voix de son lecteur !

PRATICO-PRATIQUE



Vous voyager en avion ou faites souvent de la grande route ?

Les livres audios prennent moins d'espace dans vos bagages !

En tant que passager, vous avez le mal des transports en voiture mais aimeriez passer le temps ?

Les livres audios vous permettent de garder vos yeux sur la route vers l'avant !

Votre vue baisse ou vous souffrez d'une maladie oculaires ?

Les livres audios utilisent que vos oreilles. Vous pouvez donc continuer de "lire" !



Mes invités

par France Desbiens

Les fleurs qui ornent mon balcon
Montrent des signes inquiétants.
À l'approche du froid annonçant
L'arrivée d'une nouvelle saison.

L'automne affiche ses couleurs
Aux tons de rouge, de jaune et de vert,
Encore des jours tout en chaleur
Qui me feront oublier l'hiver.

Au fil des nuits, au fil des jours
Ces paysages furent effacés.
Peu à peu, les arbres endimanchés
Perdront leurs plus beaux atours.

Bientôt le vent se mit de la partie
Balaya les feuilles jonchant ma cour.
Le froid entra dans mon logis.
Et s'installa pour un long séjour.

Dans quelques mois, un étranger
Viendra me tenir compagnie.
Il se présentera tout enneigé
Devant ma porte, sans préavis.

Mes invités vont repartir
À l'arrivée du renouveau.
Mais il vont revenir .
Quand le beau temps fera défaut.



Vieillir en beauté et en sagesse

par Félix Leclerc

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec son cœur.
Sans remords, sans regret, sans regarder l'heure.

Aller de l'avant, arrêter d'avoir peur,
Car à chaque âge se rattache un bonheur.

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec son corps.
Le garder sain en dedans, beau en dehors.
Ne jamais abdiquer devant un effort.
L'âge n'a rien à voir avec la mort.

Vieillir en beauté, c'est donner un coup de pouce!
À ceux qui se sentent perdus dans la brousse,
Qui ne croient plus que la vie peut être douce
Et qu'il y a toujours quelqu'un à la rescousse.

Vieillir en beauté, c'est vieillir positivement.
Ne pas pleurer sur ses souvenirs d'antan.
Être fier d'avoir les cheveux blancs,
Car pour être heureux, on a encore le temps.

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec amour.
Savoir donner sans rien attendre en retour,
Car où que l'on soit, à l'aube du jour,
Il y a quelqu'un à qui dire bonjour.

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec espoir.
Être content de soi en se couchant le soir.
Et lorsque viendra le point de non-recevoir,
Se dire qu'au fond, ce n'est qu'un au revoir!

Ne regrette pas de vieillir.
C'est un privilège refusé à plusieurs!

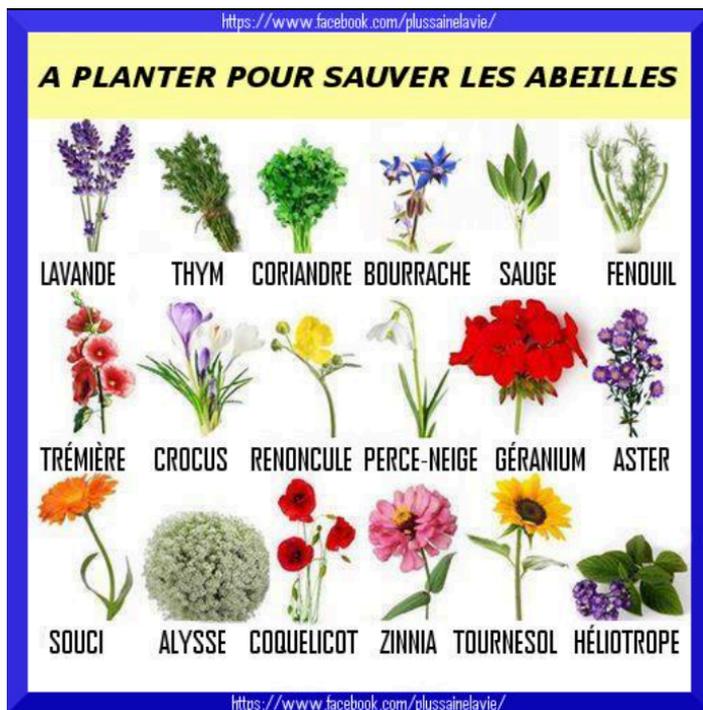
Référence : <https://www.chemindevie.net/vieillir-en-beaute/>

C'est le retour des jardins !

par Jeannine Lamontagne



C'est bientôt le moment de semer ou de planter des fleurs pour les pollinisateurs !



Une nouvelle plate-bande sans mauvaises herbes

Pour préparer une nouvelle plate-bande sans mauvaises herbes, utilisez la "méthode du paresseux".

Recouvrez le sol de papier journal ou de papier kraft, déposez-y une couche d'environ 20cm de terre de qualité et commencez à planter.

Les mauvaises herbes sous le papier mourront et se transformeront en compost, le papier aussi !

Après avoir créé votre plate-bande, ajoutez une couche de 7 à 10 cm d'épaisseur de paillis décomposable comme des feuilles déchiquetées.

Un bon paillis empêchera les mauvaises herbes de se répandre dans votre nouvelle plate-bande !

Voici une liste complète de plantes répulsives contre divers insectes :

1. Basilic – Repousse les moustiques, les mouches et les mouches blanches.
2. Lavande – Éloigne les puces, moustiques, mites et mouches.
3. Menthe – Repousse les moustiques, les fourmis et les souris.
4. Romarin – Efficace contre les moustiques, les mouches et les puces.
5. Citronnelle – Connue pour éloigner les moustiques.
6. Thym – Repousse les mouches, les moustiques et les tiques.
7. Sauge – Repousse les mouches, les moustiques et autres insectes.
8. Fleurs de souci (Tagètes) – Repousse les nématodes, les pucerons et autres insectes du jardin.
9. Allium (Ail, Oignon, Ciboulette) – Éloigne les pucerons, les insectes du sol et les rongeurs.
10. Capucine – Repousse les pucerons, les fourmis et les limaces.
11. Cataire (herbe à chat) – Efficace contre les moustiques.
12. Pyrethrum (chrysanthème) – Repousse les moustiques, les mouches et autres insectes nuisibles.
13. Eucalyptus – Repousse les moustiques et autres insectes volants.
14. Pennyroyal (Menthe pouliot) – Repousse les tiques, les moustiques et les fourmis.
15. Melaleuca (Arbre à thé) – Efficace contre les moustiques et autres insectes.
16. Geraniums – Repousse les moustiques.
17. Bourrache – Repousse certains insectes et favorise la santé du sol.



Ces plantes apportent également de la diversité et de la couleur dans le jardin.



La St-Valentin

par France Desbiens



Signification du prénom Valentin

Du latin *VALENS* qui veut dire sain, vigoureux, celui qui se porte bien.

St-Valentin évêque de Terni en Italie, auquel on prêtait des dons de guérisseur, fut accusé de marier de jeunes fiancés en secret. Il fut martyrisé par l'empereur Claude 11 qui voulait interdire le mariage afin que plus d'hommes soient envoyés à la guerre. Ce même empereur fit exécuter 2 hommes, tous deux prénommés Valentin, le 14 février à différentes années au 3e siècle.

Les oiseaux

Au 14e siècle, on pensait que les oiseaux choisissaient le 14 février pour s'unir par paire.

Certains oiseaux sont les messagers de l'amour à cause de la traduction romantique de l'oiseau qui cherche frénétiquement un partenaire en vue d'une reproduction.

- La colombe représente la grâce, la douceur, la pureté et la paix.
- Le cygne est le plus romantique puisque le mâle reste fidèle à la même femelle toute sa vie et réciproquement.



Le miel

Le petit pot de miel, apporterait une note de douceur et de tendresse.

Extrait du proverbe de Victor Hugo : "La vie est une fleur, l'amour en est le miel [...]"

Référence : <https://www.dicocitations.com/citations/citation-91534.php>

L'espace DÉTENTE

par Mme Gisèle Thibodeau et Jeannine Lamontagne

Plus le coeur est bon, plus la personne est belle. Il n'y a pas de beauté sans bonté.

Référence : <https://www.msn.com/fr-ca/sante/esprit-et-corps/>

Être négatif, c'est s'éloigner de son bonheur; être positif, c'est faire grandir son bonheur. David Cloutier

Qu'est-ce que le bonheur ?

Le bonheur se trouve dans de nombreuses choses. Le bonheur, c'est quand vous souriez et que vous ne vous en rendez pas compte. C'est votre chanson préférée qui passe par hasard à la radio. C'est un café avec une amie. C'est une rencontre inattendue qui devient une promenade. C'est quelqu'un qui, en vous regardant, comprend tout sans que vous n'ayez besoin de lui dire quoique ce soit. C'est une étreinte affectueuse qui arrive derrière vous. C'est un message inattendu au bon moment.

Référence : <https://www.facebook.com/tiloup.sophro/>

Pour faire une différence dans la vie de quelqu'un, il n'y a pas besoin d'être beau, brillant, riche ou parfait. Il suffit juste d'être gentil.

Référence : <https://www.facebook.com/FrDankMemes>

La vraie histoire des légendaires beignes aux patates

par Marie Andrée Gignac et notre collaborateur
Claude Daunais



Partie #1

Le beigne à la levure est sans contredit l'ancêtre du beigne aux patates. On peut facilement remonter à la Perse antique pour découvrir ses balbutiements. Cependant, c'est vers 1850 que les patates ont fait leur entrée dans l'histoire de ce délice. La pomme de terre sert alors d'agent de conservation naturel pour la farine. Lorsque vient le temps de l'utiliser, on ne retire pas les patates. Appréciant ce nouveau goût, on commença à créer des pâtisseries aux patates, comme les beignes. Au Canada, c'est au cours de la Seconde Guerre mondiale qu'il s'est imposé. La farine étant rationnée, il fallait être créatif pour nourrir la tablée. Comme le beigne aux patates se conservait plus longtemps que celui avec de la levure, il est rapidement devenu un incontournable, puis un classique des rassemblements familiaux québécois. D'ailleurs, c'est en s'inspirant de souvenirs d'enfance que la famille Harnois prend les rênes de l'entreprise en 2003, devenant une jeune entreprise familiale qui cuisine des plats fidèles à la tradition de nos ancêtres. Fabriqués avec beaucoup d'amour et selon une recette traditionnelle, nos fameux beignes aux patates sont des petits délices artisanaux. Pour demeurer fidèles à leurs origines et pour garantir un produit de qualité, nous les préparons avec une farine non blanchie et de vraies pommes de terre cultivées dans la région de Lanaudière. Osez les goûter chauds pour en saisir leur pleine douceur !

Partie #2

Cette tradition trouve sa source au XIXe siècle, lorsque la production de blé au Bas-Canada diminue pour de multiples raisons. Dans son livre "La nation canadienne et l'agriculture", l'historien québécois Maurice Séguin explique que la décennie 1830 est marquée par une succession de mauvaises récoltes. Qui aurait cru que ce classique québécois tire son origine d'un insecte destructeur ? C'est vraisemblablement à ce moment que les Québécois auraient troqué la farine de blé pour la purée de pommes de terre dans leurs recettes. Les ménages québécois gardaient ainsi le peu de blé qu'ils avaient pour faire du pain et utilisaient la patate, beaucoup moins dispendieuse et disponible en grande quantité, pour les autres recettes. Traditionnellement, les beignes aux patates sont cuits dans l'huile très chaude. Cela permet d'éviter que la pâte n'absorbe trop de gras, ce qui donnerait un résultat peu satisfaisant. Si vous voulez éviter la friture, il est possible d'opter pour une cuisson au four.

Recette de beignes aux patates

donne ±60 beignes

INGRÉDIENTS

1 lb (454 g) de patates pilées
2 c. à soupe (30 ml) de vanille
2 tasses (500 ml) de sucre granulé
½ tasse (125 ml) de beurre
7 tasses (1750 ml) de farine
2 c. à soupe (30 ml) de poudre à pâte
2 tasses (500 ml) de lait



PRÉPARATION

- Mélanger tous les ingrédients dans un grand bol et laisser reposer au réfrigérateur pendant 24 heures.
- Former les beignes à la main ou à l'emporte-pièce et les faire frire dans de la graisse végétale ou dans de l'huile de canola.

Se congèle facilement !

IDÉES DE GARNITURES

Même s'ils sont délicieux nature, les beignes à l'ancienne peuvent être garnis de différentes façons, de la plus simple à la plus décadente! Habituellement, les beignes aux patates sont saupoudrés de sucre en poudre, d'un mélange sucre-cannelle ou trempés dans le sirop d'érable. Mais pourquoi ne pas laisser aller votre imagination pour créer des versions éclatées et en faire une activité familiale qui plaira à tous? Sauce au chocolat, crème à l'érable et caramel à la fleur de sel peuvent tous servir de base pour accueillir petits bonbons de couleur, maïs soufflé ou arachides hachées. Il n'y a pas de limites!

LE COIN DES LECTEURS



SOIS - tout ce potentiel qui est en toi
de Luc Joubert.

Cela parle du subconscient. Très intéressant
pour rendre sa vie positive!

Gilberte P.

Ordures ! de Simon Paré-Poupart.
Malgré ses études universitaires en sociologie
et administration international, l'auteur a
CHOISI d'être vidangeur. "Ordures !" est son
premier livre. Très bien écrit, j'ai beaucoup
aimé les anecdotes et en savoir plus sur ce
métier méconnu.

Geneviève R.

Mémorandum de Dieu de Og Mandino.
Tu prends conscience de comment ton
corps est bien faite!

Jeannine L.



Où es-tu maintenant ? de Mary Higgins Clark.
Une lecture passionnante pour ceux et celles
qui aiment l'intrigue. Ça nous donne l'eau à la
bouche jusqu'à la fin. Il y a une vérité, le
coupable n'est jamais loin de nous.

Sonia G.



La Saint-Valentin

Les origines les plus anciennes remonteraient à une célébration annuelle et païenne connue sous le nom de Lupercalia, ou les Lupercales. Cette fête, qui se tenait le 15 février, visait à célébrer la fertilité durant la Rome antique et ce, en l'honneur de Valentin de Rome, prêtre et moine de l'antiquité, célébré à partir du Moyen Âge qui mariait les couples en cachette. Au VI^e siècle, le pape Gélase 1^{er} entreprend de contrer les Lupercales en mettant en place une fête de purification de la Vierge le 2 février, qui deviendra la Chandeleur, puis une fête de l'amour spirituel la veille des Lupercales, que l'on célèbre le 14 février. En l'occurrence, le jour de la Saint-Valentin.

Une légende naît autour du personnage : Valentin était un prêtre qui vivait à Rome au III^e siècle après Jésus-Christ. Le prêtre emprisonné aurait été séduit par les beaux yeux de la fille de son geôlier. La demoiselle, aveugle, aurait miraculeusement retrouvé la vue grâce à l'amour. Le condamné aurait ensuite écrit avant sa mort à sa dulcinée une lettre d'adieu signée « Valentin ».

De fête païenne à fête chrétienne

Le pape était certainement désireux de mettre fin à l'événement phare de la fête au cours de laquelle des hommes à moitié nus poursuivaient les femmes et les frappaient avec des lanières de peau d'animaux pour leur assurer fécondité et une grossesse heureuse.

Saint-Valentin à l'Anglaise

Pour retrouver une origine historique avérée à la Saint-Valentin, il faudra malgré tout attendre le XIV^e siècle. La Grande-Bretagne catholique de l'époque, convaincue que les oiseaux choisissent le 14 février pour s'accoupler, célèbre ce jour-là la fête des amoureux.

La première carte de Saint-Valentin

Il semble que le prince Charles d'Orléans fut le premier homme à adresser une carte de St-Valentin, officiellement du moins. Emprisonné dans la Tour de Londres, il fit parvenir un poème à sa dulcinée, Marie de Clèves, en 1440. Il épousa cette dernière, qui avait 14 ans, vingt et un jours après sa libération.



C'est au 19^e siècle que les cartes de vœux anonymes à la St-Valentin deviennent vraiment populaires. Mais quelques envois étaient tellement obscènes que certains gouvernements ont même dû les interdire.

Les «X» symbolisent les baisers, c'est connu. Et nous en retrouvons à profusion sur les cartes de St-Valentin. Cette coutume remonte aux origines du catholicisme alors que la croix, en forme de «X», symbolise la foi jurée. Plus tard, ceux qui ne savaient pas écrire devaient embrasser une croix, ce qui avait valeur de serment. C'est en souvenir de cette pratique que la croix est devenue symbole du baiser.



Enfin, Cupidon, célèbre personnage relié à la Saint-Valentin et personnifié par un jeune enfant muni d'un arc et d'une flèche, représente le dieu de l'amour. Son nom vient du latin cupido, qui veut dire Désir. Il serait le fils de Mars et Vénus. Si sa flèche vous touche, vous tomberez amoureux de la première personne que vous rencontrerez. Cette légende a encore ses fidèles, plus de 2000 ans plus tard.



Voici deux recettes qui sentent le **PRINTEMPS** !

TARTE AU SIROP D'ÉRABLE

INGREDIENTS

- 1 tasse de sirop d'érable
- ½ tasse d'eau bouillante
- 3 c. à table de féculé de maïs
- 3 c. à table d'eau froide
- 1 c. à table de beurre
- 1 pâte à tarte (faite maison ou achetée)



MARCHE À SUIVRE

- Étape #1 Faire bouillir le sirop d'érable et l'eau (½ tasse) environ 5 minutes.
- Étape #2 Mélanger la féculé de maïs avec l'eau froide (3 c. à table) et ajouter au liquide bouillant de l'étape #1.
- Étape #3 Ajouter le beurre et laisser fondre.
- Étape #4 Verser dans une pâte à tarte non cuite (achetée ou faite par vous-même).
- Étape #5 Cuire 30 à 40 minutes à 400F.

POUDING CHÔMEUR À L'ÉRABLE

PÂTE

INGREDIENTS

- 1 tasse de farine
- 1 ½ c. à thé de poudre à pâte
- ½ c. à thé de sel
- ½ tasse de sucre
- 1 c. à table de margarine
- 1 oeuf battu
- ⅓ tasse de lait
- ½ tasse de noix de coco râpés *facultatif

MARCHE À SUIVRE

- Étape #1 Mélanger la farine, poudre à pâte et le sel.
- Étape #2 Défaire le sucre et la margarine en crème et ajouter l'oeuf battu. Bien mélanger.
- Étape #3 Incorporer les ingrédients secs en alternant avec le lait. Battre jusqu'à ce que la pâte soit lisse.
- Étape #4 Verser la pâte dans un moule graissé.

SAUCE

INGREDIENTS

- 1 tasse de sirop d'érable
- ¾ tasse d'eau
- 2 c. à thé de beurre

MARCHE À SUIVRE

- Étape #1 Mélanger le sirop et l'eau dans une casserole et amener à ébullition.
- Étape #2 Retirer du feu et ajouter le beurre.
- Étape #3 Verser cette sauce lentement sur la pâte.
- Étape #4 Parsemer de noix.*facultatif
- Étape #5 Cuire ±35 minutes à 350F.

**** possible de doubler la sauce ! ****



Des chiffres et des lettres



Réponses en page 22

Sudoku (facile)

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

Sudoku (intermédiaire)

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

Des chiffres et des lettres



Mots cachés...printanier

R	L	R	I	N	O	S	I	A	R	O	L	F
U	I	S	P	M	E	T	N	I	R	P	E	R
E	E	S	I	R	A	C	S	U	M	S	L	S
L	L	S	N	S	E	N	I	A	R	G	L	E
F	O	E	O	O	E	I	U	L	P	E	E	T
N	S	E	S	N	I	P	E	D	O	S	D	T
O	N	L	I	O	M	T	F	I	L	S	N	E
E	O	U	A	I	V	U	A	N	L	I	O	R
G	D	O	V	S	E	E	E	T	E	C	R	E
R	R	B	U	O	C	U	O	C	N	R	I	U
U	U	I	O	L	E	B	R	E	H	A	H	Q
O	O	G	C	C	R	O	C	U	S	N	L	A
B	B	S	R	E	I	N	A	T	N	I	R	P

PAQUETTES GRAINES FLEUR
PLANTATIONS COUCOU HERBE
PRINTANIER CROCUS PLUIE
HIRONDELLE POLLEN OEUF
COUVAISON SOLEIL NID
FLORAISON
GIBOULEES
PRINTEMPS
BOURGEON
ECLOSION
MUSCARIS
NARCISSE
BOURDON





Aide financière

VOUS POURRIEZ BÉNÉFICIER D'UNE AIDE FINANCIÈRE POUR NOS SERVICES :

Nous desservons les territoires couverts par le CIUSSS de la Capitale-Nationale (CIUSSSCN) :

Régie de l'Assurance maladie du Québec

Le Programme d'Exonération Financière pour les Services d'Aide Domestique (PEFSAD) vous permet de bénéficier d'une aide financière fixe de 4\$/hre à laquelle peut s'ajouter une aide financière variable, accordée selon certains critères.

Municipalités

- Courcellette
- Fossambault-sur-le-Lac
- Andienne-Lorette
- St Augustin-de-Desmaures,
- Saint-Gabriel-de-Valcartier
- Sainte Catherine-de-la-Jacques-Cartier
- Shannon
- Wendake

Revenu Québec

Les personnes de plus de 70 ans sont éligibles à un crédit d'impôt pour le maintien à domicile allant jusqu'à 35% de la facture.

Quartiers de la ville de Québec

- Cap-Rouge
- Des Châteaux
- Duberger-Les Saules
- Loretteville
- Neufchâtel-est-Lebourgneuf
- Saint-Émile
- Sainte-Foy
- Sillery
- Val-Bélair

Facilités de paiement

Bénéficiez de notre flexibilité de paiement :

- Paiement préautorisé
- Virement Interac
- Paiement de facture sur AccèsD

Les personnes âgées de 70 ans et plus obtiendront un reçu à la fin de l'année fiscale afin de réclamer le crédit d'impôt pour maintien à domicile des aînés auprès du gouvernement provincial.

Nous vous invitons à nous contacter pour de plus amples détails au sujet des services de paiement.



Temps d'Aide Chez Soi
 entreprise de services à domicile

14, rue St-Amand, Québec, Québec G2A 2K9

418 842-9791

info@tempsaidechezsoi.com

tempsaidechezsoi.com

Retrouvez-nous sur Facebook!

*Auparavant Aide à la communauté et services à domicile.

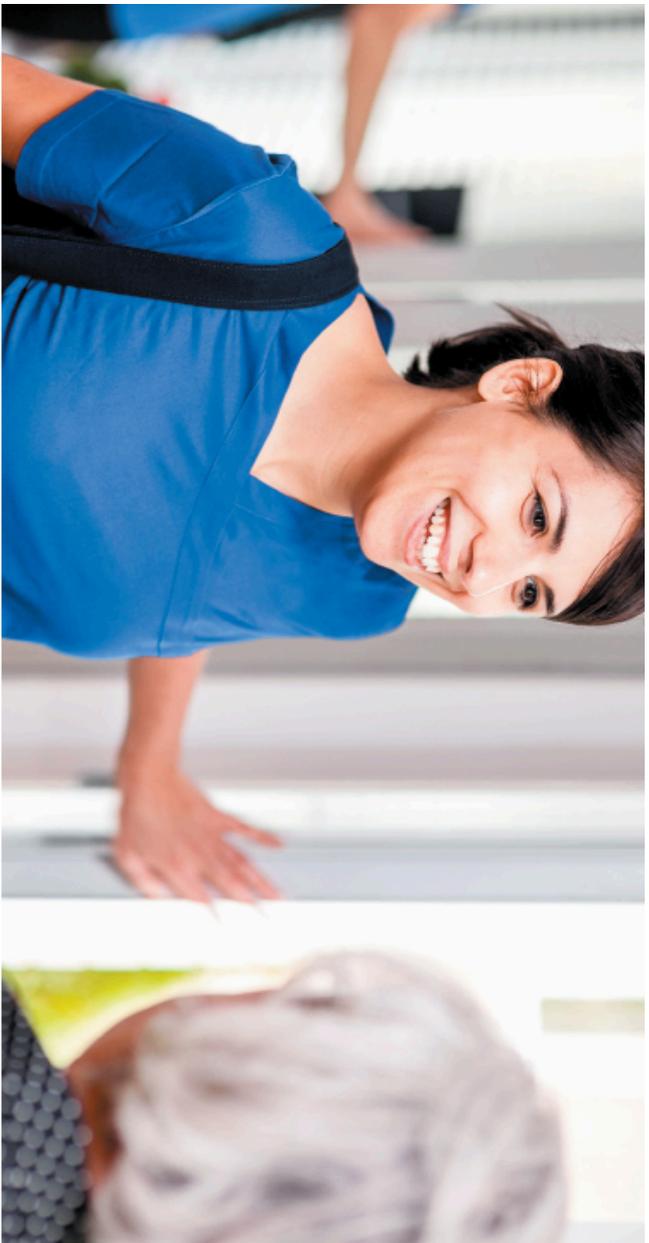


Temps d'Aide Chez Soi
 entreprise de services à domicile

*Avec amour
 nous sommes
 vos besoins*

Profitez de services adaptés à votre quotidien!

tempsaidechezsoi.com



Milieu de vie et activités communautaires pour aînés

- Activités sociales
- Cuisines créatives
- Groupe de soutien
- Café-jasette
- Sorties culturelles
- Chanter pour le plaisir
- Ateliers découverts
- Activité de maintien de la forme physique
- Et plus encore!

Profitez d'un milieu de vie **par et pour les aînés** à la fois serein et sécuritaire.

Centre d'appui Réseau-Aînés

418 842-9072

Qui sommes-nous?

Notre équipe dévouée vous offre des services d'aide à domicile de haute qualité. Que ce soit pour vous ou pour un proche, nous demeurons à l'écoute de vos besoins, pour vous donner le coup de pouce qui facilite votre vie au quotidien!

Temps d'Aide Chez Soi, entreprise d'aide à domicile (auparavant Aide à la communauté et services à domicile) est une organisation sans but lucratif (OSBL) qui œuvre dans la région depuis 1986.



Bénéficiez de nos services à la semaine, aux 2 semaines ou aux 4 semaines.

- Entretien ménager
- Lessive
- Préparation de repas
- Emplettes
- Grand ménage
- Supervision de la prise de médicaments
- Soins d'hygiène (toilette partielle, bain)
- Répit pour les proches aidants
- Lever / mise en jour
- Couchier / mise en nuit
- Aide à l'alimentation
- Aide à l'habillement

SERVICES DISPONIBLES :

24 heures / jour
7 jours / semaine
Évaluation gratuite

Nos services sont offerts à toute la population, et plus particulièrement aux :

- aînés qui habitent à domicile, en résidence privée ou en hébergement coopératif
- proche aidant
- personnes handicapées
- personnes convalescentes
- personnes souffrant de maladie chronique



Voici quelques informations pertinentes sur le Centre d'Appui Réseau-Aînés.

Adresse : 15 boul. des Étudiants - Porte 7 (au rez-de-chaussée)
Au téléphone : (418) 842-9072 (vous pouvez laisser un message sur notre répondeur)
Courriel : info@caraqc.com
Site web : www.caraqc.com
Page Facebook : @Par.Pour.Avec.CARA

TERRITOIRES DESSERVIS

La Haute-Saint-Charles : Des Châtels, Lac St-Charles, Loretteville, St-Émile et Val-Bélair

Les Rivières : Neufchâtel-Est, Lebourgneuf

MRC de la Jacques-Cartier : Courcelette, Fossambault-sur-le-Lac, Saint-Gabriel-de-Valcartier, Shannon et Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier

Autres : Ancienne-Lorette et Wendake

PARTICIPANT CARA (Gratuit et obligatoire pour accéder aux ateliers, activités et sorties)

Il n'y a aucun frais pour devenir participant CARA. Être participant donne accès à tous les ateliers, activités et sorties offertes. Le participant doit être âgé de 60 ans et plus et demeurer sur le territoire que nous desservons (voir la liste ci-dessus). Prendre note que lors de l'inscription, nous exigeons une preuve d'âge ainsi qu'une preuve de résidence récente de trois mois.

MEMBRE CARA (10\$) FACULTATIF

Devenir membre est non obligatoire. Les avantages à le devenir ? Donne le droit de vote à l'Assemblée Générale Annuelle (AGA), une session gratuite à un atelier (valeur de 5\$) et une sortie gratuite dans l'année (valeur pouvant aller jusqu'à 15\$). Pour être un membre de CARA, il y a des frais de 10\$ pour l'année financière en cours (du 1er avril au 31 mars inclusivement), payables au moment de l'adhésion.

FRAIS DE SESSION DES ATELIERS

Les inscriptions aux ateliers se font durant les jours d'inscription (se référer au calendrier des activités pour les dates). Pour participer aux ateliers, des frais de majoritairement 5.00\$ par atelier par session est exigé et ces frais sont payables au moment de l'inscription. Prenez note que nous n'acceptons pas les billets de 50\$ et de 100\$.

Voici une liste non complète des ateliers réguliers et des activités sporadiques

Liste sujette à changements selon les intérêts des gens, la disponibilité des ressources, les états financiers, etc..

ATELIERS

- Anglais
- Crochet ou tricot
- Chorale
- Maison Philo (discussion encadrée)
- Déco-CARA (bricolage)
- Kinésiologie (exercices physiques encadrées)
- Conférences
- Le Net me branche (cours sur tablette)
- Neuro-Gym (travaille les méninges sous forme de jeux et activités)

ACTIVITÉS

- Magazine Les Pointes Folles (ce magazine-ci !)
- Café-CARA (présentation de la programmation mensuelle)
- Nombriil du mois (Rencontre mensuelle avec thématique variée. En bonus : on souligne les fêtes des participants!)
- Bingo
- Sorties
- Origami



ATELIER RÉCIT DE VIE (session automne 2024)

À l'automne 2024, un nouvel atelier voyait le jour : RÉCIT DE VIE. Cet atelier était chapeauté par Mme Céline Hudon, jeune retraitée du système de l'éducation. Céline avait travaillé, entre autres, au Centre Saint-Louis auprès d'une clientèle diversifiée (âgée de 16 à 50 ans, immigrante, etc.)

Cet atelier s'adressait aux personnes qui avaient ENVIE d'écrire sur leur histoire de vie et qui souhaitaient des outils et des repères pour se mettre en action dans ce projet !

Voici le témoignage de Céline récupéré quelques jours après la dernière rencontre.

"Nous avons terminé en beauté [...] Ils en sont ressortis heureux, se faisant des câlins. Heureux d'avoir rencontré des nouvelles personnes et d'avoir eu l'occasion de parler de leur vie simplement et sans jugement. Heureux de partager des histoires de vie à la fois différentes dans les événements racontés et semblables dans les émotions vécues. Je réalisais à quel point les aînés ont besoin de se raconter et d'avoir une oreille attentive. [...] ils ont tant à dire.

Tous ont souligné l'ambiance respectueuse et bienveillante. Ils étaient à l'aise de parler avec leur cœur. J'ajouterais que le petit groupe que nous étions à la fin facilitait cette communication plus intime mais depuis le début cette ambiance était palpable. Les participants se montraient soucieux que les autres se sentent bien.

[...] je suis enchantée de mon expérience qui est avant tout une rencontre humaine. Une rencontre entre personnes qui ne se connaissent pas mais qui acceptent de faire confiance. J'aime ces gens qui décident de faire quelque chose pour eux-mêmes, des personnes qui s'engagent et s'impliquent avec leur cœur. Chaque rencontre a été un moment d'accueil et d'ouverture, un moment de partage d'expériences de vie qui m'ont procuré beaucoup de bonheur et ont stimulé mon propre processus d'écriture."

Voici quelques témoignages des élèves (tous anonymes par respect et souci de confidentialité).

"J'ai appris plein de choses et j'ai besoin d'un peu de recul pour pleinement en profiter dans l'écriture de mon récit."

"Ça m'a donné le goût encore plus d'écrire. Il faut que je réussisse à entretenir la flamme."

"L'atelier m'a amené à faire un voyage intéressant dans mon parcours de vie."

"L'atelier m'a permis de regarder les événements de ma vie d'un autre façon, même de faire entrer de la lumière sur des zones plus sombres de ma vie."

"Cet atelier est un tremplin qui m'ouvre une grosse porte."

"Ça fait un bout de temps que j'ai commencé à écrire sur ma vie mais cet atelier est un cadeau que je me suis fait. Un cadeau de moi à moi."

"Je suis très contente d'avoir pu participer à ces rencontres très enrichissantes! Notre enseignante, madame Céline, très qualifiée, a su généreusement nous transmettre ses connaissances ! J'ai maintenant des outils pour améliorer mon écriture!"

Restez à l'affût...peut-être qu'un projet semblable verra le jour à l'automne 2025, qui sait ?



Le projet RÉSEAU POIVRE & SEL prendra fin le 31 mars prochain...après quatre (4) ans !

Voici quelques FAITS MARQUANTS, BONS COUPS et RÉSULTATS de ce projet. Des éléments positifs qu'en retire la communauté des gens de 60 ans et plus de La Haute-Saint-Charles et de la MRC de la Jacques-Cartier!



Les principales organisations collaboratrices du projet

- Amélie & Frédéric, Services d'entraide
- Carrefour Jeunesse-Emploi Chauveau
- Centre d'Appui Réseau-Aînés
- Centre Saint-Louis
- Maison de la Famille St-Ambroise
- Mamie-Lait
- Municipalité de St-Gabriel-de-Valcartier
- Temps d'Aide Chez Soi

La collaboration entre ces organisations est bien encrée et continuera malgré la fin du projet !

Plusieurs ACTIONS La réalité sur le TERRAIN

Le Réseau Poivre & Sel a FINANCÉ pendant 4 ans

- Le café-rencontre "Brin de jasette" de la Maison de la Famille St-Ambroise
- Le Centre d'Appui Réseau-Aînés (a même permis sa création !!!)
- L'adaptation du jardin collaboratif d'Amélie et Frédéric, Service d'entraide
- Le projet Le Net Me Branche

Le Réseau Poivre & Sel a CRÉÉ/ORGANISÉ et FINANCÉ pendant 4 ans :

- ±75% de toutes les conférences et ateliers Vigie-Aînés
- Sorties entre les collaborateurs
- Ateliers culinaires à la Municipalité de Saint-Gabriel-de-Valcartier
- Captations vidéos intergénérationnelles
- Des rencontres-discussion intergénérationnelles
- Évènements festifs (fête de Noël, concert, etc.)
- Soupe solidaire
- Concours culinaires annuels



Quelques implications dans la communauté

- Ramassage de denrées alimentaires, aide à la préparation ou à la distribution des paniers de Noël pour certaines les aides alimentaires de La HSC et la municipalité de Saint-Gabriel-de-Valcartier.
- Coordination et distribution de sacs réconforts, remplis de p'tits cadeaux, auprès d'une clientèle aînée vulnérable pour Temps d'Aide Chez Soi.
- Coordination et distribution de boîtes alimentaires auprès d'une clientèle vulnérables et/ou en convalescence pour le Centre d'Appui Réseau-Aînés.
- Offrir plusieurs conférences Vigie-Aînés DANS PLUSIEURS MILIEUX afin de permettre à plus de gens d'assister à celles-ci à proximité de leur domicile.
- Offrir des ateliers gratuits - sur tablettes et cellulaires - un peu partout sur le territoire desservi.



Quelques chiffres !

Plus de **300 ateliers** sur tablettes ou cellulaires ont été offerts gratuitement. C'est un peu plus de **95 personnes différentes** - de 60 ans et plus - qui ont pu en bénéficier !

35 Vigie-Aînés (conférences et ateliers) ont été offerts gratuitement...permettant d'aborder plus de **15 sujets différents** !

6 sorties ont été offertes à faible coût aux participants des collaborateurs.

2 grandes fêtes de Noël ont rassemblé chaque fois près de 100 participants de divers collaborateurs.

250 soupes solidaires ont été distribuées auprès d'une dizaine d'organismes. Ces soupes étaient accompagnées d'un carton indiquant des références pertinentes pour les personnes de 60 ans et + vivant des défis

Plus de **10 représentations** du Réseau Poivre & Sel ont été faites **dans des forums et des comités** où des chercheurs, universitaires et potentiels bailleurs de fonds ont participé. Présenter le projet Réseau Poivre & Sel aura permis, on le souhaite, d'inspirer d'autres gens pour que cela puisse se reproduire ailleurs.

5 rencontres avec des professionnelles de la santé (GMF, CIUSSS) **ou des OBNL** ont été faites pour présenter les services des collaborateurs qui œuvrent avec la clientèle de 60 ans et plus. En leur présentant ces services, le Réseau Poivre & Sel leur aura permis d'acquérir de meilleures connaissances sur ce qui se fait sur le territoire et donc, aider mieux diriger leur clientèle aînée.

3 concours culinaires ont eu lieu dans les locaux d'un collaborateur.



MERCI à l'équipe de  du magazine Les Pointes Folles

Marie-Andrée Lebrun - Line Dinelle - Marie Andrée Gignac -
Sonia Grenon - Jeannine Lamontagne - France Desbiens -
Françoise Bouchard - Gilberte Pineault

-- Soutenue avec fierté par Geneviève Robitaille --

Idées, suggestions, commentaires ?

Pour nous rejoindre



lespointesfolles@gmail.com



438-527-7889

Solutions "Des chiffres et des lettres"

Sudoku (facile)

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

Sudoku (intermédiaire)

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

Centre d'appui Réseau-Aînés



Merci à nos partenaires !



Temps d'Aide Chez Soi
entreprise de services à domicile



Les copies
Du Pavois



Réseau
POIVRE & SEL

Merci aux collaborateurs

- Claude Daunais
- Gisèle Thibodeau
- Josée Cartier