

Les Pointes Folles

Neuvième édition - Juin 2023



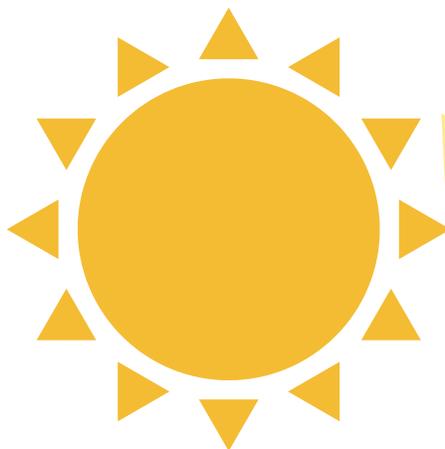
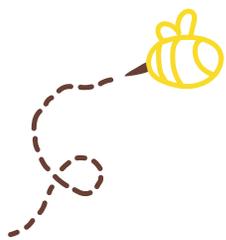
Ça fait rire les oiseaux



Ça fait chanter les abeilles

Ça chasse les nuages

Et fait briller le soleil !



Les frasques de *Bb chat*

Par Marie-Andrée Lebrun



**Le pissenlit et
l'abeille**

Par Sonia Grenon

**Recette
spéciale**

Par
Marie-Andrée
Gignac

Éditorial

par Diane Laflamme



Je commence donc par une très belle pensée : DE DEMAIN, JE NE SAIS RIEN ET D'HIER, J'AI TOUT OUBLIÉ. Ce qu'il veut dire pour moi, en suivant un ordre naturel, que LE BONHEUR C'EST AUJOURD'UI (instant présent).

Vous êtes-vous déjà demandé ce que l'instant présent à de bon et de super beau pour vous? Se pourrait-il que cet instant présent, sans que vous en ayez conscience, collabore pour vous permettre d'avoir une meilleure respiration, de relayer très très loin les platitudes du passé, pour vous souvenir seulement de belles choses, de vous libérer d'une bonne dose de stress inutile ? Et, vous ne me croirez peut-être pas, mais pourrait-on même nous permettre de rêver comme on se le permettait un peu (hum...) plus jeune.

Je crois sincèrement que lorsqu'une personne se permet L'INSTANT PRÉSENT, cette personne savoure la vie et oublie de vieillir. Il n'y a pas d'âge pour le rêve en couleurs ni pour vivre le moment tel quel.

Fermer les yeux un instant. Quelles images vous arrivent?

Pour moi, je sens les lilas et je dirais même que je les vois. Ça me rappelle un agréable souvenir sur la ferme du grand-père paternel. En avant de la maison, il y avait un gros bosquet de lilas. Ça sert aussi à ça, vivre l'instant présent. Nous créer une banque de rêves et de moments instantanés heureux. C'est un antibiotique pour les moments plus "plates" et la banque est élastique à l'infinie, ouf je suis très chanceuse.

La chaleur et la beauté du soleil, les fleurs, le chant des oiseaux, les sourires autant des enfants que des aînés, l'odeur du barbecue, les beaux légumes frais, se pourrait-il que toutes ces choses représentent le bonheur? Et pour vous, c'est quoi l'instant présent?

À bientôt, donnez-nous vos commentaires.



Table des matières



3 L'espace **PARLER POUR PARLER**

4 **Les oiseaux**

5 L'espace **INSPIRATION**
Les trucs des anciens

6 **La balançoires**

7-8 L'espace **PHOTOS**

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

10 **Les frasques de Bb chat**
Parlure d'autrefois

11 **Les cuisines collaboratives**

12 **Recette spéciale**

13 **Bon à savoir...sur le vin de pissenlit**

14 L'espace **DÉTENTE**

15 L'espace **INTERGÉNÉRATIONNEL**

16 **Le pissenlit et l'abeille**

17 **C'est l'été (idées d'activités extérieures)**

18

Ressources intéressantes pour la période estivale !

19-20

Des chiffres et des lettres

21-22



Réseau
POIVRE & SEL

23

Centre d'appui
Réseau-Aînés

24-25



Temps d'Aide Chez Soi
entreprise de services à domicile

L'espace PARLER POUR PARLER

par Marie-Andrée Lebrun



Un peu d'humour en ce doux printemps...À prendre avec un grain de sel ! 🤔

Un ordinateur est-il FÉMININ ou MASCULIN ?

Réponse d'un informaticien.



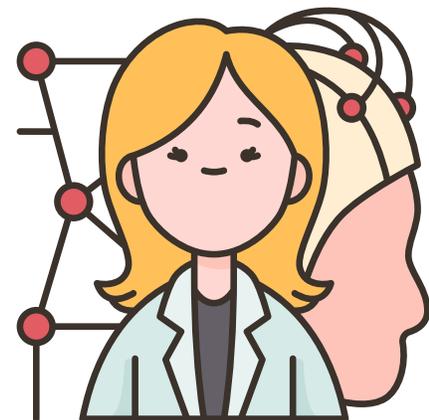
Un ordinateur est FÉMININ pour 5 bonnes raisons :

1. À l'exception de son concepteur, personne ne comprend sa logique;
2. Avant de faire bonne impression, il doit être aperçu;
3. Les menus qu'il affiche sont copieux mais beaucoup d'options sont indisponibles;
4. La moindre erreur est "stockée" en mémoire pour être ressortie au moment le plus inopportun;
5. Vous découvrez vite qu'il coûte un budget énorme en accessoires et en maintenance.

Réponse d'une informaticienne.

Un ordinateur est MASCULIN pour ces 5 bonnes raisons :

1. Pour capter son attention, il faut d'abord l'allumer;
2. Il contient plein d'informations mais il est sans imagination;
3. Il est incapable de vider la poubelle sans injonction de votre part;
4. Il est supposé vous aider mais la plupart du temps c'est lui qui constitue le problème;
5. Vous réalisez vite que si vous aviez attendu plus longtemps avant de l'acquérir, vous auriez eu un modèle plus performant.



Les oiseaux par Danielle Savard



Boom boom boom boom!

Ce sont les palpitations de mon cœur à chaque fois que j'aperçois des oiseaux. C'est agréable à regarder et ça fait chaud au cœur. Ils chantent pour nous, c'est tout un concert. Ils battent des ailes comme le colibri qui est le plus petit au monde à raison de 22 à 78 coups par seconde, c'est pourquoi il peut voler sur place. Il est le seul oiseau au monde qui puisse voler de reculons et qui ait le plus long bec au monde.



Saviez-vous combien il a d'oiseau dans la province de Québec ?? 470 espèces !

Mon cousin est ornithologue et son travail est d'observer les oiseaux. Il doit noter la longueur du bec, des ailes, la couleur de son plumage, faire le recensement des canards, etc.

J'ai fait une observation un été avec un ami. On a admiré des grands hérons. C'était formidable de les regarder aller avec leurs longues pattes, marchant gracieusement sur les battures et l'odeur de l'eau salée, c'était fantastique et palpitant.

Le plus grand oiseau est le Condor des Andes. Il a la plus grande envergure au monde soit 3,20 mètres et il peut peser jusqu'à 15 kg (33 lbs).

Lors d'une croisière en bateau au Saguenay aux embouchures de Tadoussac et de Baie Ste-Catherine, qu'elle ne fut pas ma surprise de se laisser voguer au son de la mélodie classique Avé Maria vers le Cap Trinité où plusieurs espèces d'oiseaux peuvent être observer.

Saviez-vous qu'il y a une légende à propos de la statue de Notre-Dame-du-Saguenay situé près du village Rivière-Éternité ? On dit que la statue a été sculptée en l'honneur de la Sainte-Vierge après les mésaventures de Charles-Napoléon Robitaille, un voyageur de commerce qui, pour se rendre au Saguenay, devait absolument emprunter les cours d'eau.

Un jour d'hiver où il se dirigeait vers le Lac Saint-Jean, la glace se brisa sous ses pieds et il tomba dans l'eau ; il se débattit mais en vain. Comme dernier recours, il pria la Sainte-Vierge de venir le sauver. Il fut miraculeusement échoué sur la glace plus loin.





La plupart des gens sont heureux dans la mesure où ils ont décidé de l'être.

Abraham Lincoln

Aucun acte de bonté, si petit soit-il, n'est jamais perdu.

Aesop

Dieu ne commande pas de faire de grands choses, seulement de petites choses avec amour.

Mère Thérèse

Les trucs des anciens par Marie-Andrée G. et Diane L.

1. Se servir d'une pelure de banane pour nettoyer ses bottes ou des meubles en cuir. Frotter avec la pelure et ensuite, passer un linge sec. Magique !



2. Prendre toutes les retailles de pelures de légumes et congeler-les dans un plat ou un sac hermétique. Lorsque vous en aurez suffisamment, décongeler le tout pour faire un succulent bouillon de légumes (4 à 6 heures dans la mijoteuse).



3. Préparer une tranche de 1/2 pouce de tomate et, la déposer sur un pot de terre permettra de conserver l'humidité de votre terre plus longtemps!



La balançoire

par Lucette Bouchard



Depuis juillet 2015, elle occupe une place d'honneur dans ma cour ensoleillée. Son histoire débuta en 1981 avec un propriétaire très soucieux de la préserver en bon état. Ma balancine, comme j'aime affectueusement l'appeler, affirme une personnalité imposante avec son ossature d'acier bien ancrée sur les dalles de béton de mon patio. On y exhale des effluves estivaux de lavande, de menthe, de fraises qui côtoient mon aire de repos.

L'été, elle revêt ses plus beaux atours afin que je puisse paisiblement somnoler sur une des deux banquettes oscillantes. Ah oui, ils sont douillets ces coussins faussement naturels. Les rayures horizontales vert et gris se mélangent presque harmonieusement aux pyjamas carreautes, aux robes fleuries, aux pantalons kaki, aux maillots de bain à motifs... et j'en passe.

L'an dernier, son couvre-chef l'a abandonnée sans crier gare. Que faire sous un soleil de plomb ? Comment me défendre des coups de soleil ? Et ces fines gouttelettes de pluie qui peuvent nous surprendre l'espace d'un instant et cesser comme par enchantement. Sans aucun dispositif de protection contre la décharge de l'humeur céleste, seuls les canards connaissent le secret de se maintenir au sec lorsqu'il pleut. J'ai donc pris la décision de m'acheter un chapeau à large bordure et étanche. Ainsi, je saluerai avec reconnaissance la chaleur des rayons solaires de Galarneau, le soleil, et j'accueillerai, comme un oiseau de haute-cour, les infimes gouttes d'eau qui ruisselleront sur le parapluie de mon indifférence.

À la suite de cet incident structural qui privait ma balançoire de l'élégance de son auvent, j'ai pensé l'enjoliver en joignant l'utile à l'agréable. Une guirlande lumineuse, disposée tout autour de la surface supérieure, m'apparaissait manifestement comme le reflet de mon côté givré. Aussitôt dit, aussitôt fait. Ma balancine scintille dorénavant comme un joyau dans la nuit. Lorsque la grande noirceur s'installe, je m'amuse à identifier certaines constellations, dont la Grande-Ourse. Savez-vous que ce nom vient d'une légende grecque ? La merveilleuse chasseresse-nymphé, Callisto, a été transformée en ourse et placée dans le ciel par Zeus, le roi des dieux. Ce dernier l'aimait profondément et ne tolérait pas que sa dulcinée fricote avec un autre homme. Peut-être que cela vous rappelle quelque chose!

Ils sont plusieurs à me visiter pour balancer au gré du vent leurs joies ou leurs peines. Toujours d'humeur égale, ma balancelle se dodeline du nord au sud, inlassablement, à la grande satisfaction de ses passagers. Ma balançoire m'offre une oasis de calme dont je ne peux me passer. Lorsque je plonge dans une douce folie, je l'imagine bien installée dans le coin de mon salon, au chaud, à nous remémorer nos souvenirs diurnes et nocturnes. Comme le dit si bien Louis Aragon :

Que ce soit dimanche ou lundi
Soir ou matin minuit midi
Dans l'enfer ou le paradis
Les amours aux amours ressemblent
C'était hier que je t'ai dit
Nous nous balancerons ensemble

L'espace PHOTOS

Les mois de mars à mai 2023 en images !!



Le nombril du mois
(mars)



Sortie à la cabane à sucre



Activité pour Pâques - Décoration de biscuits



L'espace PHOTOS...la suite !



Samedi intergénérationnel



Fête du printemps



Reconnaissance des bénévoles



Technique du crochet (nouvelle activité !!)



Captation entre générations



La chorale "Soleil Le Vent"

Une représentation d'environ 30 minutes devant une cinquantaine de personnes a été offerte. Un beau moment passé avec de merveilleuses voix. Bravo à toutes les chanteuses et au chanteur !



La troupe de théâtre "TAMALOU"

Deux représentations de la pièce "Tranches de vie à la résidence" ont été offertes et c'est plus de 150 personnes qui y ont assisté ! Bravo à toute la troupe !

MERCI à Marie-Andrée Lebrun, auteure et à la mise en scène, qui se retirera des planches pour la prochaine année. Ce n'est que partie remise !!

L'espace SAVIEZ-VOUS QUE...?

par Geneviève Robitaille



Depuis la fin 2022, le gouvernement du Québec a instauré une nouvelle protection légale pour venir en aide aux personnes vulnérables : la mesure d'assistance au majeur ou également appelé l'assistant au majeur.

Contrairement à la tutelle, la mesure d'assistance vise les personnes aptes qui sont en mesure de comprendre de quoi il s'agit et capable d'exprimer leurs volontés et préférences. Mais permet à ces mêmes personnes qui vivent une difficulté d'être assistée par une ou deux autres personnes dans ses prises de décisions, l'exercice de ses droits et la gestion de ses biens.

Reconnus officiellement par le Curateur public, **les assistants peuvent aider la personne assistée** à prendre soin d'elle-même, prendre des décisions, exercer ses droits et administrer son patrimoine.

Il peut communiquer avec des tiers tels que des services gouvernementaux, institutions financières, entreprises, médecins, pharmaciens, comptables, etc. et ce, au nom de la personne assistée.

Toutefois, **cette mesure ne permettra pas à l'assistant de prendre des décisions à votre place**. Il ne pourra pas signer des documents en votre nom. Toutes les décisions vous appartiendront et l'assistant sera une personne qui fera le pont entre vous et les tiers. Il recevra les informations dont vous avez besoin pour prendre une décision éclairée.

Faire reconnaître une personne comme assistante n'implique pas de démarche auprès d'un tribunal.

Vous pouvez adresser votre demande de reconnaissance d'un assistant directement au Curateur public (gratuitement) ou à un juriste (payant - frais varié d'un cabinet à l'autre).

Le traitement de la demande comprend plusieurs étapes et il y a un délai approximatif de 60 jours pour le traitement d'une demande car le Curateur public ou le juriste accrédité doit :

- s'assure de la conformité de la demande;
- vérifie les antécédents judiciaires de chaque personne proposée comme assistante (responsabilité unique du Curateur public);
- informe par courrier recommandé ou par courriel au moins deux proches de la personne souhaitant être assistée de la soumission d'une demande de reconnaissance d'un assistant et de leur droit de faire opposition;
- traite les oppositions émises par les proches ou toute autre personne intéressée (s'il y a lieu).

Mieux vaut être plus vigilant que pas assez !

Référence 1 : <https://www.quebec.ca/justice-et-etat-civil/protection-legale/mesure-assistance>

Référence 2 : <https://www.protegez-vous.ca/partenaires/chambre-des-notaires-du-quebec/assistant-au-majeur-nouvelle-mesure-d-aide-pour-les-personnes-apttes-mais-vulnérables>

Les frasques de *Bb chat*



par Marie-Andrée Lebrun

Tous les matins, pour inciter mon chat à boire de l'eau, je lui prépare dans un plat de céramique blanche un mélange d'eau et de lait. Ce matin, il y avait dans l'évier un petit plat en verre transparent. J'y prépare son mélange et mets le tout par terre. Que ne fut pas ma surprise de voir mon ami à quatre pattes se pencher, regarder le plat et relever la tête en me regardant avec l'air de dire : « Mais ça va pas non!? C'est pas mon plat ça! »

Voilà qu'il se met à tourner autour du plat avec suspicion mêlée d'incrédulité et je l'entends me dire : « Dis-donc la mère, tu essaies de m'en passer une vite ou quoi? » (je crois que c'est un chat français).

Après quelques minutes, je réalise que, tout comme moi, monsieur à ses habitudes. Alors j'achète la paix et transvase son petit boire dans sa gamelle couturière.

Hé oui! je l'aime mon chat...



Parlure d'autrefois par Marie-Andrée Lebrun

Après l'été qu'on vient de passer, à se faire griller la couenne au risque de pogner une de ces maladies de peau avec des noms à quatre piastres et demie, on est quèsement aux oiseaux de voir arriver l'automne. C'est sûr que les belles grosses fougounes de la grosse Gertrude va nous manquer même si des fois on la trouvait pas mal écourtichée.

Oups! J'ai peut-être chialé trop vite mais v'la-tu pas qu'y se met à mouiller à siaux. C'est beau l'asphate quand ça r'luit comme du bois d'ébène mais on dirait que l'bon Dieu a ouvert la champlure au bout.

Dans l'temps de l'dire, le terrain du voisin a l'air d'une swamp. Lui qui est pas sorteux, le voilà calé jusqu'aux genoux pour ramasser ce qui reste de ses tomates parce que les plants ont pas toffé la run. Ils se sont couchés de tout leur long dans la bouette. Je l'entends chialer pis sacrer comme un charretier. Au risque de me répéter, il s'sacre ben qu'on l'entende. Y est en beau simonaque. Sa femme a craqué la fenêtre pis a cri pour qu'y rentre avant de pogner la crève. « Viens-t-en, qu'a dit, j't'ai fait un chiard comme tu les aimes ». Mais lui, comme il est soûl comme une botte, il s'enfarge pis y tombe en pleine face dans la vase.

J'suis pas méchante mais j'peux pas faire autrement que de me tordre de rire.

Ah!!! Excusez-moi, j'ai une petite fuite moi aussi...ouille!!!

Les cuisines collaboratives

par Line Dinelle



Voici la recette sélectionnée par les équipes de cuisines collaborative de CARA.

SALADE DE PÂTES DE COULEUR (4-6 portions)

Temps de préparation : 15 minutes Temps de cuisson (pâte) : 12-15 minutes

INGREDIENTS

1 1/2 tasse de pâtes rotini trois couleurs (375 ml)

12 tomates cerises de couleur

1 Poivron orange ou jaune

1/2 concombre Libanais tranché

1/2 tasse maïs en grains

1 tasse de fromage râpé deux couleurs

1/2 tasse de crème sure 14%

1/3 tasse de mayonnaise

3 c. à thé de vinaigre

2 à 3 c. à soupe d'huile d'olive

1/2 tasse de jus de citron

1/3 tasse de persil frais

Ciboulette hachée, au goût



MARCHE À SUIVRE

1. Faire cuire les pâtes.
2. Mélanger l'ensemble des ingrédients liquides/mous.
3. Couper/haché tous les légumes.
4. Verser le mélange sur les pâtes cuites.
5. Y ajouter les légumes.

Recette spéciale par Marie-Andrée Gignac



VIN DE PISSENLIT

Préparation : 20 min

Rendement : Pour 4 personnes

** Cette recette demande un temps d'attente (macération) de 3 semaines **



INGRÉDIENTS

- 400 g de fleurs de pissenlit
- 4 oranges non traitées
- 4 citrons non traités
- 2 kg de sucre
- 500 g de raisins secs (blancs)

PRÉPARATION

ÉTAPE 1 : Cueillir 400 g de fleurs de pissenlit (uniquement la fleur), les rincer sous l'eau froide et les égoutter.

ÉTAPE 2 : Mettre les fleurs dans une cocotte et ajouter 4 litres d'eau. Mettre à bouillir pendant 10 minutes et laisser infuser pendant 24 heures.

ÉTAPE 3 : Après 24 heures, filtrer dans un tamis chinois puis dans un linge afin de récupérer le jus. Ajouter au jus les oranges et les citrons coupés en 4, les raisins coupés en 2 et le sucre.

ÉTAPE 4 : Laisser fermenter dans une cocotte pendant 3 semaines en remuant tous les jours.

ÉTAPE 5 : Filtrer de nouveau le jus. Mettre en bouteille sans les boucher. Laisser reposer 5 semaines à l'abri de la poussière, de la lumière et de la chaleur.

ÉTAPE 6 : Pour finir, Filtrer de nouveau le jus et boucher les bouteilles.

NOTES

Il faut les cueillir dans les endroits exempts de pesticides.

Ne gardez que les boutons, pas la partie verte. Et ne soyez pas surpris si vous avez les doigts très jaunes après l'opération.

Cueillez les boutons de pissenlit durant une journée bien ensoleillée : ils seront bien ouverts et sans insectes.



Bon à savoir...sur le vin de pissenlit



par Geneviève Robitaille

Les herboristes attribuent les effets bénéfiques du pissenlit sur les systèmes digestif et hépatobiliaire aux principes amers qu'il contient.

De plus, ses feuilles et sa racine renferment une étonnante variété de minéraux, de vitamines et d'autres composés qui pourraient expliquer certaines des propriétés qu'on lui prête traditionnellement.

Outre sa grande richesse en potassium, le pissenlit contient de bonnes quantités de fer, de calcium, de cuivre, de silice et de manganèse.

Quant à la racine, elle renferme, en plus des principes amers, de l'inuline et des sucres complexes, des substances qui favorisent la multiplication de bactéries intestinales bénéfiques.

Le pissenlit renferme aussi des acides gras, de la choline (un nutriment important pour le foie), des vitamines du complexe B, des vitamines C, D et K ainsi que des flavonoïdes et des caroténoïdes.

***** Précautions *****

En cas de calculs biliaires ou d'obstruction des conduits biliaires, consulter un professionnel de la santé avant de prendre du pissenlit.

Contre-indications

Les personnes allergiques aux plantes de la famille des astéracées (aster, marguerite, chicorée, etc.) peuvent être sensibles au pissenlit. À noter cependant que l'allergie aux pollens de ces plantes n'entraîne pas automatiquement une allergie à leurs autres parties (feuilles, racines).

Par contre, la sensibilité cutanée peut se manifester même au contact avec des tisanes de ces plantes.

Effets indésirables

Rarement, le latex des tiges de pissenlit peut causer des allergies cutanées.

L'espace DÉTENTE



par la communauté CARA !

La question "Quelle est ou quelles sont vos odeurs d'été préférés ?" a été posée à plusieurs citoyens et participants de CARA. Voici leurs réponses!

Le citron
Kenneth L.

**Le lilas, le bord de mer et
le poirier en fleur.**
Marie-Andrée G.

La lavade et la terre humide.
Lucette B.

**La fumée d'un foyer
extérieur et l'odeur de
légumes papillotes sur
le BBQ.**
Geneviève R.

Le feu de foyer entouré
d'amis et le gazon
fraîchement coupé...mais
pas par moi !

Pierre-Alexandre

Le lilas et le B.B.Q.
Claude D.

La vanille
Danielle S.

Un cerisier en fleur

Henri N.

La pivoine et le muguet.
Diane L.

**Le magnolia et le thym
citronné.**
Marie-Andrée L.

Le BBQ et la piscine.

Sonia G.

Les fines herbes
José

Le romarin et le gingembre.
Ève M.

Les fleurs blanche d'un pommier
et les lilas

Line D.

Les pneus brûlés sur une piste de
course automobile et le B.B.Q.
Pierre-Michel

L'espace INTERGÉNÉRATIONNEL



par Diane Laflamme et Geneviève Robitaille

Voici **quelques idées d'activités intergénérationnelles**. Pourquoi ? Parce que les **activités entre générations** permettent de **créer des liens solides** entre les plus jeunes et les aînés, **une relation** totalement basée sur la **confiance et le respect**.

Il s'agit pour les plus vieux, souvent considérés comme de véritables encyclopédies, de **transmettre des valeurs** (le sens de la famille, l'humilité...), de **conter leurs expériences de vie**, etc.

Les enfants et adolescents, quant à eux, **apprécient le temps passé et apprennent beaucoup** des aînés. Les **liens sont renforcés** à travers ces idées d'activités intergénérationnelles et tout le monde en ressort grandi ! Voici ces idées :

- Se lancer la balle ou le ballon
- Partir à la recherche d'un caillou spécial ou une fleur bien précise
- Faire une chasse aux trésors (cachez des bonbons (ou autres) dans la forêt.)
- Allez dans un cinéma extérieur (ou intérieur, en cas de pluie!)
- Planifier une journée créative (scrapbooking, tricot, peinture, argile, etc.)
- Faire une sortie culturelle (théâtre ambulant, arts de rue, spectacle de musique)
- Apprendre à cuisiner (**voir la recette facile et économique ci-dessous**)
- Faire des mots-cachés ou de la lecture (chacun peut lire un paragraphe à tour de rôle!)
- Écouter vos musiques préférées et partagez vos préférences (vous pourriez être surpris!)
- Apprendre à utiliser les nouvelles technologies (ici, ce sont sans doute les plus jeunes qui vous transmettront leurs connaissances et il en ressortiront sans doute très fiers !)

Fabrication de beurre à la mixette

Recette simple simple simple, rapide et économique !

Ingrédients

- Contenant de crème 35% (grosseur et marque de votre choix)
- Sel

Équipements

- Cul de poule en métal (assez grand pour éviter que ça déborde!)
- Mixette

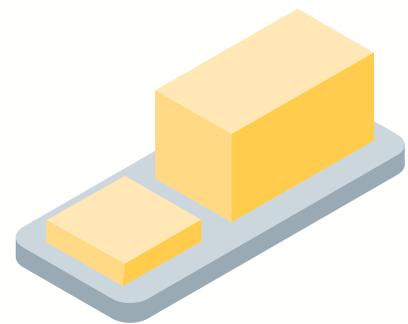
Préparation

Astuce de pro : mettre le cul de poule et les batteurs de la mixette au frigo un 30 minutes

Étape 1 : Prendre le cul de poule et y verser la crème 35 %

Étape 2 : Battez à l'aide de la mixette

Étape 3 : Mettez la quantité de sel désiré (goûtez-y!)



Idée originale : Vous pouvez ajouter du basilic, ail, persil

Le pissenlit et l'abeille

par Sonia Grenon



Le beau temps est enfin installé. Le soleil met de la couleur de plus belle sur nos gazons de la première fleur qui est le pissenlit. Je la symbolise personnellement comme un don de son soleil de cette ressemblance divine ; sa couleur jaune et la vie ! Ce qui en n'est pas pour plusieurs un sentiment agréable de la voir s'épanouir sur leur terrain. Pourtant, à cet instant même, nombreuses abeilles heureuses de se réveiller pour y récolter leur premier pollen sont tristes, car elles en ont peu. C'est la première fleur du printemps qui sort et elle se fait raser d'un coup de tondeuse en peu de temps et par la suite un traitement de pelouse .. pour avoir un beau gazon l'été ? L'humain ne pense pas à ce qu'il fait. On fait partie de la nature et on doit respecter le doit aux pissenlits sur nos gazons. Pauvre abeille ! Je me mets à leur place ; elles reviennent dans la ruche avec peu de récolte en ce début de leur activité de vie. Pourquoi l'humain veut-il une pelouse parfaite pour rayer le pissenlit tout de suite ? Une petite pancarte d'attention au devant de leur gazon qui est traité. Je suis de mauvaise humeur. Ça ne devrait pas exister des compagnies de traitement de gazon. C'est une question que je me pose depuis longtemps. La nature est si belle ! Elle est ce qu'elle est. N'essayons pas de la contrôler.



L'abeille a besoin de son nectar et de son pollen dès qu'elles sortent de leur dormance hivernale. On leur prive de cette richesse dès le début. Si vous aimez les abeilles comme moi, n'arrachez plus les pissenlits et même aussi évitez d'y mettre des pesticides qui tueront automatiquement les abeilles. Nous avons besoin d'elles pour vivre. Sans leur présence, nous ne pourrions vivre longtemps. Elle est une championne pour nos fleurs, l'agriculture (fruits et légumes) les arbres fruitiers. Elle est un équilibre dans nos vies. J'ai déjà lu un livre sur les abeilles et c'est ce qui m'a marquée tristement.

Au printemps, l'abeille se nourrit aussi dans les arbres, mais elle n'en récolte soit du nectar ou du pollen. Donc, ça leur donne peu d'énergie comparativement aux pissenlits. C'est pour ça que le pissenlit est indispensable pour eux, car elle leur fournit les deux éléments : le pollen et le nectar. Les pissenlits ont ce bel avantage que les fleurs sont abondantes et qu'elles sont proches les unes des autres. L'abeille n'a pas besoin de voyager loin pour trouver son nectar.

Dans une ruche d'abeilles, au printemps, des chercheurs ont découvert qu'il y avait 100% du pollen de pissenlit, donc le miel du printemps est un miel de pissenlit. Les fleurs du pissenlit arrivent à un moment de l'année où les autres fleurs sont rares où les ruches en plein essor, en ont grandement besoin.

Le pissenlit est une plante mellifère. L'arrivée du printemps rime avec celui du pissenlit. Elle est partout du mois d'avril au mois de septembre. Par hectare, la fleur peut produire entre 200 et 500 kilos de nectars. Un nectar donne 100 à 50 kilos de pollen. À faire rêver nos abeilles butineuses. Encore une fois, n'arrachons pas leurs fleurs printanières et surtout, n'introduisez pas de pesticides pour les détruire, car c'est un cercle vicieux. Vous allez vous détruire aussi comme pour l'abeille.



Enfin le beau temps !! Fini la neige, le pelletage, les bottes d'hiver et les gros manteaux.

Avec le soleil viennent les activités d'été : les pique-niques sur la plage ou à l'ombre d'un arbre.

La balançoire où il fait bon lire ou jaser entre voisins et amis. La baignade au son des vagues ou dans la piscine. Le vélo, la voile ou le canot! Les restaurants, les spectacles, la marche en ville ou en forêt ! Le jardinage, les papillons, les visites au zoo seul ou en famille!

Sans oublier le B.B.Q ! Ha le B.B.Q., le meilleur de l'été. Qui n'aime pas l'odeur des grillades qui rôtissent lentement ?



En famille ou entre amis, c'est toujours un plaisir surtout suivi d'un bon café ou d'un verre de vin, le soir au coin du feu.

Mais ce que je préfère, c'est m'asseoir sur mon patio, le matin au soleil, avec un bon café à écouter les oiseaux chanter.

Idées d'activités extérieures

 Se baigner avec mes petits-enfants et les pique-niques en famille - Line D.

 Allez au chalet et faire du canot - Henri N.

 Profiter de la cours arrière et du quartier - Marie-Andrée G.

 Allez à mon chalet et faire des rencontres familiales ! Marie-Andrée L.

 Camping dans une petite roulotte (Portneuf, Malbaie) - Lucette B.

 Manger à une terrasse, m'asseoir dehors, faire des drink d'été - Diane L.

 Tricoter sur ma chaise berçante, prendre un p'tit café dans le Vieux Québec, lecture et vélo - Sonia G.

Deux ressources intéressantes pour la période estivale !

par Geneviève Robitaille



Besoin d'un
coup de pouce
en juillet ou août ?

Activités extérieures
gratuites à
Loretteville ?

La Place éphémère Racine, située au 305 rue Racine.

Tout l'été, plusieurs organismes du secteur se chargeront d'offrir des activités GRATUITES et VARIÉES à la Place éphémère Racine.

Au moment d'écrire ces lignes, le calendrier n'est pas encore disponible mais par le passé, ils ont offerts gratuitement des midis "soupe", des activités parents-enfants, des matins causerie, du yoga, etc.

Le Réseau Poivre & Sel et le Centre d'Appui Réseau-Aînés font partis des gens qui offriront des activités.

L'horaire sera affiché sur le grand conteneur situé directement sur le site de la place éphémère et sur les divers calendrier des organismes ! Restez à l'affût!

CET ÉTÉ, FAITES AFFAIRES AVEC LES JEUNES DE LA CIEC DE LORETTEVILLE!



ej CARREFOUR
JEUNESSE-EMPLOI
CHAUVEAU

COOP D'INITIATION À
L'ENTREPRENEURIAT
COLLECTIF

QUI? >>>>

Un groupe de jeunes du secondaire formant leur propre entreprise coopérative afin de s'impliquer dans leur communauté

QUOI? >>>>

Offre une variété de services tels que des menus travaux (tâches extérieures, nettoyage, etc.), du gardiennage d'animaux et de l'animation de fêtes

QUAND? >>>>

Tout l'été, du 3 juillet au 18 août

OÙ? >>>>

Loretteville, Neufchâtel, Wendake, St-Émile,
St-Gabriel-de-Valcartier et Val-Bélair



INFORMATIONS

ENTREPRENEURIAT@CJEC.NET
(418) 847-0308 #117

Des chiffres et des lettres



Réponses en page 26

Sudoku (facile)

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

Sudoku (moyen)

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

Des chiffres et des lettres



Réponse en page 26

Mot caché Thème : Fleurs (9 lettres)

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

- A** Achillée
Ajonc
Amourette
Ancolie
Arum
- C** Capucine
Chardon

- Ciste
Clématite
Coquelicot
- G** Giroflée
Globulaire
- H** Hellébore

- I** Immortelle
Iris
- L** Lilas
Lis
- M** Marguerite
Millepertuis

- O** Œillet
- P** Pavot
Perce-neige
Pissenlit
Potentille
- R** Rose



Pour plusieurs personnes, les déplacements à l'extérieur de la maison sont sources de défis ! Arrêt d'autobus trop loin, autobus trop achalandé, horaire trop strict, etc.



Voici une nouvelle option : le **Flexibus** !

Accessible depuis un peu plus de 1 an, le Flexibus est un service de transport en commun sur réservation et qui s'ajoute à l'offre actuelle du RTC. Il permet de vous déplacer n'importe où dans les zones desservies, et ce, au même prix qu'un trajet d'autobus.

Que ce soit pour faire une commission à l'épicerie ou à la pharmacie du quartier ou pour rejoindre un arrêt de bus, Flexibus s'adapte à vos demandes. Le service est également accessible aux personnes en fauteuil roulant, triporteur et quadriporteur.

Horaire

Flexibus est en service tous les jours sur réservation obligatoire dans un délai d'environ 30 minutes.

Tarifcation pour les 65 ans et +

2,65\$ par billet ou par trajet (un aller-retour coûte donc 6,50\$)

3,75\$ en argent comptant à l'entrée de l'autobus (montant juste requis, ne redonne pas le change)

61,30\$ Passe mensuel (nombre de déplacement illimité)

Depuis le 1^e mai 2023, le programme ÉquiMobilité, mis en place par la Ville de Québec, vise à faciliter l'accès au transport en commun aux personnes qui se qualifient sur la base de leur revenu. Cette aide financière offrira un rabais de 33 % sur le tarif général du laissez-passer mensuel et sur les billets 1 passage.

Pour bénéficier de ces tarifs, vous devez obtenir une preuve d'admissibilité auprès de la Ville de Québec et vous procurer une carte OPUS avec photo.

Comment réserver?

Vous pouvez réserver votre Flexibus en contactant nos agents du service à la clientèle au 418 627-2511, option 1.

Points de montée/descente Flexibus

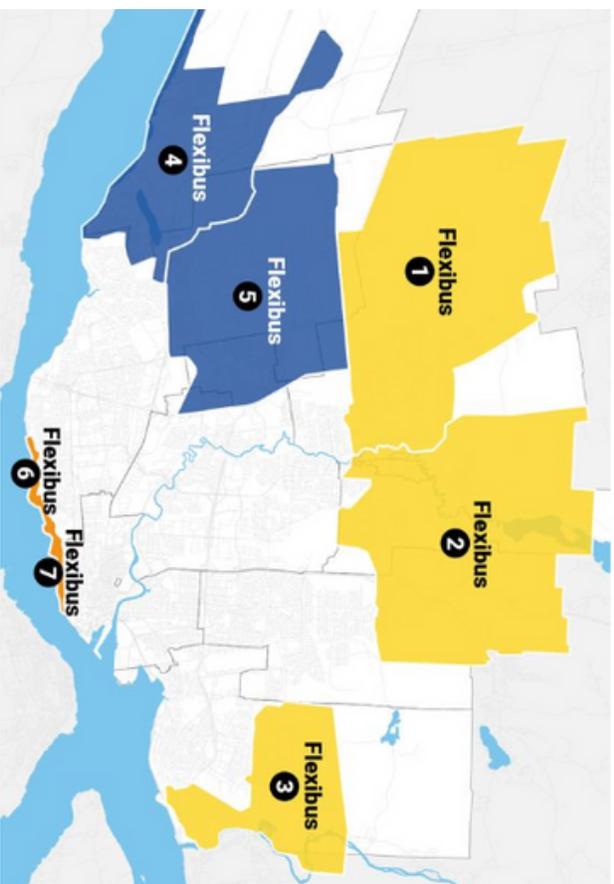
Flexibus n'est pas un service porte-à-porte, mais un service de transport en commun, sans horaires ni trajets fixes, qui s'adapte à la demande de la clientèle en fonction des lieux d'origine et de destination. Les montées et descentes se font à des arrêts virtuels dans la zone (comme un coin de rue) ou à des arrêts de bus existants.



Zones desservies

Pour le moment, le Flexibus permet de se déplacer dans une même zone ciblée ou de se connecter au réseau de bus existant du RTC. Ce n'est pas toute la ville de Québec qui est connectée et, par exemple, la zone 1 ne peut pas se rendre en zone 3. Les déplacements se font à l'intérieur d'une même zone.

Pour vérifier si vous êtes dans une zone desservie, consultez la carte du territoire.



Le point de montée et de descente du trajet doit obligatoirement être situé à l'intérieur des zones desservies par le service Flexibus. Il n'est pas possible de se déplacer d'une zone à une autre.

En service!

Flexibus 1 : Nord-Ouest de Québec (Val-Bélair et Loretteville)
Tous les jours de 6 h à 23 h

Flexibus 2 : Nord-Est de Québec (Wendake, Saint-Émile, Lac-Saint-Charles et Notre-Dame-des-Laurentides)
Tous les jours de 6 h à 23 h

Flexibus 3 : Nord et Est de Beauport (Sainte-Thérèse-de-Lisieux, Courville et Montmorency)
Tous les jours de 6 h à 23 h

Déploiement à venir:

Fin 2023 : Flexibus 4 : Saint-Augustin-de-Desmaures

Fin 2023 : Flexibus 5 : L'Ancienne-Lorette (Champigny et L'ancienne-Lorette)

2024 : Flexibus 6 : Anse au Foulon

2024 : Flexibus 7 : Cap-Diamant

Renseignements supplémentaires

- Visitez le site Web de la ville : <https://www.ville.quebec.qc.ca/citoyens/deplacements/programme-equimobilite.aspx>
- Composez le 311 pour joindre le Centre de relation avec les citoyens de la Ville de Québec.



Par Ève Moffet, coordonnatrice et responsable du développement

Ma grand-mère me le disait souvent: "Accompagnée d'un bon livre, on est jamais seule!". Petite, je ne comprenais pas tout le sens de cette phrase et de l'importance qu'elle prendrait dans ma vie. Car effectivement, lire, à cette époque, n'était pas une activité qui me passionnait.

Ne venant pas d'une famille de lecteur, c'est mon amour pour le théâtre qui m'a permis d'approfondir cet intérêt. Et croyez-moi, lorsque j'ai eu la pique, je m'y suis lancée avec intensité.

Lire, c'est imaginer un monde, c'est arrêter le temps, c'est migrer dans un pays où nous n'y avons jamais mis les pieds, c'est entrer dans la tête d'auteur.trice sans limites. Quel magnifique passe-temps! J'aurais bien aimé le découvrir plus tôt.

Effectivement, former le goût des enfants pour la lecture, pour le plaisir, est une étape primordiale de leur développement. Il y a énormément de littérature sur le sujet. Avec un peu de recherche, il est facile de constater que d'un point de vue intellectuel, psychologique ou relationnel, les bienfaits de la lecture, notamment celle réalisée par les parents, les grands-parents ou même la fratrie, sont nombreux. En plus de lui apporter du nouveau vocabulaire et des connaissances, la lecture éveille la curiosité de l'enfant pour le monde qui l'entoure, et l'aide à se familiariser avec des sujets de sociétés, des valeurs, au travers d'œuvres fictionnelles ou non. N'est-ce pas le meilleur des legs que nous puissions offrir à nos générations futures?

Lire peut avoir des bienfaits thérapeutiques sur les enfants, les aider à faire face à des situations compliquées, et à franchir certains obstacles, dans leur vie présente et future. Cela développe aussi leur imagination, qui joue un rôle dans la réussite scolaire. « Einstein a déjà dit: " Si vous voulez que vos enfants soient intelligents, lisez-leur des contes de fées. Si vous voulez qu'ils soient encore plus intelligents, lisez-leur encore plus de contes de fées". »

D'ailleurs, le fait d'entendre les mots prononcés oralement, par le biais d'une lecture quotidienne réalisée par leurs parents, aiderait les enfants à intégrer et à comprendre certaines expressions, et à prendre conscience des mots.

À l'ère numérique, personne ne peut nier qu'il y a une évolution de la lecture, du papier à l'écran, et que les livres papier sont concurrencés par les appareils électroniques. Toutefois, peu importe le support privilégié pour lire, ce qui est primordial, c'est que les parents, la famille proche d'un enfant, les professeurs et maisons d'édition continuent à cultiver et à nourrir l'amour de la lecture, pour en faire une habitude de vie. Car après tout, cette passion pourra nous suivre et nous accompagner, telle une fidèle amie, tout le long de notre vie.



Un été tout en "Réseau Poivre & Sel"

Le *Réseau Poivre & Sel*, chapeauté par ACSD qui deviendra bientôt Temps d'Aide chez Soi, met en valeur les SERVICES et les ACTIVITÉS axées pour la clientèle 60 ans et + de plusieurs organismes du grand secteur de **La Haute Saint-Charles** et de la **MRC de la Jacques-Cartier**.

Ces organismes travaillent en symbiose pour offrir des activités ou sorties de divers horizons (sociales, éducatives, culturelles, artistiques, ludiques, etc.), en grande collaboration avec la clientèle visée : vous !

Le Réseau Poivre & Sel est également là pour développer de nouveaux projets, de nouvelles activités et de nouveaux partenariats, toujours dans l'objectif de tisser des liens et d'établir un réseau autour de la clientèle des 60 ans et + .

Tout est évolutif et c'est grâce à cette clientèle qui donne leurs opinions et apportent leurs idées que les organismes peuvent offrir autant de variétés... et de sourires !!

Pour connaître TOUTES les activités et services offerts dans les organismes participants, voici leurs coordonnées !



Contact : Ariane ou Stéphanie

Adresse : 1947 Boul. Bastien (Neufchâtel-Est)

Numéro de téléphone : 418-845-3073

Page Facebook : <https://www.facebook.com/amelieetfrederick>

Site Web : <https://www.facebook.com/amelieetfrederick>

Aperçu des services et activités accessibles au 60 ans et + :

Cuisine collective, transformation alimentaire, jardin, tricot, etc. Informez-vous!

Projet
Le Net me branche



CARREFOUR
JEUNESSE-EMPLOI
CHAUVEAU

Contact : Geneviève

Adresse : 10 995 rue Wilfrid-Caron - Bureau 200 (Loretteville)

Numéro de téléphone : 418-847-0308 poste 111

Page Facebook : <https://www.facebook.com/people/Le-Net-me-branche/100072316467249/>

Site Web : <https://cjec.net/>

Aperçu des services et activités accessibles au 60 ans et + :

Ateliers d'informatique sur tablette et cellulaire. Informez-vous!

Centre d'appui
Réseau-Aînés

Contact : Lucie ou Eve

Adresse : 15 boul. Bastien (Loretteville)

Numéro de téléphone : 418-842-9072

Page Facebook : <https://www.facebook.com/Par.Pour.Avec.CARA>

Site Web : <https://www.caraqc.com/>

Aperçu des services et activités accessibles au 60 ans et + :

Cuisine collective, tricot, bijoux, peinture, conférence, cours d'anglais, promenade en groupe, bingo, rédaction (en équipe) d'un magazine communautaire, causeries, Potluck, possibilité de bénévolat, etc. Informez-vous!



Contact : Mélanie

Adresse : 3320 route de l'Aéroport (Val-Bélair)

Numéro de téléphone : (418) 847-1990

Page Facebook : <https://www.facebook.com/mfstambroise2>

Site Web : <https://mamfsa.org/>

Aperçu des services et activités accessibles au 60 ans et + :

Cuisine collective, causerie, activité intergénérationnelle et possibilité de bénévolat avec les tout-petits. Informez-vous!



Contact : Véronique ou Pamala

Adresse : Centre communautaire sur le boul. Valcartier (Saint-Gabriel-de-Valcartier)

Numéro de téléphone : (418) 844-1218

Page Facebook : <https://www.facebook.com/saintgabrieldevalcartier>

Site Web : <http://saint-gabriel-de-valcartier.ca/>

Aperçu des services et activités accessibles au 60 ans et + :

Cuisine collective, conditionnement physique, courtepintes, pétanque, conférences, etc. Informez-vous!



Vous ne savez pas trop par où commencer ? Vous êtes timide ? Vous désirez de l'accompagnement vers l'une de ces 5 ressources ? Vous avez des questions ?

Communiquez avec l'agente de liaison du Réseau Poivre & Sel, **Geneviève**.

Elle pourra vous écouter et vous référer au bon organisme. Avec le sourire en plus !

438-527-7889 / rps@tempsdaidechezsoi.com





MERCI à l'équipe de  du magazine Les Pointes Folles

Marie-Andrée Lebrun - Danielle Savard - Lucette Bouchard -
Diane Laflamme - Line Dinelle - Marie Andrée Gignac - Sonia Grenon
-- Soutenue avec fierté par Geneviève Robitaille --

Pour nous rejoindre



418-842-9072



lespointesfolles@gmail.com

Solutions "Des chiffres et des lettres"

Sudoku facile

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

Sudoku moyen

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

Mot caché : jonquille

Centre d'appui Réseau-Aînés



Merci à nos partenaires !



Aide à la communauté
et services à domicile



Merci aux collaborateurs spéciaux

- Gisèle Thibodeau
- Kenneth Leblanc
- Gisèle Thibaudeau
- Claude Daunais
- Pierre-Alexandre
- Pierre-Michel
- Henri N
- CIEC de Loretteville