

# Les Pointes Folles

Édition juin 2025

## À Québec au clair de Lune

par Marius Delisle



À Québec au clair de lune  
Comme il fait bon



À Québec avec ma brune  
Nous nous aimons



Montés sur la citadelle, nous écoutons  
Les petites hirondelles dans les buissons

Main dans la main, amoureux, jeunes et vieux  
Se promènent sur la terrasse

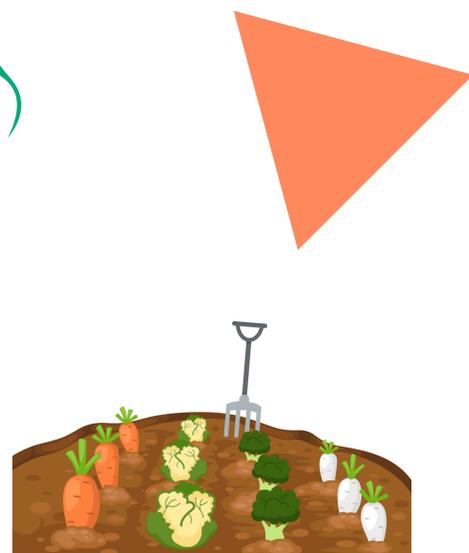


Et la fanfare de ses sons mélodieux  
Remplis toute la glace

À Québec au clair de lune  
Comme il fait bon



À Québec avec ma brune  
Nous nous aimons



# Table des matières



2 **Les frasques de Bb chat**

17-18

**On visite nos îles**

3 **L'espace PARLER POUR PARLER**

19

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

4 **Cirque du soleil**

20-21

Centre d'appui  
Réseau-Aînés

5 **La quête**  
**Les 7 meilleurs alliés pour son mieux-être**

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

7 **L'espace INSPIRATION**

8-9 **C'est le retour des jardins!**

10 **Bon à savoir**

11 **Tableau des récoltes de par "che nous"**

12 **Trucs et astuces**

13 **Le coin des lecteurs**

14 **À votre cuisine !**

15-16 **Des chiffres et des lettres**

# Les frasques de *Bb chat*...



par Marie-Andrée Lebrun



Bb chat dort dans la salle de bains. J'ai bien essayé de le laisser en liberté la nuit mais c'était au prix de mon sommeil. Alors, il a tout le confort nécessaire : sa nourriture, sa litière, un grand plat d'eau et naturellement sa cage de transport dans laquelle il semble s'y plaire pour dormir.

En principe, il mange à 5h30 le matin, mais lorsque mon copain Henri vient dormir à l'appartement, il lui donne parfois des graines avant l'heure prévue, ce qui me met en colère car éduquer un chat n'est pas chose facile. Mon copain me jure qu'il ne lui donne rien alors qu'au lieu de me faire la fête quand j'arrive dans la salle de bains le matin, Bb chat court le retrouver dans sa chambre dans l'espoir, sans doute, de lui quêter quelque nourriture.

J'ai dit à Henri une phrase que j'ai empruntée de ma dernière pièce de théâtre, à savoir que lorsque qu'il me mentait, ses yeux changeaient de couleur. Je sais quand il ment finalement; il ferme les yeux...

J'avoue qu'il m'est plus difficile de contrôler l'homme que la bête. Enfin... je devrais peut-être intituler cette chronique : « Les frasque de Henri ».

Finalement, je les aime toutes les deux ces petites bêtes-là.



# L'espace PARLER POUR PARLER

par Marie-Andrée Lebrun



“Parler pour parler” c’est aussi penser à des mots, des rimes et en faire des phrases d’où naissent parfois de jolies chansons. Je vous partage celle-ci que j’ai composée un jour que les mots m’inspiraient. J’ai la musique aussi dans la tête mais malheureusement, je sais jouer avec les mots mais pas avec les notes. 🎵

## QUAND J’T’ÉCOUTE

### Refrain

Quand j’t’écoute, j’ai l’impression de te connaître depuis toujours  
Quand j’t’écoute, tout c’que tu m’dis, c’est comme l’amour

Tu m’parles d’ la pluie pis du beau temps  
Tout c’que j’entends c’tellement charmant  
Tu m’parles des fleurs pis des abeilles  
C’est du bonheur, tu m’émerveilles

Ensemble on refera le monde  
On s’laissera porter par les ondes  
Main dans la main, on prendra d’l’âge  
Pis pas question de dev’nir sage

Tu fais tomber ma carapace  
Tu m’fais partager ton espace  
De toi, j’veux tout embrasser  
Si tu veux bien, laisse-moi t’aimer

On fera éclater nos rires  
Toutes les folies on va les vivre  
On sera heureux pour tout le reste  
Jusqu’à ce qu’on atteigne la vieillesse

### Refrain

On a appris à se connaître  
Je sais que plus rien ne t’arrête  
Car tu es tout plein de tendresse  
Malgré toutes mes maladresses

### Dernier refrain

Quand j’t’écoute, j’l’sais maintenant  
que j’t’connais depuis toujours  
Quand j’t’écoute, tout c’que j’entends c’est de l’amour.

Ça nous arrive de s’chicaner  
Et parfois j’ai le cœur serré  
Mais notre amour est tellement fort  
Plus fort que notre désaccord

### Refrain



# Cirque du soleil

par Sonia Grenon



Le Cirque du soleil... qui n'a jamais vu ce spectacle grandiose et féérique ? Tout est magique, lumières de toutes sortes de couleurs, fumées de scène multicolores. On aperçoit des acrobates voltigeant dans les airs. Il y a de la magie partout où l'on regarde : trampoline, cerceau, jeu de feu, danseurs.

La musique joue un rôle important pour animer leurs créations. Ça reflète le thème du spectacle même que leur décor y est pour quelque chose. Ils ont fait plein de spectacles comme Salibanco, Alégria, Quidam... C'est comme aller dans un paradis qui est rempli de fantaisie, un monde éblouissant comme à notre enfance qui dépasse la merveille, l'imagination. Incroyable !

Un chapiteau magique, un monde de talents : magiciens, acrobates, monde de feu, danseurs, chanteurs en costumes majestueux... Tout y est surprenant !

Tu vois les cracheurs de feu qui passent de nulle part, un trapéziste qui fait son numéro sans filet. Des scénarios qui illusionnent notre univers intérieur. Des numéros spectaculaires qui épâtent notre imagination enfantine !!



Comme dit Guy Laliberté, créateur du Cirque du Soleil : "Le soleil représente l'énergie et la jeunesse"!!

Moi-même, je suis allée en voir un dans les débuts des années deux mille. Ça m'a marquée à jamais. C'est quelque chose à voir dans sa vie ! Quand on est là, on se laisse envahir par la beauté de la création des artistes. Ce sont les meilleurs talents. Ils nous offrent des numéros palpitants qui émerveillent les fans du monde entier. Ça déborde notre enchantement ! C'est surprenant ce qu'ils peuvent créer. Il y a de tout. J'en perd les mots, tellement que c'est beau. Ils ne cessent de repousser les limites et de nous étonner. C'est incroyable les émotions qui se dégagent en chacun de nous dans le chapiteau lors du spectacle.

Fondée en 1984 à Baie-Saint-Paul par Guy Laliberté et Daniel Gauthier. Ils s'appelaient "Les Échassiers", ancienne troupe de rue. L'embryon de ce qui allait devenir le Cirque du soleil. Il y a plus de 1000 artistes en provenance d'une quarantaine de pays différents.



Ce cirque ne cesse de repousser ses limites et d'étonner ses admirateurs, vieux et jeunes, de partout dans le monde. Les petits gars de Baie-Saint-Paul, ont su faire grandir leur projet maintenant devenu planétaire, leur rêve d'enfance qui est monté à un niveau supérieur.

Ce cirque demeure Québécois pour toujours afin de se souvenir que nous sommes un peuple uni et fort.





La nouvelle se répandait comme une traînée de poudre dans la forêt québécoise. L'oiseau de toutes les couleurs est revenu. On l'aperçut un beau matin ensoleillé de juin, juché sur un piquet de clôture, près de la cité agricole.

C'est bien lui. Il a perdu quelques couleurs, mais il est facilement reconnaissable à sa collerette ornée de plumes rouges et jaunes. C'est un oiseau rare qu'on ne retrouve qu'ici, dans notre belle province, et qui fait la joie des ornithologues et autres promeneurs.

Il semble fatigué de son long périple, mais heureux d'être de retour parmi les siens. D'un nid à l'autre, on se plaisait à raconter l'aventure de ce bel oiseau qui disparut soudain du paysage. Voilà plusieurs mois, il quittait son nid pour partir à la recherche d'un paradis, là, où tout n'est que félicité.

L'oiseau visite de nombreux pays, mais ne parvint pas à trouver ce paradis tant rêvé. Loin de sa patrie, il songeait sans cesse à son nid douillet entouré de beaux érables presque aussi colorés que lui à l'automne... Nid qu'il avait déserté pour poursuivre une chimère. Abandonnant cette quête insensée, il s'envola vers sa forêt pour y reconstruire son nichoir. Son retour fit sensation.

Des connaissances vinrent le saluer : moineau domestique, mésange à tête noire, merle d'Amérique et même moqueur-chat, tous, heureux de constater que le voyageur reprenait petit à petit ses couleurs. En son honneur, un concert nocturne fut organisé et la forêt résonna de paillements, de gazouillis, de babillages jusqu'à tard dans la nuit. Ce qui indisposa fortement Dame Marmotte qui aurait bien aimé profiter d'une nuit de sommeil sans être dérangée pendant que ses marmottons dormaient enfin à pattes fermées.

Aux amants de la nature, armez-vous d'un appareil photo lors d'une promenade dans les bois environnants, car vous pourriez apercevoir ce bel oiseau... sur une branche... perché...

Il se peut que ce rêve devienne réalité...soyez aux aguets !

Il est où le bonheur?  
Il est où?

Le bonheur est en  
soi, et pas ailleurs.

## Les 7 meilleurs alliés pour son mieux-être

Trouvaille par Mme Jeannine Lamontagne



Le soleil



L'eau



L'air frais



L'amour/L'amitié



L'exercice physique



Le rire



Le repos

L'équipe du magazine  
ajouterait "**Les animaux** :  
Picot, Bb Chat, Charlie,  
Charly boy, Athos, Heidi,  
Enzo, Léna".

# L'espace SAVIEZ-VOUS QUE...?

par Geneviève Robitaille



Passer de propriétaire à locataire en résidence privée pour aînés (RPA), pourquoi et pourquoi pas ?

Vendre sa maison est toujours une importante étape de vie. Peu importe l'âge, peu importe le contexte, une telle décision vient avec son lot de changements et d'éléments à considérer. Il est donc normal de ressentir une certaine crainte, ou même de l'insécurité. Il est tout à fait naturel que vous ressentiez le besoin d'être bien entouré lorsque vient le temps de vendre la vôtre dans le but de d'emménager en RPA.



Les raisons pour emménager en RPA sont variables d'une personne à l'autre mais en voici certaines :

- **Moins d'entretien** : Une grande maison devient difficile à entretenir avec le temps.
- **Besoin d'accessibilité** : Rechercher un logement sans escalier, plus sécurisé et adapté.
- **Libération de capital** : Transformer un bien immobilier en liquidités pour financer la retraite.
- **Se rapprocher des proches** : Déménager pour être plus près de la famille ou des services de santé.

Astuce : Bien que le coût soit souvent important, faire appel aux services d'un courtier immobilier peut faciliter la vente en trouvant rapidement des acheteurs sérieux et vous libérer l'esprit. Alors avec ou sans courtier ? Ce choix VOUS appartient!

## Comment bien choisir sa RPA ?

### Étape 1 : Identifiez vos besoins et vos attentes

- Commencez par identifier vos besoins et vos attentes en matière de logement. Posez-vous des questions sur le type de services et d'activités que vous aimeriez avoir à portée de main pour enrichir votre quotidien. N'oubliez pas de penser à votre budget et à votre santé!

### Étape 2 : Explorez les résidences privées pour aînés

- Lancez-vous dans des recherches approfondies sur les résidences privées pour aînés disponibles dans la région souhaitée. Prenez le temps d'analyser les différentes options pour trouver celle qui correspond le mieux à votre style de vie et à vos aspirations.
  - L'entreprise *Visavie* offre un service GRATUIT d'accompagnement.

### Étape 3 : Visitez plusieurs milieux de vie

- Ne vous contentez pas d'une seule visite ! N'hésitez pas à explorer 2-3 résidences pour aînés afin de trouver celle qui vous séduira et répondra à tous vos critères.

### Étape 4 : Vendez votre maison et entamez la transition

Lorsque vous avez trouvé la RPA idéale, il est temps de franchir le pas et de vendre votre maison. Avec ou sans courtier.

En suivant ces étapes essentielles, vous vous donnerez toutes les chances de réussir votre transition vers la vie en RPA et d'embrasser un nouveau chapitre de votre vie.

# L'espace INSPIRATION



Trouvaille de Marie Andrée Gignac

Trouvailles de Mme Gisèle Thibodeau  
et de Jeannine Lamontagne

## Une femme

par Yolande, Sainte-Sabine

Il y a de ces femmes  
Qui passent sur notre route  
Comme des feuilles  
Emportées par le vent.

Il y a de ces femmes  
Qui vivent près de nous  
Le temps passe  
On ne saurait s'en passer

Il y a de ces femmes  
Qui savent avec amour  
Nous révéler leurs secrets  
Pour nous rendre la vie  
plus douce

Il y a de ces femmes  
Qui d'un sourire, d'un regard  
Savent apaiser nos peines  
Et nous donner confiance

Il y a de ces femmes  
Qui savent être heureuses  
Et répandent ainsi  
Le bonheur autour d'elles

Il y a de ces femmes  
Qui malgré les tempêtes  
Ont su rester solides  
Pour notre force à nous.

Il y a de ces femmes  
Qui après leur départ  
Laissent une empreinte  
Et dans un souffle  
Nous les appelons maman



**Le bonheur est souvent la seule chose que  
l'on puisse donner sans l'avoir et c'est en  
le donnant qu'on l'acquiert.**

Voltaire



**Vivez intensément comme le font les enfants  
qui sont en paix.**

Anita Moorjani

**La gentillesse est le langage que les sourds  
peuvent entendre et que les aveugles  
peuvent voir.**

Mark Twain

**Quand tu prends soin de toi,  
tu te sens mieux.  
Quand tu te sens mieux, tu rayannes.  
Et quand tu rayannes, les bonnes choses  
viennent à toi.**

**Tout commence par toi.**

Référence : Page Facebook "Citations De Vie."

**Chaque matin est une nouvelle chance  
de faire mieux, d'aimer plus  
et de sourire à la vie.**

Référence : Page Facebook "Camus et ses idées"





Voici une liste non exhaustive des fleurs comestibles

## Cuisiner les fleurs comestibles

<p><i>la capucine</i></p>  <p>Goût poivré</p> <p><b>Comment la cuisiner ?</b></p> <p>Idéale dans les salades. Les pétales, les boutons, les feuilles et les graines sont comestibles</p>	<p><i>la pensée</i></p>  <p>Goût frais et sucré</p> <p><b>Comment la cuisiner ?</b></p> <p>En salade, sur du poisson ou sur d'autres plats en garniture. Retirez le pédoncule amer.</p>	<p><i>la camomille allemande</i></p>  <p>Goût de pomme verte un peu amer</p> <p><b>Comment la cuisiner ?</b></p> <p>À infuser dans les tisanes, les limonades et le lait.</p>
<p><i>la bourrache</i></p>  <p>Goût iodé qui rappelle le concombre</p> <p><b>Comment la cuisiner ?</b></p> <p>En salade, dans les boissons comme la limonade ou en infusion. La fleur et ses feuilles au stade de micropousses se mangent.</p>	<p><i>la ciboulette</i></p>  <p>Goût d'oignon frais</p> <p><b>Comment la cuisiner ?</b></p> <p>Ajoutez la fleur comme garniture de salades, de gaspachos ou de pâtes.</p>	<p><i>le souci</i></p>  <p>Goût citronné et poivré</p> <p><b>Comment le cuisiner ?</b></p> <p>En garniture des desserts ou salades, et même dans du riz pour remplacer le safran! Les pétales et le bouton se mangent</p>
<p><i>l'aillet de poète</i></p>  <p>Goût de muscade légèrement sucré</p> <p><b>Comment le cuisiner ?</b></p> <p>En finition dans les salades ou comme touche décorative sur des bouchées ou des boissons</p>	<p><i>la centaurée bleue</i></p>  <p>Notes poivrées délicates</p> <p><b>Comment la cuisiner ?</b></p> <p>Elle s'utilise bien en garniture à salade ou à dessert. Une fois séchée, elle donne une couleur bleue aux tisanes et autres infusions.</p>	<p><i>l'agastache fenouil</i></p>  <p>Goût d'anis et de menthe</p> <p><b>Comment la cuisiner ?</b></p> <p>En infusion ou en ornement sur des salades ou des gâteaux.</p>

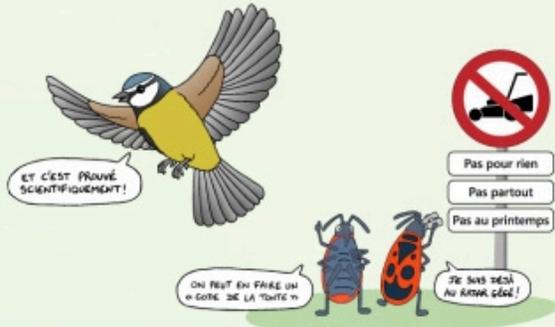


La tonte fréquente est la principale cause de la faible biodiversité des pelouses

## TONDEZ MIEUX !

### 3 objectifs pour préserver la biodiversité

- ✿ Tondre une fois tous les 3-4 mois
- ✿ Laisser des zones refuges non tondues
- ✿ Ne pas tondre avant mi-juin



### RETARDEZ LA PREMIÈRE TONTE

Laisser pousser au printemps permet aux plantes sauvages de réaliser leur cycle de vie et augmente la diversité en espèces végétales.



La disparition d'une espèce peut en entraîner d'autres dont la survie dépendait d'elle.

### FAVORISEZ LA DIVERSITÉ

Une grande diversité de plantes offre de précieuses ressources aux pollinisateurs tout en permettant à d'autres insectes de se nourrir et de se reproduire.

### AIMEZ LES HERBES HAUTES

Beaucoup d'animaux ne peuvent vivre que grâce aux herbes hautes. Elles servent d'abri, de nourriture, de lieu de reproduction ou de déplacements.



En conservant l'herbe haute, la vie du sol est protégée et le cycle de la matière organique est préservé.

### CRÉEZ UN CYCLE VERTUEUX

De l'herbe plus haute préserve l'humidité en été et protège du gel en hiver, ce qui améliore la qualité du sol et sa biodiversité.

### PROTÉGEZ L'ENVIRONNEMENT

Un tel habitat est accueillant pour la faune. Cela crée une continuité écologique dans le paysage et contribue à la survie des populations bien au-delà de votre terrain.



La biodiversité de nos pelouses est nécessaire au maintien d'un écosystème équilibré, préservons-la !

ad  
**NATURAM**

Découvrez la nature décortiquée avec science et humour !



Hugo Le Chevalier

© Ad Naturam, 2020

adnaturam.org



**Sources**

- Chollet, S., Brabant, C., Tessier, S., & Jung, V. (2018). From urban lawns to urban meadows: Reduction of mowing frequency increases plant taxonomic, functional and phylogenetic diversity. *Landscape and Urban Planning*, 160, 121-124.
- Li, Z., Zhang, Q., Li, Y., Liu, J., Pan, H., Guim, X., ... & Di, H. (2017). Impact of mowing management on nitrogen mineralization rate and fungal and bacterial communities in a semi-arid grassland ecosystem. *Journal of Soils and Sediments*, 17(16), 1715-1726.
- Seibt, M., Bossdorf, O., Freitag, M., & Buchanova, A. (2020). Less is more! Rapid increase in plant species richness after reduced mowing in urban grasslands. *Basic and Applied Ecology*, 42, 47-53.
- Wastiani, L., Unterwiesing, P. A., & Setz, O. (2016). Influence of the reduction of urban lawn mowing on wild bee diversity (Hymenoptera, Apoidea). *Journal of Hymenoptera Research*, 4(3), 51.



Connaissez-vous la différence entre **abeille**, **guêpe**, **bourdon**, etc. ? Voici comment les reconnaître.

	Taille	Quantité de venin libérée	Comportement
<b>ABEILLE</b> <i>Apis mellifera</i>	<b>GUÊPE</b> <i>Vespula vulgaris</i>	<b>BOURDON</b> <i>Bombus terrestris</i>	
11 à 13 mm (ouvrière)	11 à 14 mm (ouvrière)	11 à 23 mm	
50 µg	2 à 10 µg	2 à 10 µg	
Peu agressive Piqûre d'autodéfense <b>Meurt après la piqûre</b>	Assez agressive <b>Peut piquer plusieurs fois</b>	Peu agressif Piqûre d'autodéfense <b>Peut piquer plusieurs fois</b>	

<b>FRELON EUROPÉEN</b> <i>Vespa crabro</i>	<b>FRELON ASIATIQUE</b> <i>Vespa velutina</i>
18 à 35 mm (ouvrière)	17 à 32 mm
2 à 10 µg	2 à 10 µg
Piqûre très douloureuse <b>Peut piquer plusieurs fois</b>	Piqûre très douloureuse <b>Peut piquer plusieurs fois</b>

Chez toutes ces espèces, seule la femelle pique !

# Tableau des récoltes de par "che nous"

par Gilberte Pineault



Produit	Lieu	Période
Abricots	Ferme JP Plante (Île d'Orléans)	Août
Blé d'inde	Neuville	Août
Bleuets	Chemin des Alouettes (St-Nicolas)	Début juillet
Camerise	St-Ansème	Mi-juin
Cassis	St-Pierre-de-l'Île-d'Orléans	Début juillet - Mi-août
Cerises griottes	Ste-Croix de Lotbinière	Fin juillet
Courge	Ferme Guillaume Létourneau (Ste-Famille)	Début octobre
Fraise	Île d'Orléans	Fin juin
Framboise	Île d'Orléans	Début juillet
Groseille	Île d'Orléans	Fin juillet
Mûres	Ferme Demers (St-Nicolas)	Fin juillet
Poire	St-Nicolas	Fin août
Pomme	Ile d'Orléans	Mi-août
Petit raisin	St-Antoine de Tilly	Septembre - Mi-octobre
Tomate	Ferme Méthot (Lévis)	Fin août

Il va s'en dire que tout ça est variable, selon la température.



## 10 ASTUCES POUR ... utiliser le marc de café



### Mauvaises odeurs

Placez le marc de café dans une coupelle, et la coupelle dans le frigo, un placard, un meuble à chaussures, une buanderie... Il absorbe les odeurs tenaces.

### Meubles

Mélangé à de l'eau tiède, il permet de polir et de faire disparaître les très fines rayures des meubles en bois.

### Produit nettoyant

Mélangé à de l'eau tiède, et utilisé avec une brosse, il dégrasse les objets, nettoie les contenants gras, les casseroles et la vaisselle en général.

### Tuyauterie

Pour entretenir la tuyauterie, versez-y du marc de café additionné à de l'eau chaude. Les tuyaux seront dégrasés et les mauvaises odeurs atténuées.

### Engrais

Riche en potassium, phosphore et azote, le marc de café peut être utilisé comme engrais au pied des plantes d'intérieur ou du jardin.

### Répulsif

De par sa texture et son odeur, le marc de café peut servir de barrière contre le passage des fourmis, des pucerons, des limaces et des chats !



### Compost

Le marc de café est un bon activateur de compost.

### Gommage

Mélangez une cuillère à soupe de miel avec deux cuillères à soupe d'huile d'amande douce et une cuillère à soupe de marc de café. Massez-vous délicatement le visage et le cou avec ce masque exfoliant puis rincez abondamment.



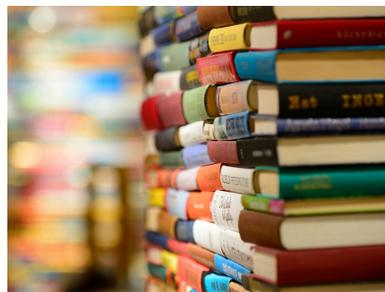
### Cheveux

Après le shampooing, appliquez un masque fait de marc de café et d'un peu de beurre de karité. Laissez agir puis rincez abondamment. Vos cheveux retrouveront toute leur brillance.

### Cellulite

Mélangez du marc de café chaud avec de l'huile d'olive. Badigeonnez les zones atteintes de cellulite puis recouvrez de cellophane. Gardez le cataplasme au moins 20 minutes.

# LE COIN DES LECTEURS



*"La mort est un nouveau soleil"*  
d'Élizabeth B. Ross. Ce livre m'a beaucoup  
aidé lors d'un deuil important.

**Jeannine L.**

*"La vieillesse par une vraie vieille"*  
de Janette Bertrand.  
Elle continue toujours d'alimenter les  
discussions, fait preuve d'une belle résilience,  
elle est déterminée et une  
pionnière du féministe.

**Gilberte P.**

*"Viral"* de Kathy Reichs  
Très bon roman policier et captivant.  
Je suis entrée dans le livre. L'intrigue m'a tenu  
jusqu'à la fin.

**Marie Andrée G.**

*"La couleur de l'espoir"* de Suzanne Allison.  
C'est un livre qui nous rappelle que la vie est  
bien fragile. Livre sur les défis familiaux.

**Sonia G.**

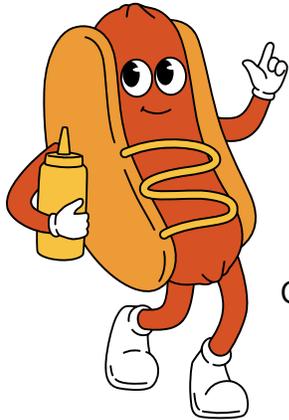


# À votre cuisine !



**Recette pour tisane aux pétales de Géraniums** par Mary Kirwood, collaboratrice

1. Choisir feuilles séchées de la plante et déposer dans un carton ou contenant en papier.
2. Laisser sécher jusqu'à ce que les feuilles puissent être écrasées et ensuite déposer dans un bocal. Vous pouvez également mettre des feuilles de thé que vous aimez bien et mélanger le tout.
3. Utiliser une contenant / filtre pour faire la tisane.
4. Laisser reposer quelques minutes et buvez! C'est rafraîchissant à boire!



**Idées originales pour hot-dogs réinventés** Trouvaille par Jeannine Lamontagne

Hot-dogs aux saucisses au bacon

Guédilles au tofu

Guédilles végés aux pois chiches

Hot-dogs au chou  
braisé en papillote et  
mayonnaise épicée

Hot-dogs argentins au chorizo

Hot-dogs au brocoli et  
au fromage

Hot-dogs à la salade de chou

Hot-dogs à la salsa de poivron  
et d'ananas

**Vous trouverez les recettes complètes sur le site de Ricardo :**  
<https://www.ricardocuisine.com/themes/hot-dogs>



**Recettes de cocktails rafraichissants**  
par Marie Andrée Gignac et Mary Kirkwood



**Les quantités pour ces 2 recettes sont "à la bonne franquette". Allez-y au goût !**

## Recette #1

- Prendre du vin à 0,5% d'alcool de pêche ou de poire (peut aussi être remplacé par un mousseux 0,5%).
- Ajouter du jus d'orange ou jus d'orange mélangé avec autres fruits.
- Finaliser le tout avec de la liqueur style "7up" et un soupçon de grenadine.

## Recette #2

- Couper en cube des fruits tel qu'orange, pamplemousse et citron.
- Faites-les congeler.
- Une fois congelé, placer dans un verre.
- Ajouter vin rouge ou blanc et un peu d'eau.



# Des chiffres et des lettres



Réponses en page 22

## Sudoku (facile)

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

## Sudoku (intermédiaire)

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

# Des chiffres et des lettres



## Mots cachés...les vacances

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

SABLE  
FLEUR  
NUAGE  
JARDIN  
PLUIE  
CHAUD

PROMENADE  
BATEAU  
PAPILLON  
PLAGE  
VOYAGE  
CHALET

JOUER  
ABEILLE  
CIEL  
PISCINE  
NATURE  
FAMILLE

SOLEIL  
NAGER  
VACANCE  
FRUITS  
LAC



Pas besoin de traverser des frontières pour découvrir des trésors.

## Isle-aux-Grues

C'est la seule des 20 000 îles de l'archipel à être habitée à l'année avec une population de 130 habitants à cela s'ajoute 140 estivants. L'environnement naturel de l'île est tout simplement sublime. Aussitôt qu'on y mets les pieds, on est envahi d'un sentiment de bien-être et de calme. Les esturgeons fumés et les fromages de l'île sont à ne pas manquer. Vous partez de Montmagny pour y arriver. L'île couvre 23 km de bonheur et elle est seulement à 1h30 de la capitale. C'est une bouffée d'air salin et de bon vents, avec une route bordée de fleurs sauvages ou de batture glacée. Les "marsouins" est le surnom donné amicalement à ses habitants. Elle possède 20 km de voie cyclable, un traversier nous est offert gratuitement et on peut y voir à 360° des paysages incroyables.

## Île aux Lièvres

On part en petit bateau de la marina de Rivière-du-Loup à bord de la société Duventor. Elle fonctionne avec les marées et les heures sont variables. La traverse dure environ 30 à 40 minutes. Les bateaux sont rapides et modernes et surtout performants. Sur l'île, vous pouvez avoir des boissons alcoolisées au "Café de la grande course". Il y a une auberge, des chalets et du camping pour l'hébergement. On ne peut utiliser d'appareil électronique sur l'île et lorsqu'on arrive, on sent les rosiers sauvages à plein nez.



Référence photo : <https://duvetnor.com>

## Grosse-Île

Site historique, situé au milieu du fleuve, la principale porte d'immigration du Canada qui a servi de station de la quarantaine pour le port de Québec de 1832 à 1927. Suivez les traces des dizaines de milliers d'immigrants qui sont débarqués sur l'île et admirer la beauté de ce lieu émouvant. Le bateau est assuré par les croisières Lachance au départ de Berthier-sur-Mer.

## Île d'Orléans

Il y a 7000 résidents, six municipalités et quatre routes la traverse. Elle est ceinturée par le chemin Royal et elle fut déclarée site patrimonial en 1970. On peut d'ailleurs y observer 19 bâtiments patrimoniaux. L'agriculture a toujours constitué l'activité dominante : producteur laitier, fromager, fruitier, érablière. On trouve aussi une halte pour toutes les sortes de moutarde, une confiture qui se nomme "Tigidou" et un parc qui se nomme la "Seigneurie de la lavande". Elle est le berceau de nombreuses familles québécoises. La visite des cimetières est un endroit où on apprend sur nos aïeux. Tellement près de Québec, encouragez tous ces gens qui travaillent fort pour nous nourrir et nous divertir.

# On visite nos îles (suite)



## Île d'Anticosti

La plus grande île naturelle au Québec avec ses 222 km de long et 16 à 48 km de large. Elle se divise en plusieurs secteurs et la chasse et la pêche en font un endroit inoubliable! La majorité des routes sont en gravier, il est donc recommandé d'avoir un pneu de secours. Pas de chien sur l'île, car les chevreuils sont chez eux à travers les rues. Le relais nordique assure notre venue. Si vous voulez être dépaysé, vous ne serez pas déçu.

## Îles-de-la-Madeleine

Si je n'avais pas de famille, j'irais y habiter "drette là", comme on dit! Le vent y est toujours présent et les insulaires nous attendent avec enthousiasme. Elle forme un archipel au centre du Golf du Saint-Laurent. Les dunes, les plages sont spectaculaires. La MRC est constituée de deux municipalités et de huit villages avec une population de 14 232 résidents. Il y a eu 713 naufrages qui ont été comptabilisés sur les îles dû à des fortes tempêtes et à ses hauts fonds. Elle a le titre du plus grand cimetière marin en Amérique du Nord. Le phoque joue dans les eaux, près des touristes. La source d'énergie est une centrale thermique qui fonctionne avec des moteurs diesel alimentés par le mazout. S'y rendre, c'est à coup sûr y retourner.

## Ile Verte

C'est un taxi qui nous amène dans la municipalité de Notre-Dame-des-Sept-Douleurs. On se fait raconter la mer : la mer bleue en été, la mer turquoise à l'automne, la mer glacée en hiver, la mer qui baigne dans la lumière de la lune. Allez au soleil couchant, vous chercher une chambre avec vue sur la mer avec le souffle des baleines ou le chant des oiseaux. Réservez "l'Anse aux fraises" un adorable chalet avec plage privée. Soyez en forme, car le vélo et la marche peuvent être un moyen de déplacement.

## Île aux Basques

C'est un parc naturel historique qui est situé sur la Rive Sud du Saint-Laurent, en face de Trois-Pistoles. C'est un refuge d'oiseaux migrateurs. Il y a plus de 2000 ans, les Premières Nations y venaient faire des échanges commerciaux. La société Provancher en est le propriétaire, vous pourrez faire une visite guidée de trois heures où vous apprendrez son histoire. Ne manquez pas les couchers de soleil, qui nous remplissent de calme et de zénitude.



Référence photo : <https://www.provancher.org/ile-aux-basques/>



**Temps d'Aide Chez Soi** est une entreprise d'économie sociale qui offre des services à domicile afin de permettre aux gens de demeurer dans leur chez soi le plus longtemps possible, de façon sécuritaire et avec un maximum d'autonomie.

#### Services offerts :

- Aide domestique (entretien ménager, lessive, emplettes ou préparation de repas)
- Soins à la personne (aide au lever, à l'habillement, à l'alimentation ou à l'hygiène corporelle)
- Répit pour proche aidant
- **Gériatrie sociale\***

Ces services sont offerts aux personnes suivantes : personnes âgées, personnes en perte d'autonomie et personnes ayant des limitations fonctionnelles.

Les territoires desservis sont : les arrondissements de La Haute-Saint-Charles et Les Rivières, la MRC de la Jacques-Cartier ou encore dans les secteurs Ste-Foy, Cap-Rouge, St-Augustin, L'Ancienne-Lorette.

Téléphone : (418) 842-9791 / Courriel : [info@tempsdaidechezsoi.com](mailto:info@tempsdaidechezsoi.com)

#### **\*Ce qu'il y a à savoir sur la gériatrie sociale pour ajouter de la vie aux années :**

- Service gratuit qui permet à des intervenants, entre autres les navigatrices, d'apporter une aide concrète pour rester à domicile le plus longtemps possible.
- Visite à domicile pour évaluer les besoins et faire état de la situation au domicile de la personne.
  - Cette visite est réalisée à la suite d'une alerte reçue via un préposé à domicile, un membre de la famille, un bénévole de livraison à domicile, etc. Ces alertes sont rapportées lorsqu'il y a un changement préoccupant chez une personne aînée. *Par exemple : perte d'appétit importante, de nouvelles ecchymoses, une désorganisation ou une désorientation, une habitation inadaptée (manque d'équipement adapté, très encombré, etc.).*
- Apporter les modifications et soutien nécessaires pour régler la situation.
  - Sous certaines conditions, possibilité de : prêter des équipements de mobilité, sécuriser la demeure, accompagnement à des rencontres médicales, et plus encore !!
- Donner la formation SENTINELLE (3 heures) à toute personne ayant un contact régulier au domicile des personnes aînées et qui souhaite mieux comprendre les différences entre le vieillissement normal et le vieillissement accéléré qui peut s'avérer dangereux pour l'autonomie et la sécurité des aînés. Cette formation permet de mettre en place un filet de sécurité autour d'eux, chez eux et dans la communauté.

Vous désirez rejoindre une navigatrice ? Contactez Kathy ou Geneviève par téléphone (418) 842-9791 poste 421 ou par courriel [info@tempsdaidechezsoi.com](mailto:info@tempsdaidechezsoi.com).



## En images...les équipes ou les réalisations de certains ateliers ou activités de chez CARA



### Origami



### Déco-CARA





## Magazine communautaire Les Pointes Folles



**Certaines de nos participantes CARA font également du théâtre à l'extérieur...pièce écrite et dirigée par une autre participante CARA, Marie-Andrée Lebrun !!!!**





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

 418-842-9072

## Solutions "Des chiffres et des lettres"

**Sudoku (facile)**

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

**Sudoku (intermédiaire)**

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



# Merci à nos partenaires !



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



**Les copies**  
Du Pavois

# Merci aux collaborateurs de juin

- Gisèle Thibodeau
- Mary Kirkwood