

Les Pointes Folles



Édition Décembre 2023

*"Pour ceux qui prennent un p'tit coup
Papa sort son caribou
Quand on est ben réchauffé
On s'invite pour danser
Ti-Jos avec Joséphine
Le grand Arthur pis Caroline
Thérèse avec Poléon
Pis tous les maîtres de la maison"*

La Bottine Souriante

(Dans Nos veilles maisons)



Joyeux Noël !

Tsatonnharenh ne
entändoron's a'waton'

(Wendat)

Feliz Navidad
(Espagnol)

メリークリスマス
(Japonais)

Merry Christmas
(Anglais)

क्रिसमस की बधाई
(Hindi)

Gleðileg jól
(Islandais)

Frohe Weihnachten
(Allemand)

Buon Natale
(Italien)

Feliz Natal
(Portugais)

щасливого Різдва
(Ukrainier)

Nollaig Shona
(Irlandais)



Éditorial

par Diane Laflamme



Salutations distinguées à toutes et tous,

J'ai aujourd'hui le goût de vous parler de partage, ce que ça représente pour vous, comment vous le vivez et quels souvenirs en avez-vous? Comme le Temps des Fêtes approche à grands pas, il me semble que c'est le temps idéal pour brasser toutes ces idées et souvenirs.



Pour moi le partage me donne du plaisir, une ouverture sur le monde, les ethnies différentes, les cultures inconnues même entre nous, de souche québécoise, créativité et plus encore! Pensons aux cultivateurs qui s'entraidaient, que ce soit pour reconstruire un bâtiment passé au feu ou bien faire les foins. Et que dire de nos femmes qui, durant les guerres 14-18 et 39-45, tricotaient sans arrêt pour nos soldats et leur cuisinaient de bonnes friandises à saveur du pays.



Aujourd'hui en 2023, le partage se vit de façon différente. À l'époque souvent on parlait de guignolée, comme durant un émission du Temps d'une Paix, pensons à la guignolée des Médias, qui se manifeste de façons différentes en collaboration avec de nombreux organismes à but non lucratif et de plus en plus de commerçants. Le visage de la pauvreté a changé. Que pouvons-nous faire en tant que citoyen(ne), pour se sentir heureux et utile, c'est un geste qui aide à bien vieillir.

Comme conclusion, le partage était traditionnel et que puis-je faire pour transmettre ce goût à notre belle relève ?

Et là je termine en vous souhaitant, pour vous et les vôtres, tout le bien possible : SANTÉ, JOIE, COMPLICITÉ, et plus plus plus, en mon nom et celui de tous les membres.

Avec mon plus beau sourire, JOYEUSES FÊTES et soyez prudents !



Table des matières



3 L'espace PARLER POUR PARLER

4 Le survenant

5 Questions des Pointes Folles

6 Mon Noël 2023

**7 L'esprit de Noël
L'espace INSPIRATION**

8 - 9 L'espace PHOTOS

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

**11 Les frasques de Bb chat
Simplicité volontaire**

12 Les cuisines collaboratives

13 J'ai souvenir encore...

14 Un peu d'histoire

15 L'espace DÉTENTE

16 L'histoire du thé

17 Ouvert ou fermé

18 Le coin des lecteurs

19 - 20 Des chiffres et des lettres

21



Réseau
POIVRE & SEL

22



Temps d'Aide Chez Soi
entreprise de services à domicile

23

Centre d'appui
Réseau-Aînés

24 - 25 L'espace INTERGÉNÉRATIONNEL



La logique des mots

Pourquoi dit-on qu'il y a un embarras de voitures quand il y en a trop, et embarras d'argent quand il n'y en a pas assez ?

Quand un homme se meurt,
on dit qu'il s'éteint ;
Quand il est mort,
on l'appelle « feu » ?!

Pourquoi appelle-t-on
« coup de grâce »
le coup qui tue ?

On remercie un employé quand
on n'est pas content de ses services.

Pourquoi dit-on d'un pauvre malheureux,
ruiné et qui n'a même plus un lit
dans lequel se coucher,
qu'il est dans de beaux draps ?

Comment distinguer le locataire du propriétaire
lorsque ces deux personnes vous disent à la fois :
« Je viens de louer un appartement » ?

Pourquoi, lorsqu'on veut avoir
de l'argent devant soi,
faut-il en mettre de côté ?

Pourquoi un bruit
transpire-t-il
avant d'avoir couru ?

On passe souvent des nuits blanches
quand on a des idées noires.

Pourquoi lave-t-on
une injure et
essuie-t-on
un affront ?

Pourquoi, lorsque vous ne partagez
pas l'avis de quelqu'un, dit-on que
"les avis sont partagés" ?!

Pourquoi parle-t-on des quatre coins de la Terre,
alors qu'elle est ronde ?

Le survenant

par Louise Lemoine



Village Mégantic Noël 1922

On frappe à la porte.

Nous sommes fin automne, début hiver. Le froid est déjà bien installé pour longtemps. L'étendue glacée devant nous se transforme en patinoire au grand plaisir des familles.

De l'autre côté du lac, deux magnifiques chaînes de montagnes blanchies par la neige s'entrecroisent. Ce sont les Appalaches et les Montérigiennes qui se rendent jusque dans l'état du Maine.

De nombreux bûcherons quittent leur camp et travaillent pour frapper à une porte qui, espèrent-ils, les accueilleront avec respect et compassion.

Une famille du village s'apprête à souper. Des coups à la porte les font se redresser. Un étranger de bonne taille, jeune d'âge, "paqueton" au dos demande à manger :
- "Approche à la table, approche sans gêne survenant".

D'un simple signe de tête, sans gêne, sans même un mot de gratitude, l'étranger jette son baluchon, s'avance vers le bras de la pompe, l'active de ses mains fortes, s'y baigne le visage, s'inonde le cou. Les regards de la famille s'acharnent à suivre ses moindres mouvements. Dès qu'il prit place à la table le père lui dit : « Sers-toi! ».

Il n'y a pas de nom, seulement des surnoms. Il est tantôt venant, survenant, quêteux, fend le vent, grand dieu des routes, "beau jaiseux" d'almanach, beau mari ou aventurier. Il dégage les conventions, secoue les certitudes, il suscite aussi l'admiration et même l'amour.

Les survenants de nos jours ne sont pas différents. Ils ont soif d'amour, ils ont faim de souvenirs réconfortants qui nourriront leur mémoire afin qu'ils gardent courage et fierté pour survivre.

La bonté, la générosité, la compassion sont essentiels pour tous les humains en tout temps, peu importe l'époque.

Joyeux Noël

Bonne année 2024



Crédit photo : <https://le-voyage-intuition.com/quebec-lac-megantic-regorge-de-merveilles/>

Références et inspirations : le livre "Le bien-aimé" d'André Mathieu, le film d'Érik Canuel "Le Survenant" et les souvenirs de Mme Rolande Duchesneau née en 1922

QUESTIONS DES POINTES FOLLES



Quelle est votre plus belle tradition OU votre plus beau souvenir du temps des Fêtes ?

Que souhaitez vous pour 2024 ?

Mon plus beau moment du temps des Fêtes est le jour de l'An avec la bénédiction paternelle.

C'est un moment très émouvant pour moi.

Marie-Anne H.

Me retrouver en famille avec mes enfants est ma plus belle tradition. Et je me souhaite de trouver la paix intérieure et la sérénité et je souhaite la paix dans le monde.

Mary K.

Quand j'étais jeune, la bénédiction paternelle était une tradition importante : le matin du jour de l'An, debout en rang d'âge du plus vieux au plus jeune, nous attendions mes parents. Tout timide qu'il était, mon père se faisait un devoir de faire le signe de la Croix en disant "je vous bénis au nom du Père, du Fils et du Saint Esprit". Il embrassait ma mère et ensuite, il passait de l'un à l'autre des enfants (donnait la main aux garçons et embrassait les filles). C'était un moment solennel pour nous et pour mon père qui était peu démonstratif.

Micheline B.

J'allais avec mes petits enfants (quand ils étaient plus jeunes) voir les décorations de Noël chez Hamel et ils pouvaient se choisir une décoration pour leur sapin, c'était merveilleux de les voir.

Thérèse B.

Repas en famille.

Je souhaite la santé la plus grande richesse.

Claude B.

Joyeux Noël à vous tous et beaucoup de bonheur pour les 100 prochaines années à venir.

André K.

Depuis que je suis grand-mère, à chaque année je donne une boule de Noël à chacun de mes petits-enfants, identifiée avec leur nom et l'année. Ainsi, ils auront toujours un souvenir de leur grand-mère dans leur sapin. Je souhaite à chacun de vous un beau Noël blanc de paix et de santé, et pour tous ceux qui sont «les enfants oubliés», laissez-moi vous dessiner un «petit papa Noël» dans votre cheminée.

Lucie M.

Les plus beaux souvenirs : faire un dessert par jour du 1er décembre au 24 (ma grand-mère en cuisinait deux le 23 décembre) pour avoir 25 desserts à Noël.

Le deuxième, on invitait les gens seuls pour Noël et le jour de l'An.

Marie Andrée G.

L'odeur du cipâte est un très beau souvenir et je souhaite la santé à tous !

Diane L.

Le calendrier de l'Avant, avec chocolats bien sûr, est une chose que ma mère a débuté avec moi à mes 4 ans.

37 ans plus tard, je perdue cette tradition avec mon fils (âgé de 12 ans). Pour 2024, je nous souhaite du beau, du bon et du doux.

Geneviève (Réseau Poivre & Sel).

Pour moi, dans ce temps où tout va vite, où tout bascule rapidement, je veux voir tous ces regards et ces sourires qui me rassurent. Je souhaite que tous les gens qui m'entourent attrapent la paix et qu'ils en soient contaminés.

Gilberte P.

Mon plus beau souvenir, c'est quand maman faisait cuire la dinde de 25 livres et elle faisait aussi des pâtés à la viande. Aussi son dessert de Noël, la crème aux corn flakes. Nous avions la visite des oncles et des tantes avec les cousins et cousines. Nous étions 9 frères et sœurs, 4 gars et 5 filles. C'était tout un réveillon. Ensuite on déballait les cadeaux. Cela finissait aux petites heures du matin. Chez maman ils étaient 5 sœurs. C'est toujours mon plus beau souvenir de Noël.

Sincèrement **Reynald L. XOXO**

Ma plus belle tradition: Les repas en famille...

Mes vœux: Paix, Amour et Lumière sur la terre et dans les cœurs!

Jeannine L.

Mes plus beaux Noël sont ceux reliés à mon enfance : la famille, la parenté, la dinde et les tourtières, le grand sapin décoré, le piano et les chants de Noël, les cadeaux et nos innombrables fous rires... En y repensant, je ressens la nostalgie de ces parenthèses heureuses et insouciantes. Pour 2024, avec mes yeux et mon cœur d'adulte, mon plus grand souhait serait, à l'instar de Raymond Lévesque, "Quand les hommes vivront d'amour, il n'y aura plus de misère, ce sera la paix sur la terre".

Céline V.

Mon Noël 2023

par Danielle Savard



Je me projette à dans quelques semaines...Dehors, il neige à plein ciel. Il ne fait pas trop froid, seulement -15 degré. J'entends le père Noël, il n'est pas loin.

Cette année, Noël ne sera plus le même qu'autrefois. J'ai arrêté de fumer la cigarette le 1er avril 2023. C'est là que j'ai décidé que ce serait mon cadeau de Noël 2023.



Ce n'est pas facile d'arrêter de fumer. Six mois plus tard, j'ai encore le goût et la sensation de la fumée qui sort de ma bouche. Oooohhh quelle agréable sensation!

Je m'égare. Revenons à mon cadeau de Noël : je pourrai m'offrir des fruits et des légumes que j'aime, de la viande aussi, du chocolat, des chips et de la boisson mais modérément.

Je pourrai me cuisiner du poulet général tao, une bonne sauce spaghetti, une tourtière au lièvre et pourquoi pas des beignes !

Je pourrai enfin m'offrir tout ça parce que fumer me coûtait très cher (jusqu'à 16\$ le paquet, selon la marque) !!

En ce moment, je marche sans m'essouffler. Je peux courir sans avoir un poing au ventre. Je peux enfin RESPIRER L'AIR PUR.

Oui, quel beau Noël je vais passer avec ma famille et mes amis.

Joyeux Noël à vous tous !



Vous avez envie d'arrêter de fumer ?

N'hésitez pas à consulter le site Internet :

<https://www.quebecsanstabac.ca/jarrete>

ou la ligne téléphonique :

[1 866-527-7383](tel:18665277383)

L'esprit de Noël

par Jeannine Lamontagne



Quel est le sens de la période des Fêtes ? Que ressentons-nous vraiment à l'intérieur de nous ? Nostalgie, peine, doux souvenirs....?

Quels désirs profonds se logent au creux de notre cœur?
Faire la fête, faire plaisir, rendre les gens heureux autour de nous ?

Les temps sont durs et il est de plus en plus difficiles de faire face aux "obligations" du temps des fêtes en général : réceptions, cadeaux, déplacements, etc.

Pouvons-nous changer des choses, les adapter, les simplifier, tout en gardant à l'esprit notre besoin de partage et ce, non seulement en famille.

Pourquoi ne pas ouvrir son cœur et sa table à l'étranger qui est seul, isolé, démuné...

On peut poser de petits gestes de générosité et d'entraide aussi faciles que : un sourire, dire "bonjour!", un petit service rendu ou une petite attention!



Qu'avons-nous de plus besoin chacun et chacune d'entre nous ?

D'abord et avant tout, il semble que ce soit un désir profond de vivre l'Amour, le vrai. Celui qui nourrit, qui charme, qui donne. Cet amour n'a pas besoin d'artifices...il a besoin de simplicité et d'authenticité.

N'oublions pas en cette période des Fêtes, et tout au long de l'année de "donner au suivant", de toute les formes possibles car le monde a besoin d'amour !

L'espace INSPIRATION

par Micheline Brisson
en collaboration avec
Mme Gisèle Thibodeau



"Celui qui n'a pas Noël dans le cœur, ne le trouvera jamais au pied d'un arbre". - Roy L. Smith

"Celui qui apprend quelque chose de moi enrichit son savoir sans réduire le mien, tout comme celui qui allume sa chandelle à la mienne se donne de la lumière, sans me plonger dans l'obscurité." - Thomas Jefferson

"Et maintenant que vous n'avez plus besoin d'être parfait, vous pouvez être bon". - John Steinbeck

"Vis chaque journée jusqu'au bout et n'y pense plus. Tu as fait ce que tu pouvais. Quelques absurdités et quelques désastres s'y sont sûrement glissés; oublie-les le plus vite possible. Demain est un jour nouveau; Pars du bon pied, serein et plein d'énergie sans t'embarrasser de tes erreurs passées. Seul compte ce jour nouveau. Il te tient tellement à cœur, il contient tellement d'espoir et est si invitant que tu n'en gâcheras pas le moindre moment en pensant à hier." - Ralph Waldo Emerson

L'espace PHOTOS

Les mois de septembre à novembre 2023 en images !!



Sortie cinéma Le Clap



Atelier Bijoux

Activité HALLOWEEN



Activité Forêt énergisante



Magazine Les Pointes Folles



Atelier crochet

L'espace PHOTOS...la suite



Les Mamie Pure-Laine ont reçu les mamans et bébés de Mamie-Lait



Activité Piano Man



Sortie aux quilles



Les causeries de Diane et Monique

L'espace SAVIEZ-VOUS QUE...?

par Geneviève Robitaille



Mandat de protection (*anciennement appelé mandat en cas d'incapacité*)

Le mandat de protection est un document par lequel une personne exprime ses volontés et désigne une ou plusieurs personnes de confiance pour prendre soin d'elle et de ses biens en cas d'incapacité.

Pourquoi faire un mandat de protection ?

Parce que personne n'est à l'abri d'une maladie, d'un accident ou d'un trouble de santé mentale qui pourrait nous rendre inapte à s'occuper de soi-même et à gérer nos biens.

Le mandat de protection permet à chaque personne de préciser en avance COMMENT et QUI prendra soin d'elle et de ses biens. Il permet aussi de faire connaître ses volontés et préférences au mandataire.

Si la personne n'a pas de mandat de protection, une tutelle pourra lui être ouverte. Ce sont alors les professionnels de la santé et des services sociaux, les membres de la famille, les amis et les proches qui proposeront au tribunal la personne qui sera chargée de sa protection et de la gestion de ses biens.

Les avantages de faire un mandat de protection

1. Choisir vous-même la ou les personnes pour exercer certains de vos droits;
2. Déterminer les responsabilités et les pouvoirs de ces personnes quant aux décisions à prendre pour vous ou en votre nom;
3. Indiquer clairement et légalement vos volontés et préférences sur divers sujets.

Faire un mandat de protection

Il est recommandé de le faire rédiger par un avocat ou un notaire, surtout si la gestion de vos biens ou votre situation familiale est complexe.

Il est cependant possible de le rédiger, vous-mêmes, devant deux témoins.

Des questions supplémentaires ?

Joindre Services Québec, du lundi au vendredi (8 h à 18 h) : 418 644-4545

Sensibilisation au testament

Pourquoi faire un testament?

Parce qu'il vous permet de prévoir d'avance plusieurs décisions qui devront être prises après votre décès.

Par exemple: Qui seront vos héritiers? Comment vos biens seront distribués entre vos héritiers? Qui sera le liquidateur?

Rédiger un testament n'est pas une obligation. Mais il est préférable de le faire afin d'exprimer vos dernières volontés et de bien planifier votre succession.

Sans testament, ce sont les règles prévues dans la loi qui s'appliqueront.

Par exemple, selon la loi, votre ex-conjoint de qui vous n'êtes pas divorcé demeure un héritier et aura droit à une partie de vos biens.

Peut-être que cela vous convient. Mais peut-être que non aussi!

Chaque situation est unique. Libre à vous de décider ce qui est le mieux pour VOUS.

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

Référence 2 : <https://educaloi.qc.ca/capsules/les-testaments/>



Les frasques de *Bb chat*

par Marie-Andrée Lebrun



Pour satisfaire l'appétit insatiable de mon chat et me donner un peu de liberté, je lui ai acheté un distributeur automatique de nourriture sèche. L'appareil fait en sorte de déverser une quantité calculée de graines à heure fixe quatre fois par jour.

Bb chat connaît l'horaire et quelques minutes avant l'heure prévue, il s'installe devant l'appareil et attend patiemment que celle-ci lui procure sa ration. Par contre il faut, si j'ose m'exprimer ainsi, alimenter le réservoir lorsque celui-ci est presque vide.

Un jour où j'avais tardé à faire le remplissage, la quantité qui lui fut servie était le tiers de la ration habituelle. Mon chat me regarde, regarde le plat et me regarde à nouveau avec l'air de dire : « Dis donc, ça ne fonctionne pas ton truc, ou alors tu as décidé de me mettre au régime ? » Alors il se met à tourner autour de l'engin et cela aussi longtemps que je n'ai pas rempli à nouveau le réservoir .



Décidément, comme dans la chanson de Hugues Aufray : "Je ne suis plus maître chez moi, c'est mon chien qui fait la loi".

Dans mon cas, hé bien ! c'est mon chat.

SIMPLICITÉ VOLONTAIRE



Noël sans achat ni déchet...ou presque !

idée et recherche de Jeannine Lamontagne

Ne rien acheter au temps des Fêtes ? Avec des enfants, c'est mission impossible, mais on peut tout de même diminuer les quantités. Voici quelques astuces pour éviter les montagnes de cadeaux - et de déchets.

- Offrir un chèque cadeau pour un massage, 10 jours de vaisselle, une journée de gardiennage, etc.
- Organiser des chouettes événements : un repas spécial où tout le monde participe, des activités de plein air, une "sortie-surprise" avec les enfants [ou petits-enfants].
- Planifier une journée complète pour fabriquer des cadeaux en famille.
- Donner à nos proches un certificat d'exemption de cadeaux.
- Acheter des billets pour le théâtre, le cinéma, un spectacle de musique.
- Emballer des gourmandises cuisinées maison, comme du caramel ou des biscuits.
- Payer à un être cher un abonnement chez un fleuriste écolo.
- Consulter le site du Réseau québécois pour la simplicité volontaire pour d'autres idées de cadeaux écoresponsables : <http://simplicitevolontaire.org>



Les cuisines collaboratives

par Line Dinelle



Voici la recette sélectionnée par la responsable de cuisine collaborative de CARA.

BEIGNE MAISON

donne environ 15 beignes, selon la grosseur

Temps préparation : 15 minutes Temps attente : 1 heure Temps cuisson : quelques secondes

INGREDIENTS

1 3/4 tasses de farine

2 c. à thé de poudre à pâte

1/4 c. à thé de muscade

1/2 c. à thé de sel

1 oeuf

1 tasse de lait sur*

1/2 tasse de sucre

1/2 tasse de beurre fondu**



MARCHE À SUIVRE



1. TAMISER la farine, la poudre à pâte, la muscade et le sel.
2. MÉLANGER en crème l'œuf, le lait sur, le sucre et le beurre fondu.
3. INCORPORER les ingrédients secs au mélange fait au point précédent. Regarder la texture. Il est possible d'ajouter un peu de farine à cette étape, au besoin.
4. RÉFRIGÉRER la pâte 1 heure.
5. ROULER la pâte et couper en rondelle de 1 po.
6. FAIRE une forme de beigne (avec ou sans emporte-pièce).
7. PLACER sur un papier ciré enfariné.
8. LAISSER REPOSER 5 à 10 minutes.
9. CUIRE dans l'huile chaude.



*Lait sur - pour obtenir du lait sur : mettre 1 c. à thé de vinaigre dans du lait

**Beurre fondu - peut être remplacé par l'huile de canola

J'ai souvenir encore... par Lucette Bouchard



Je l'attends impatiemment. On se donne rendez-vous ainsi au fil des ans. Lorsque minuit sonnera, je sais qu'il sera là, bien enveloppé. Une attente fébrile. Pas tout à fait au chaud, car ni les couvertures, ni le paletot de papa ne me protègent contre l'âpre froidure qui traverse les murs de ma chambre.

Dans la pénombre, pour une dernière fois peut-être, je laisse le Père Noël et ses lutins entretenir ce doux mensonge. Grâce à Morphée, j'entends les pas lourds du sympathique bonhomme joufflu craquer sur la neige. Avec sa hotte sur le dos, voilà qu'il s'éclipse telle une étoile filante, entraînant Tornade, Danseur, Furie, Fringant, Comète, Cupidon, Tonnerre et Éclair qui tentent de reprendre leur souffle. Pas le temps de bouffer une carotte, il faut parcourir le monde.

Un concert de casseroles me tire de ma rêverie. Un clignement de paupière suffit pour que je dévale l'escalier et que je me mêle au bourdonnement de la cuisine. Ma sœur, la grande, s'assure que les petits plats sont dans les grands. Elle coiffe les verres d'une serviette de table soigneusement pliée et frotte les couverts à en éveiller le génie. Accotée au sink, maman s'acharne à sculpter des fleurs exotiques dans le jello jaune afin de garnir la bûche traditionnelle.

Au salon se déclenche une frénésie profondément enracinée dans les traditions du fleurdelisé. C'est la belle nuit de Noël, la neige étend son manteau blanc ... entonne le troisième de la lignée, ne manquant pas de taquiner ma queue de cheval qui se balance fièrement au sommet de mes quatre pieds. Papa se tient près de la cheminée, la cadette dans ses bras. C'est son quatrième Noël. Émerveillée, elle prêle l'oreille vers la fenêtre givrée. Le verre de lait et les biscuits ont été entamés. Un frisson de plaisir éclaire son visage poupin. C'est alors qu'elle ouvre ses grands yeux, des yeux ronds comme des billes. Y'é passé, s'écrie-t-elle !

Profitant d'un moment de répit pour refaire une beauté au sapin, l'aîné des fils s'obstine à fixer une branche avec de la ficelle. C'est qu'il était dégarni cette année, notre Roi des forêts.

Minuit approche. Le petit Jésus gigote sous son doux camouflage royal. Il se languit de célébrer sa venue au su et au vu de tout le monde. C'est la tradition. Tant qu'il n'est pas né, il ne doit pas être visible. Comme s'il n'attendait que ce signal, mon petit frère se glisse tout doucement entre le bœuf et l'âne pour le libérer de son papier mouchoir.



Minuit sonnait. Papa adopte son air solennel de lieutenant-commandant.
- Joyeux Noël!

Un ange passe, dissipant l'ombre d'un doute dans nos yeux d'enfants sages. Assise à califourchon, j'entends une voix calmement impérieuse. À cet instant, je sens le plancher qui se dérobe sous ma chair bien dodue.
- À Lucette, du Père Noël.

Je l'attendais impatiemment... mon cahier de dessin. Nous nous donnions rendez-vous ainsi au fil des ans, lui et moi. Je nourrissais mon imaginaire de ses illustrations, page après page. Mes petits chefs-d'œuvre soigneusement coloriés, sans bavures, s'éclataient avec la forme imposée de l'enseignement de ma mère. Des coups de crayon prononcés aux abords des contours, des ombres parfois illusoire, parfois réelles, des trompe-l'œil qui racontent des histoires sans fin.
J'ai souvenir encore...

*Objets inanimés, avez-vous donc une âme
qui s'attache à notre âme et la force d'aimer
(Alphonse de Lamartine)*



Le 25 décembre : Fête païenne à fête chrétienne

La nativité est donc fêtée par les chrétiens lors de la fête de Noël, nom qui vient du latin NATALIS. Cette fête remonte au 3^e siècle. La date n'est donc pas commune à toute la Chrétienté car les Évangiles ne précisent pas le jour exact de la naissance de Jésus.

Au IV^e siècle, le *Pape Libère* fête l'incarnation de Jésus le 25 décembre. Cette date correspond au solstice d'hiver. Elle est aussi utilisée par de multiples religions. Cette date est codifiée en 425 par l'empereur Théodose II.

La crèche est une tradition qui remonte au XIII^e siècle. En modèle réduit, l'origine remonte au XVI^e siècle sous l'impulsion des Jésuites. Offrir des cadeaux est dû à Saint-Nicolas (patron des enfants).

Le sapin de Noël provient des Celtes il y a 4000 ans, c'est l'arbre associé au mois de décembre.



Le Jour de l'An

En 46 avant notre ère, l'empereur romain Jules César décida que le 1^{er} janvier serait le jour de l'An. Les Romains dédiaient ce jour à Janus, le dieu des portes et des commencements.

D'ailleurs le mois de janvier doit son nom au dieu Janus. Celui-ci avait deux faces, l'une tournée vers l'avant (le futur), l'autre vers l'arrière (le passé).

2024

Sous Charlemagne, l'année commençait à Noël, le 25 décembre. Du temps des rois capétiens, l'année débutait le jour de Pâques. Ce n'est que depuis 1622, que le Nouvel An est à nouveau fixé au 1^{er} janvier. Une mesure prise par le Pape qui permet surtout de simplifier le calendriers des fêtes religieuses.

Petit retour sur Halloween ou l'Halloween en français canadien

Halloween est une fête folklorique et païenne traditionnelle originaire des îles Anglo-Celtes et célébrée dans la soirée du 31 octobre, veille de la fête catholique de la Toussaint.

Son nom est une contraction de l'anglais "All Hallow'Eve" qui signifie "The eve of All Hallows' Day" en anglais contemporain et qui peut se traduire comme "la veille de tous les saints" ou "la veillée de la Toussaint".

En dépit de son nom d'origine chrétienne et anglaise, de multiples sources présentent Halloween comme un héritage de la fête religieuse de Samain qui est célébrée au début de l'automne par les Celtes et constitue pour eux une sorte de fête du Nouvel An.

Halloween est une fête très populaire en Irlande, Écosse et au Pays de Galles où l'on trouve de nombreux témoignages historiques de son existence. Jack-o'-lantern, la citrouille sculptée emblématique d'Halloween, est elle-même issue d'une légende irlandaise.



L'espace DÉTENTE

par Louise Lemoine



CARA a eu sur son horaire d'automne, l'activité HUNA-LOULOU. Mais qu'est-ce que c'est la HUNA ?? En tout cas, nous savons que le "Loulou" c'est pour Louise !!



Qu'est-ce que la HUNA ?

"Hu'ca pau'ia kawai" qui veut dire "Entièrement ramassé par l'eau vive" qui peut être vulgarisé par "Tout est dit, aucun secret n'est gardé".

La HUNA se fonde sur un ensemble d'idées que chacun peut appliquer aux situations de sa vie. Ces idées font partie de l'ancienne culture hawaïenne.

Selon les lois en vigueur en 1845 dans le royaume hawaïens, le titre de KAHUNA était accordé aux médecins, chirurgiens, dentistes et guérisseurs.

Les KAHUNAS étaient indifféremment des hommes ou des femmes.

Voici les paroles de la bien aimée Edith Kana Ka'ole, célèbre pour ce chant hawaïen :

E hômâi Ka'iKe nôuie	—————◆	Accorde nous
'O nâ mca huna nôcavonâmele e	—————◆	Accorde nous la connaissance d'en haut
E hô nai, e hômâie	—————◆	Le sage secret des chants, accorde-le-nous



Un peu de familiarisation avec le vocabulaire.

HUNA est un mot hawaïen qui signifie "SECRET" . Davantage dans le sens d'un savoir ésotérique que d'un secret à conserver.

KAHUNA est un mot étroitement relié au mot HUNA.

KAHU veut dire "PRENDRE SOIN DE".

NA est une particule qui transforme les mots en noms.

Dans ce cas, la traduction première de KAHUNA serait "GARDIEN".



Crédits photos : <https://www.thedaily meditation.com/huna-2> & https://en.wikipedia.org/wiki/Edith_Kanaka%CA%BBole

Références : Le livre "Aloha - Les 7 grands principes spirituels hawaïens" d'Alain Williamson et le livre "Les secrets hawaïens ancestraux pour les temps modernes" de Serge Kahili King

Les Pointes Folles - Le magazine communautaire PAR, POUR et AVEC les aînés

L'histoire du thé

par Sonia Grenon



L'histoire du thé est vaste et riche de plusieurs siècles. Le thé est une expérience de 6 sens : le goût, l'odorat, l'ouïe, le toucher, la vue et la sensibilité de l'âme. Une expérience où boire du thé doit être un événement vécu. Ça nécessite de vivre pleinement le moment présent. "Sois heureux un instant, cet instant c'est la vie" de Omar Khayyâm.

J'aime beaucoup prendre le temps d'en siroter un avec mon service à thé, seule chez moi avec mon petit doigt dans les airs, tout en transvidant dans une de mes tasses, délicatement choisies par mon humeur. Pour moi, prendre le thé est un moment de pause, de relaxation et de méditation. Chaque gorgée j'y prête attention.

Il n'y a pas de calories, il hydrate, est riche en caféine (si caféiné), est un stimulant pour la mémoire, les muscles, l'énergie. Il améliore la concentration et est riche en antioxydants. Riche en fluor qui protège des caries dentaires et nous donne une qualité de sommeil.

Dans mon cas, j'y rajoute un peu de lait pour l'adoucir. C'est bon pour ma digestion. Mon thé préféré est le thé rouge, le rooibos sauvage. Il y a une bonne saveur fruitée de miel et de noix irrésistibles. C'est un bonheur, un cadeau du ciel que chaque personne devrait se faire.

Et vous, quel est votre thé préféré ?

L'histoire du thé

Saviez-vous que le thé est d'origine Chinoise depuis 2737 avant notre ère par le père de l'agriculture et de médecine, Shennong ? Une belle histoire se rattache à ce sujet : de sa découverte qui fera le tour du monde jusqu'à aujourd'hui.

Certaines femmes ont fait du thé un instrument d'émancipation. En utilisant les salons de thé, désertés par les hommes par peur de paraître efféminés, les suffragettes américaines ont pu librement échanger leurs idées et organiser leurs luttes au XXe siècles. Sur leurs tasses, une inscription en lettres bleues : VOTES FOR WOMEN.

Plusieurs personnes ont écouté des films qui se passent dans les grands châteaux en Angleterre dans le temps de la renaissance. " Allons faire nos réjouissances!" disait La Duchesse Debedford Anna Maria. C'est le thé des Anglais à 15h. Nous appelons, aujourd'hui ; le "tea time", servir le thé à la manière des Anglais avec quelques gourmandises. Je suis sûre en ce moment que ça vous donne le goût d'en prendre un avec vos amis !

Saviez-vous qu'à Québec le Château Frontenac offre à sa clientèle un service à thé, à l'anglaise, en après-midi? Il ne serait pas étonnant d'apercevoir quelques Anglais au travers, car pour eux c'est se sentir comme chez eux ! N'oublions pas que nous avons un peu d'Angleterre en nous avec Le Rois Charles. On fait partie du Commonwealth !

Il existe 6 salons de thé à Québec et environ 12 à Montréal. Ce sont tous des propriétaires qui s'inspirent des Asiatiques et qui voyagent pour nous proposer des thés spécifiques. Alors gâtez-vous ! Laisser vos papilles gustatives avoir l'occasion d'en dire autant que vous et profitez de ces endroits pour avoir soit du plaisir en groupe ou vivre une belle solitude. « Prendre le temps d'une pause bien mérité », comme on le dit si bien.



La suite de ce texte lors de la prochaine parution (mars 2024)

Ouvert ou fermé

par Lucette Bouchard et Marie-Anne Harvey



Le temps des Fêtes arrive à grands pas. À l'approche de Noël, mon petit doigt me dit que vous serez en proie à une vive agitation : grand ménage, popote, magasinage, décorations, et j'en passe. Tout cela nécessitera un minimum de déplacements dans plusieurs commerces de la belle capitale.

Pourriez vous contacter certains établissements si vous avez, entre autres, une panne de courant avec Hydro-Québec ? Un débordement de neige dans votre cour par les déneigeurs de votre municipalité ? Un permis de conduire à renouveler, des cartes de Noël à poster, etc.

Quels services ou commerces seront ouverts ou fermés ?

Voici quelques informations qui sauront vous faciliter grandement la vie en cette période de réjouissances.

- **911 - Police, ambulancier, pompier**
 - OUVERT en tout temps
- **811 - Info-Santé**
 - OUVERT en tout temps
- **Hôpitaux et urgence**
 - OUVERT en tout temps
- **Bureau de poste**
 - FERMÉ 25 déc. + 1 janv.
 - HORAIRES MODIFIÉS et variables les 26, 27, 28 déc. et les 2, 3, 4 janv.
- **Cinéma**
 - HORAIRES MODIFIÉS et variables les 25, 26 déc. + 1-2 janv.
- **CLSC**
 - FERMÉ 25 déc. + 1 janv.
- **Épiceries**
 - FERMÉS 25 déc. + 1 janv.
 - OUVERT à partir de 13:00 les 26 déc. et 2 janv.
- **Institutions financières (banque, caisse)**
 - FERMÉ 25 déc. + 1 janv.
 - HORAIRES MODIFIÉS et variables les 26, 27, 28 déc. et les 2, 3, 4 janv.
- **Magasins (grandes surfaces ou non)**
 - FERMÉ 25 déc. + 1 janv.
 - FERMETURE à 17:00 : 24 déc. 26 déc., 31 déc. et 2 janvier
- **Opération Nez Rouge (service de raccompagnement)**
 - Disponible du 24 nov. au 31 décembre.
- **Restaurants divers**
 - Date de fermeture et d'ouverture très variables selon le restaurant.
 - **Données connues pour le Normandin**
 - 24 déc. : Fermeture à 19h
 - 25 déc. : Ouverture à 11h
 - 31 déc. : Fermeture à 21h
 - 1er et 2 janv. : Ouverture à 11h
- **SAQ**
 - FERMÉ 25 déc. + 1 janv.
 - OUVERT à partir de 13:00 les 26 déc. et 2 janv.
- **SAAQ**
 - FERMÉ 25 déc. + 1 janv.
- **SQDC**
 - FERMÉ 25 déc. + 1 janv.
 - OUVERT à partir de 13:00 les 26 déc. et 2 janv.
- **STATION DE SKI**
 - OUVERT en tout temps selon un horaire modifié.
- **STATION SERVICE / DÉPANNEUR (grandes bannières)**
 - OUVERT en tout temps
- **Transport en commun (RTC)**
 - HORAIRES MODIFIÉS les 25-26 déc. + 1-2 janv.
- **CARA (Centre d'Appui Réseau-Aînés)**
 - Fermé du 17 au 26 décembre
 - OUVERT les 27-28 décembre
 - Fermé du 29 déc. au 7 janvier
 - Réouverture le 8 janvier 9h30 pour le début des inscriptions !

Cette liste n'est pas exhaustive et a été faite avec les données disponibles au moment de la rédaction. AVANT DE VOUS DÉPLACER ou EN CAS DE DOUTE, **APPELER** là où vous désirez aller !!



“L’Alchimiste” de Paulo Coelho. Un conte philosophique. Un jeune berger parti à la recherche d’un trésor enfoui aux pieds des Pyramides. En chemin, il rencontre un alchimiste qui lui apprendra à écouter son cœur, à lire les signes du destin et, par-dessus tout, à aller au bout de son rêve. Plein de petits messages inspirants.

Micheline B.

“Écoute ton corps” de Lise Bourbeau.

Citations :

“Tu nous nourris ton corps physique comme tu mènes ta vie.”

“La confiance en soi, c’est la capacité de se confier, de s’exprimer, de se révéler à une autre personne sans avoir peur de se faire juger.”

Marie Andrée G.

Alain Williamson présente “Le calepin de David Marteens”.

C’est un livre qui offre des observations sur la vie.

Louise L.

“Le moulin du loup” par Marie-Bernadette Dupuy. Il vient en six (6) tomes.

C’est l’histoire d’une saga familiale début des années 1900. Très bien écrit et captivant.

Marie-Andrée L.



Des chiffres et des lettres



Réponses en page 26

Sudoku (facile)

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

Sudoku (intermédiaire)

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

Des chiffres et des lettres



Mots cachés

La peinture



CHAMP
CROQUIS
CUBISME
ÉLÈVE
EMPÂTER
ÉTALER
FUSAIN
GLACIS
GODET
GRAVURE
MASSE
NABIS
NATIVITÉ
NUANCE
PAPIER
PASTEL
PISTOLET
PLAN
PLUME
POMPIER
RENDU
RETABLE
SALON
SUJET
TÉRÉBENTHINE
TUBE
VUE



Voici la recette de tarte au sucre de l'équipe gagnante du concours culinaire 2023



Cuisinières :
Lucette Soulard
Hélène Gourdeau

TARTE AU SUCRE

Pour la pâte

- **1 tasse** de farine
- **1/2 tasse** de beurre froid coupé en dés
- **1/3 tasse** d'eau très froide
- **1/4 c. à thé** de sel

Préparation #1

- Dans un bol, mélanger la farine avec le beurre à l'aide d'un coupe-pâte ou 2 couteaux, jusqu'à l'obtention d'une préparation granuleuse.
- Creuser un puits au centre du mélange.
- Verser l'eau et le sel dans le puits.
- Mélanger sans trop pétrir jusqu'à l'obtention d'une boule de pâte.
- Réfrigérer 1 heure.
- Préchauffer le four à 350F.

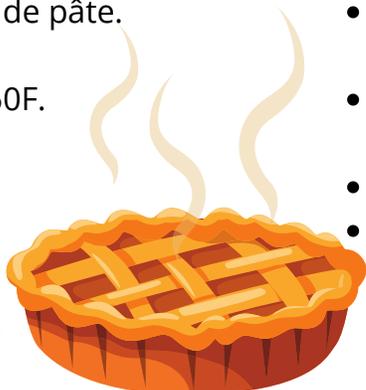
Pour la garniture

- **1 1/2 tasse** de cassonade
- **1 1/2 tasse** de crème de cuisson 35%
- **1/4 tasse** de farine
- **3 c. à soupe** de sirop d'érable
- **1 c. à thé** d'extrait de vanille
- **1 œuf** battu

Préparation #2

- Dans une casserole, mélanger la cassonade avec la crème, la farine, le sirop d'érable et la vanille.
- Porter à ébullition à feu moyen en remuant constamment jusqu'à épaississement.
- Retirer du feu et laisser tiédir.
- Ajouter l'œuf battu dans la casserole et remuer.
- Déposer une abaisse dans une assiette à tarte profonde de 10 po.
- Verser la préparation au sirop d'érable.
- Cuire au four 30 à 35 minutes ou jusqu'à ce que la garniture soit prise.

DÉGUSTEZ !



Leur recette de tarte aux pommes suivra dans la parution de mars 2024



Une année de plus...

Une année s'ajoute à cette belle expérience que de bâtir ensemble pour les aînés de notre collectivité un lieu de rencontres, d'échanges, de partage, un lieu où la vie vous est bienveillante, bonne et épanouissante!

Une belle année, vraiment!

Que celle à venir vous apporte et nous apporte aussi la chaleur des sourires enjoués de vos "Piano-Man, CARA-OK, Café-RPS, Muscliez vos méninges!, Cuisines collaboratives" et j'en passe et j'en oublie...

Vous êtes tellement meilleurs que moi à les animer, y participer et y collaborer!!

Le meilleur pour 2024 et propagez cette belle expérience du « par et pour et avec : c'est le plus convaincant argument contre l'âgisme!!!

Christiane Tanguay
Directrice générale
Temps d'Aide Chez Soi et Centre d'Appui Réseau-Aînés





Rêver...

Depuis que je suis toute petite, je caresse le rêve de publier. Publier un roman, des articles, mes nouvelles....C'est donc pour moi un honneur d'écrire mon premier article dans le magazine " Les pointes folles " .

En cette année qui se termine, parfois joyeuse, parfois triste, la santé qui tire de l'aile pour certains, les rêves deviennent essentiels pour s'évader, pour cultiver notre propre bien-être. Il n'y a pas d'âge pour avoir des rêves. Rêver de se lever en forme le matin. Rêver de faire de belles rencontres. Rêver de santé. Rêver de création. Rêver de sorties. Rêver de voyages. Rêver de faire une différence. Sachez que vous faites la différence. Ma différence.

Travailler AVEC vous et POUR vous est un grand plaisir. Malgré nos fragilités, il faut oser. N'arrêtez jamais de rêver, sans restriction et sans balise. Il n'y a pas de petits rêves. Le rêve n'a pas d'âge. La vie étant parfois difficile, je vous encourage à toujours être curieux, à rechercher les choses qui vous font du bien. Aussi petites soient-elles.

Malgré les peurs qui parfois nous tiraillent le ventre, il faut oser. Oser le nouveau. J'ose donc! Avec ce nouvel emploi comme coordonnatrice de la CARA, j'ose me lancer dans le vide, la tête pleine de nouveaux rêves et de beaux défis.

Je ne peux pas rêver à votre place. Mais, je peux vous encourager et vous aider à réaliser vos rêves.

Merci pour votre accueil. Merci pour votre confiance.

Ensemble, rêvons!

Geneviève Beaudet

L'espace INTERGÉNÉRATIONNEL



idée et recherche de Jeannine Lamontagne

Pour faire suite à l'article de la page 11 sur la simplicité volontaire, voici un **certificat original à offrir à nos enfants ou petits-enfants** AVANT Noël afin d'alléger, peut-être, la pression du "devoir acheter un cadeau à maman ou grand-maman". Parce qu'après tout, l'essentiel dans la vie ne s'achète pas !

Le verso de cette page est blanche afin que vous puissiez DÉCOUPER et UTILISER CE COUPON.

**CERTIFICAT
D'EXEMPTION DE
CADEAU**

PUISQUE L'ESSENTIEL DANS LA VIE NE S'ACHÈTE PAS...

... et puis j'ai tout ce qu'il me faut ... le reste est vraiment trop cher

Je, soussigné, exempté avec plaisir _____
de l'obligation de m'acheter un cadeau à l'occasion de _____

J'AIMERAI MIEUX...

Faire une promenade en nature Partager un repas avec toi

Du bon temps ensemble Jouer avec toi à _____

Toutes ces réponses Des becs à tous les jours

Ta suggestion _____

Et j'ai signé tendrement _____

union
des consommateurs
d'après Adbusters.org,
l'ACEF de l'Est de Montréal
et l'ACEF Estrie

**N'oubliez pas de découper votre
coupon à l'endos!**



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 - Jeannine Lamontagne - Marie-Anne Harvey -
Micheline Brisson - Louise Lemoine

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

Sudoku (intermédiaire)

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

Centre d'appui Réseau-Aînés



Merci à nos partenaires !



Merci aux collaborateurs spéciaux

- Claude Daunais
- Gisèle Thibodeau
- Mary Kirkwood
- Gilberte Pineault
- Thérèse Binet
- Claude Beaudette
- Reynald Lepage
- André Kirouac
- Céline Vaillancourt
- Lucie Milton
- Lucette Soulard
- Hélène Gourdeau
- Esther Gros-Louis
- Catherine Dagenais-Savard
Tiawenhk! (merci en Wendat)