

Les Pointes Folles

Édition mars 2024

Le printemps est arrivé, sors de ta maison

Le printemps est arrivé, la belle saison !

L'amour et la joie sont revenus chez toi

Vive la vie et vive le vent, vive les filles en tablier blanc !

Vive la vie et vive le vent et vive le printemps !

PRINTEMPS / MICHEL FUGAIN (1976)



Doux printemps
Louise L.



Mes beaux souliers blancs
Marie Andrée G.

La vie est belle
Jeannine L.

Il est où le bonheur, il est où ?

Il est où ?

Il est où le bonheur, il est où ?

Il est où ?

Il est là le bonheur, il est là !

Il est là !

Il est là le bonheur, il est là !

Il est là !

IL EST OÙ LE BONHEUR / CHRISTOPHE MAÉ (2016)

Je m'aime, tu t'aimes, il s'aime

Nous nous aimons

Vous vous aimez

Ils s'aiment

S'aimeront

AIMONS-NOUS / YVON DESCHAMPS (1969)

Le rire
Marie-Andrée L.

La proche aide
Temps d'aide chez soi

Éditorial

par l'équipe du magazine Les Pointes Folles



Un bouquet spécial composé de bons mots, d'implications et d'expressions représentatifs de la cofondatrice du magazine Les Pointes Folles, Madame Diane Laflamme, qui nous a quittés dernièrement..



Qui était Diane Laflamme ? Informations trouvées dans l'entrevue faites par Marie-Andrée Lebrun qui a paru dans le magazine *Les Pointes Folles* à l'automne 2021.

Née à Baie-Comeau, déménagée à Padoue dans la Matapédia vers l'âge de 2 ans et à Pointes-aux-Outardes sur la Côte-Nord à 19ans, elle était l'aînée d'une famille de 4 enfants.

Elle était maman de 2 filles, Dominique et Valérie et était aussi grand-maman d'un grand garçon de maintenant 23 ans qui, malheureusement, souffre d'une déficience intellectuelle. De lui, elle a toujours dit que c'était son grand amour, son ange.

À l'âge de 74 ans, elle considère CARA comme sa famille élargie. Il ne fallait pas s'étonner si elle nous appelait "ma chérie" ou "ma cocotte". C'était sa façon de s'exprimer affectueusement. Grâce au bénévolat, elle a découvert que se sentir utile et d'avoir des compliments est très agréable !

À la question "quels sont tes plus grands espoirs", elle avait répondu que ses 2 filles et son petit-fils soient heureux et qu'ils aient une vie plus facile que la sienne.

"Diane Laflamme est très impliquée et comme elle a peur de brûler la chandelle par les deux bouts, elle met beaucoup de virgules dans ses textes, histoire de reprendre son souffle." - Marie-Andrée Lebrun



Table des matières



3 L'espace PARLER POUR PARLER

**4 Mes beaux souliers blancs
Le rire**

**5 Doux printemps
L'espace DÉTENTE**

6 Le bénévolat

6-7 Où donner de son temps ?

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

**9 Les frasques de Bb chat
L'espace INSPIRATION**

10 La vie est belle !

11-12 Sauvons des \$ou\$

13 Les cuisines collaboratives

14 Un peu d'histoire

15 L'histoire du thé - Partie 2

16 Le coin des lecteurs

17-18 Des chiffres et des lettres

19

Réseau
POIVRE & SEL

20

Temps d'Aide Chez Soi
entreprise de services à domicile

21

Centre d'appui
Réseau-Aînés

L'espace PARLER POUR PARLER

par Marie Andrée Gignac et
Micheline Brisson



Les moulins, c'était mieux à vent ?

À DOUBLE SENS

Est-ce que personne ne trouve étrange qu'aujourd'hui des ordinateurs demandent à des humains de prouver qu'ils ne sont pas des robots ?

Si le ski alpin...
qui a le beurre et la confiture ?

Un prête qui déménage a-t-il le droit d'utiliser un diable ?

Je m'acier ou je métal ?
Que fer ?

Réflexions

Lorsqu'un homme vient d'être embauché aux pompes funèbres, doit-il d'abord faire une période décès ?

Je n'ai jamais compris pourquoi le 31 mai est la journée sans tabac alors que le lendemain c'est le premier joint.

Astuce : lisez à haute voix, ça aide à tous les comprendre



Mes beaux souliers blancs

par Marie Andrée Gignac

Vous souvenez vous des Pâques de notre enfance ?

Le temps où Pâques était vert et fleuri et que nous allions à la messe le dimanche de Pâques en habit et en robe d'été. Ma sœur et moi l'attendions avec impatience ce moment là! Deux semaines avant Pâques, nous commençons à trépigner et à "tanner" notre mère.

ENFIN le temps venait où elle nous amenait chez *Gagnon Frère* à Chicoutimi pour acheter nos nouveaux souliers blancs. Que j'avais hâte ! Je regardais les modèles, je les essayais pour enfin, au grand soulagement de ma mère, choisir le même modèle, ou presque, à chaque année : les souliers blancs en cuir "patente" avec une courroie sur le dessus. Le modèle préféré de ma sœur était les ballerines en cuir naturel blanc.



Je possède encore le même modèle en blanc, bleu, rouge, beige et noir !

Et arrivait le jour de Pâques!

Nous sortions notre plus belle robe, nos chapeaux de paille, nos bourses, nos gants blancs et bien sûr, nos nouveaux souliers.



Ce temps là, n'existe plus. Maintenant, il y a souvent encore de la neige à Pâques. Plus question de souliers blancs : on met alors nos manteaux et nos bottes et on soupire en pensant aux Pâques de notre enfance.

Comme dit souvent mon petit-fils "Mamy, toi et tes souvenirs! C'est fini ce temps là!". Je peux "quand même en rêver!" comme aurait dit notre amie Diane Laflamme.



Le rire

par Marie-Andrée Lebrun



Avez-vous déjà remarqué comme le RIRE est communicatif ? En plus, le rire a au moins 3 effets positifs connus, à savoir :

- **Réduction du stress.** Cela s'explique ainsi : le corps sécrète des endorphines qui sont des hormones qui réduisent la production d'adrénaline générée par le stress. Le rire a un effet positif sur l'anxiété par le fait même.
- **Augmentation du plaisir.** Par le rire, on atteint une relaxation générale. Il sollicite près de 130 muscles, dont les abdominaux. Pensez à une certaine douleur ressentie au ventre lorsque le rire est intense, les muscles faciaux, les muscles respiratoires pour ne nommer que ceux-là. Il oxygène le cerveau et le cœur également. Il aide aussi à obtenir un meilleur sommeil en créant une bonne fatigue.
- **Aide à contrer l'isolement et la solitude.** En général, c'est en étant en groupe qu'on rigole. On dit même que c'est un bon antidépresseur et qu'il éloigne la maladie.



Doux printemps

par Louise Lemoine



Après la saison de l'hiver, synonyme de repli sur soi et de repos pour plusieurs, il est l'heure d'éclorre de nouveau et de profiter du retour à la vie.



Le mot printemps vient de l'adjectif médiéval *prin* issu lui-même du latin *prinnus* (premier) et *tempus* qui veut dire "temps". C'est la saison où la nature s'épanouit de nouveau.

Elle débute lors de l'équinoxe qui va du 20 au 21 mars. Le printemps se poursuit jusqu'au 21 au 22 juin appelé solstice de l'été. Il se caractérise par des jours plus longs. C'est aussi la saison des giboulées qui vient avec une alternance de pluie, journée ensoleillées et par la fonte des dernières neiges.

L'équinoxe du printemps symbolise cette transformation, ce passage de retour à la vie. C'est le moment idéal pour mettre en route de nouveaux projets, pour créer et accueillir ce qui se présente, renouveler ce qui doit l'être. En somme, sortez de votre cocon et allez dehors! La vie vous y attend.

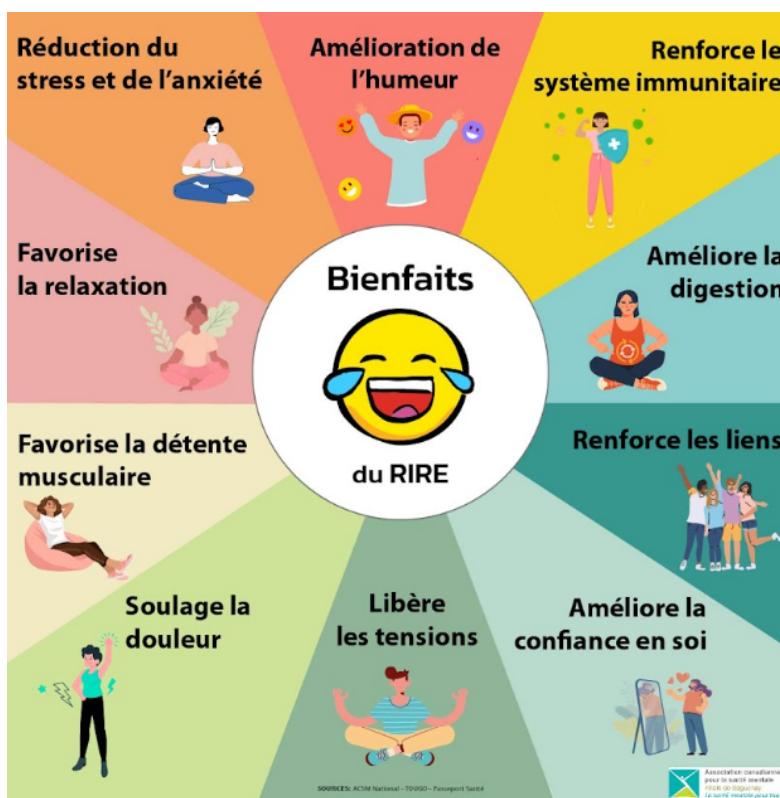
Voici quelques raisons positives pour faire notre nettoyage du printemps : sentir comme il est bon de simplifier notre intérieur, ne plus avoir le sentiment d'encombrement voire d'oppression, ranger et trier nous permet d'y voir plus clair. Vider son espace, c'est posséder la liberté.

Se remettre en action, retrouver l'étincelle de la vie, détendre notre matière grise et finalement se sentir en maîtrise de notre bien-être.

Bon printemps !



L'espace DÉTENTE



Le bénévolat

par Marie-Andrée Lebrun



Aujourd'hui, la chronique porte sur le don de soi par le bénévolat.

Quand j'ai pris ma retraite en 2017 à l'âge de 63 ans, je voulais rester active. Et quoi de mieux que le bénévolat pour ce faire...

La première année, j'ai tenu compagnie à une dame seule à raison de deux heures par semaine. J'ai senti que je faisais une différence dans sa vie, surtout quand je voyais son grand sourire lorsque j'entrais chez elle. À son décès, j'ai décidé que je pouvais faire plus pour plus d'une personne. J'ai donné mes disponibilités à *Popote et Multiservices* pour la livraison de repas chez une dizaine de clients(es). J'ai pris cet engagement depuis maintenant 5 ans.

Plusieurs personnes seules n'ont pas de visite pour diverses raisons. Ils n'ont plus de famille ou les enfants sont trop loin ou trop occupés. Pour certains, je suis la seule personne qui les visite. Je m'attarde pour prendre de leurs nouvelles, de faire des plaisanteries avec eux, de les aider, ne serait-ce que pour sortir le recyclage. Parfois, ils me partagent leurs problèmes et si je peux les aider ou seulement les conseiller, je le fais. Quel plaisir de se sentir utile et appréciée. Je me suis fait de nouveaux amis et si par malheur un de mes clients devait quitter ce monde, ça me rend triste, mais en même temps je me dis que si j'ai pu leur apporter un peu de joie, ça en valait la peine.

Le mot bénévolat pour moi signifie faire du bien autour de soi, gratuitement. Leur reconnaissance est tellement agréable. Essayez ça. Vous verrez que vous en retirerez plus, ou du moins, autant que ce que vous pourriez donner.

Où donner de son temps ?

par l'équipe du magazine !



Accueil Saint-Ambroise de Loretteville

418-847-2433

262 rue Racine - Porte 5 (Loretteville)

Page Facebook : <https://www.facebook.com/profile.php?id=100064959541479>

Mission : Mettre en œuvre des services d'entraide alimentaire, matérielle, financière et d'écoute dans son secteur désigné de Loretteville/Neufchâtel-Ouest.

Besoins : Tri de denrées, transport, réception, paniers de Noël, etc.

Amélie et Frédérick, Service d'entraide

418-845-3073

1947, boulevard Bastien (Neufchâtel-Est)

Site Internet : <https://www.amelieetfrederick.com/>

Mission : Offrir un soutien en sécurité alimentaire, un lieu d'écoute, de référencement et d'activités enrichissantes pour renforcer le tissu social de la communauté, répondant aux besoins divers des familles en situation de vulnérabilité dans les secteurs de Neufchâtel-Est, Saint-Émile et une partie de Lebourgneuf.

Besoins : Livraison de repas, réception, transformation alimentaire, conseil d'administration, etc.

Où donner de son temps ... la suite



Centre de ressources pour les familles militaires Valcartier

418-844-6060

Édifice 93, Courcelette (Shannon), G0A 4Z0

Site Internet : <https://shannon.ca/services-aux-citoyens/organismes-communautaires/centre-de-la-famille-valcartier/>

Mission : Offre une gamme de services sociaux novateurs tout en étant complice du bien-être des familles des militaires et des vétérans de l'Est-du-Québec à travers les défis uniques et évolutifs de leur réalité.

Besoins : Divers comités et activités

Le Net me branche (projet)

438-527-7889

Divers lieux dans La-Haute-Saint-Charles

Page Facebook : <https://www.facebook.com/profile.php?id=100072316467249>

Mission : Apprentissage pour personnes âgées sur des outils technologiques (tablette et cellulaire).

Besoins : Bénévole qui aide les personnes de 60 ans et plus dans l'enseignement de la tablette ou du cellulaire.

Petits Frères de Québec (Les)

418-683-5533

455 Rue du Marais - Local 140

Site Internet : <https://petitsfreres.ca>

Mission : Contrer l'isolement des personnes du grand âge jusqu'à la fin de leur vie.

Besoins : Accompagner à des fêtes, conduire à des activités, faire des appels, rendre visite, souligner leur anniversaire, etc.

Popote et Multi-services

418-845-3081

4855, Route Ste-Geneviève - Porte 355

Site Internet : <http://www.popoteetmultiservices.org/>

Mission : Soutenir les personnes âgées, en perte d'autonomie ou en convalescence afin de leur permettre de demeurer le plus longtemps possible et de façon sécuritaire dans leur domicile.

Besoins : Livraison de repas, accompagnement transport, visite d'amitié, conseil d'administration, etc.

Vestiaire St-Ambroise

Pas de téléphone. Courriel : vestiairestambroise@yahoo.com

277, rue Racine (Loretteville)

Page Facebook : <https://www.facebook.com/profile.php?id=100079746322374>

Mission : Friperie communautaire de la St-Vincent de Paul.

Besoins : Tri de vêtements, service à la clientèle lorsque la friperie est ouverte.

L'espace SAVIEZ-VOUS QUE...?

par Geneviève Robitaille



La **solitude** et la **sécurité à domicile** sont des enjeux réels pour les personnes qui avancent en âge. Voici quelques idées et ressources pour contrer ces défis. Ce n'est pas exhaustif. Le "211" ou des recherches Internet pourra vous donner d'autres données.

Appel quotidien automatisé

Des organismes locaux ou régionaux offrent un service gratuit d'appel automatisé aux personnes âgées vivant à domicile. L'appel peut être programmé une fois ou plusieurs fois par jour. Dans le cas où l'appel ne reçoit pas de réponse, des vérifications sont rapidement effectuées pour qu'on s'assure de l'état de santé de la personne.

Organisme : PAIR (<https://programmepair.ca/>)

1-877-997-7247

Certaines associations offrent gratuitement certains outils.
Parlez-en à votre médecin!

Appel ou visite d'amitié

Il est possible de demander à la famille, à un voisin, un ami ou à un organisme de demeurer en contact avec la personne âgée. Par exemple, une personne désignée communiquera quotidiennement ou régulièrement avec elle par téléphone ou par l'entremise d'un système de messagerie (texto, messageries instantanées, etc.).

Organisme : Centre d'action bénévole du Contrefort

418-622-5910

Mécanisme de sécurité ou de télésurveillance

Il existe aussi différents systèmes payants qui permettent à la personne âgée de transmettre très facilement une demande d'aide au destinataire approprié à la situation (proche aidant, police, pompier ou ambulance).

Le « bouton panique », par exemple, est un appareil discret qui permet d'appeler les secours du bout du doigt. Il se décline sous plusieurs formes : bouton de téléassistance sans fil, bouton (ou bracelet) d'alarme médicale, système d'alerte médicale sans fil, bracelet d'urgence, bracelet de sécurité, etc.

Autres technologies

D'autres types de dispositifs sont disponibles, moyennant des coûts plus ou moins élevés, tels que les dispositifs de géolocalisation, les détecteurs de portes, les prises électriques intelligentes, les bracelets ou les montres qui détectent les chutes, etc.

Comment choisir ce qui convient le mieux

Avant d'entreprendre des démarches, il est nécessaire d'évaluer les besoins, les attentes et les préférences de la personne âgée ou d'un proche, s'il y a lieu, tout en tenant compte du budget alloué. Pour les services de « bouton panique », il faut prévoir des coûts d'achat, d'activation, puis un abonnement mensuel. Il est donc important de comparer les coûts de chacune des options. Certaines dépenses de service de télésurveillance sont admissibles au crédit d'impôt pour frais engagés par une personne âgée pour maintenir son autonomie.

Ressources pertinentes sur la sécurité des aînés

Lifeline : <https://www.lifeline.ca/fr/ressources/outils-et-conseils-relatifs-a-la-securite-des-aines/>

Gouvernement Canada : <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/promotion-sante/vieillesse-aines/publications/publications-grand-public/chez-toute-securite-guide-securite-aines.html>

Référence : <https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/personnes-agees/securite-aines-vivant-a-domicile>



par Marie-Andrée Lebrun



Les frasques de *Bb chat*

Vous ai-je déjà dit que mon Bb Chat est le maître chez moi? Hé oui! C'est c'la!



Monsieur a adopté, à mon grand désarroi, le seul fauteuil berçant de mon appartement, un beau fauteuil tout en cuir que j'ai hérité de mon oncle Jean-Louis. Et si par malheur j'ose m'y asseoir, il s'approche, me regarde en miaulant, pose ses pattes de devant sur mes genoux pour me faire comprendre que je dois lui céder la place. Je le sais. Je l'ai testé.

Je me suis levée et sans hésiter, d'une détente agile, monsieur monte et s'y installe comme un pacha. Quelques minutes plus tard, le voici sur le dos, le ventre en l'air tout allongé prêt à faire une longue sieste. Bon! Ok d'abord! Tu fais une sieste, hé bien moi aussi.

Je ne suis pas aussitôt installée sur le canapé que monsieur se lève, rampe littéralement jusqu'à moi, me pousse légèrement pour se faire une place au creux de mon ventre. Grrrr

Décidément, on ne s'en sortira pas. Cher trésor. Je me répète, me direz-vous, mais je l'aime mon petit coco.

L'espace INSPIRATION

par Micheline Brisson
en collaboration avec
Mme Gisèle Thibodeau

**Le bonheur c'est comme du sucre à la crème,
quand on en veut, on se le fait! - Anonyme**

**Et si au lieu de se SOI-NIER, on commençait par
se GAI-RIRE » - <https://www.genathie.fr/>**

**Quand on aime, on est joyeux. Le rire, c'est ce qui
déborde quand on aime beaucoup. - Anonyme**

**"La plus perdue de toutes les journées est celle où on
n'a pas ri." - Nicolas Chamfort**

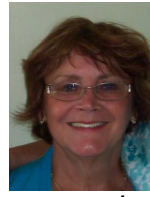
**Ne cesse jamais de rire, même si tu es triste car
tu ne sais pas qui pourrait tomber amoureux de
ton rire! - Gabriel Garcia Marquez**

**La bonne humeur a quelque chose de généreux :
elle donne plutôt qu'elle ne reçoit. - Émile
Chartier, dit Alain**



La vie est belle !

par Jeannine Lamontagne



Être en amour avec la vie elle-même, avec la vie que l'on se fait en se choisissant et en réalisant que ma meilleure amie, c'est moi, le bon moment, c'est aujourd'hui !

Je me choisis et je choisis de prendre soin de moi en me faisant plaisir au quotidien.

Plein de petits bonheurs = un grand bonheur !

Quelques suggestions à mettre en pratique, selon **vos goûts**.

21 IDÉES pour profiter de la vie



1. Respirer
2. Faire la paix avec soi
3. Se mettre à "Off"
4. Faire l'amour tranquille
5. Effectuer une chose à la fois
6. Dédramatiser
7. Écouter de la musique en boucle
8. Faire le vide
9. Donner de soi (bénévolat)
10. Lire (ou relire!)
11. Jouer
12. Supporter la tiédeur des autres (tolérance)
13. Travailler mieux
14. Pratiquer (ou se trouver) un passe-temps
15. Écouter un bon film
16. Manger avec bonheur
17. Ne rien faire
18. Se faire plaisir au moins une fois par jour
19. Dresser la liste de ce que l'on désire et la réaliser avant de mourir
20. Marcher
21. Mettre ses limites



"Lâchez-vous lousse" et faites votre PROPRE LISTE.





Voici quelques renseignements et astuces, sans prétention, dans le simple but de rendre service.

D'autres trucs seront partagés dans les prochaines parutions du magazine.

Vous avez des idées ou des informations ?

Écrivez nous : lespointesfolles@gmail.com ou appelez Geneviève au 438-527-7889.

SANTÉ

- **Pharmacies Brunet, Proxim et Uniprix**
 - Rabais de 10% tous les jours si on détient la carte privilège 60+ sur presque tous les produits au prix régulier
- **Pharmacie Pharmaprix**
 - Rabais de 20% tous les jeudis pour les 65 ans et plus sur présentation de la carte PC Optimum sur presque tous les produits au prix régulier.
- **Optométriste** : L'examen annuel complet et l'évaluation de la vision des couleurs sont couverts par le Régime d'assurance maladie du Québec (RAMQ) pour les personnes de 65 ans et plus.
- **Vaccination** : le vaccin contre la grippe est gratuit pour les 60 ans et plus.
- **Ambulance** : le transport est gratuit vers un centre hospitalier pour les 65 ans et plus.

ALIMENTATION

- **Bulk Barn**
 - Rabais de 15% les mercredis pour les 65 ans et plus sur les produits en vrac.
- **Les aliments M & M**
 - Rabais de 10% tous les jours sur les commandes en ligne en cliquant sur « Aînés » à l'étape du règlement de la commande sur les produits au prix régulier.
 - Rabais de 10% tous les mardis pour les 60 ans et plus.
- **Maxi et IGA**
 - Ces 2 magasins égalisent les prix des concurrents avec une preuve.

TRANSPORT

- **Réseau de transport de la Capitale (RTC)**
 - Rabais de 25% pour les 65 ans et plus avec la carte OPUS.
- **Via Rail**
 - Rabais de 10% pour les 60 ans et plus.
 - Rabais de 10% supplémentaire pour les membres du CAA

Sauvons des \$ou\$...la suite



MAGASINAGE

- **La Baie**
 - Rabais spécial pour les 55 ans et plus sur nos achats le premier mardi du mois. Valide en magasin et en ligne. L'inscription au programme Primes est requise.
- **Hart**
 - Rabais de 15% le premier lundi du mois pour les 55 ans et plus.
- **Tigre géant**
 - Rabais de 10% le premier lundi du mois pour les 60 ans et plus.
 - Le magasin égalise les prix des concurrents avec une preuve.
- **Canadian Tire**
 - Rabais de 10% le premier mercredi du mois pour les 65 ans et plus.
- **Aubainerie**
 - Rabais de 15% pour tous dans les 15 jours suivant son anniversaire. Cependant, il faut s'inscrire à l'infolettre.
- **Friperie**
 - Sous-sol Saint-Ambroise (0,25\$ à 3,00\$ environ)
 - Ouvert les jeudis de 11h à 15h

LOISIRS/PASSE-TEMPS

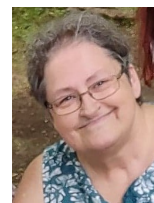
- **Archambault**
 - Rabais de 10% le lundi pour les personnes de 60 ans et plus.
- **Renaud-Bray**
 - Rabais de 10% le mercredi pour les personnes de 65 ans et plus.
- **Aquarium du Québec**
 - Rabais de 10% sur une visite ou un abonnement pour les 65 ans et plus.
- **Musées des beaux-Arts du Québec & Musée de la civilisation**
 - Gratuit pour tous, le premier dimanche du mois.
- **Restaurant PACINI**
 - Rabais équivalent à votre âge le jour de votre anniversaire.

Astuces

- **Pour obtenir des soins à petits prix : pensez aux écoles de formation ou aux cégeps et universités.** Par exemple : dentisterie, coiffure, massothérapie, optométrie, nutrition, etc.
- **Acheter hors saison.** Par exemple, acheter le lendemain d'une fête telle qu'Halloween et Noël.

Les cuisines collaboratives

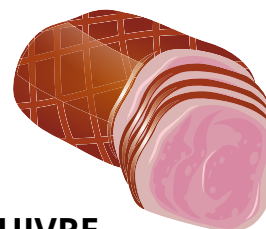
par Line Dinelle



Voici deux recettes sélectionnées par la responsable des cuisines collaboratives de CARA.

JAMBON À L'ANANAS

Temps préparation : 10 minutes Temps cuisson : 2 heures



INGREDIENTS

- 1 jambon avec os (taille moyenne)
- 1 1/4 tasse jus ananas
- 1/2 tasse d'eau
- 2 c. à thé moutarde sèche
- 6 à 8 clous de girofle

MARCHE À SUIVRE

- Mettre les clous de girofle sur le dessus du jambon.
- Mélanger le jus d'ananas, l'eau et moutarde sèche dans un plat.
- Étendre le mélange sur le jambon.
- Cuire 2h à 350F ou jusqu'à ce que le jambon soit tendre.

GRANDS-PÈRES DANS LE SIROP



Crédit photo : www.elle.fr

INGREDIENTS

- | | |
|-----------------------------------|-------------------------------------|
| • 2 tasses de sirop d'érable | • 1 c. à thé de sel |
| • 2 tasses d'eau | • 2 c. à table de graisse ou beurre |
| • 2 tasses de farine à pâtisserie | • 1/2 tasses de lait |
| • 4 c. à thé de poudre à pâte | • 1 œuf battu |

MARCHE À SUIVRE

- Mélanger le sirop et l'eau dans un grand chaudron avec un couvercle. Amener au point d'ébullition.
- Mélanger la farine, la poudre à pâte, le sel et l'œuf.
- Incorporer la graisse ou le beurre.
- Ajouter le lait et bien brasser.
- Mettre un peu de cette pâte dans une cuillère et laisser tomber dans le sirop bouillant.
- Couvrir le chaudron et cuire 2 minutes.
- Enlever les boules de pâte du chaudron et déguster !



La Pâque

Tout d'abord, la Pâque est une célébration juive qui commémore la sortie des Hébreux d'Égypte après des siècles d'esclavage. Attestée depuis le onzième siècle, Pâque est la première fête célébrée dans les calendriers liturgiques chrétiens. La fête de Pâques chrétienne commémore la résurrection de Jésus-Christ, trois jours après sa crucifixion. La célébration a lieu à la fin du Carême, une saison de jeûne et de repentance de quarante jours, en référence aux quarante jours de jeûne de Jésus-Christ dans le désert.

D'un point de vue théologique, par sa mort et sa résurrection, Jésus-Christ, fils de Dieu, rachète l'homme et l'extirpe de l'esclavage du mal et du péché (mystère de la rédemption).

Le sens de Pâques est la victoire de la vie sur la mort.



La date de Pâques est fixée par le concile de Nicée au premier dimanche après la première pleine lune qui suit le 21 mars. Le dimanche de Pâques, comme tous les dimanches, est reconnu comme jour férié par tous les pays de tradition chrétienne.

Le lundi de Pâques est également férié dans certains pays. Dans les pays chrétiens, l'œuf de Pâques est le cadeau le plus distribué ; les œufs sont apportés par les cloches de Pâques.

Depuis le jeudi saint, les cloches des églises catholiques sont silencieuses, en signe de deuil. La tradition populaire pour les enfants dit qu'elles sont parties pour Rome, et elles reviennent le jour de Pâques en rapportant des oeufs qu'elles sèment sur leur passage.



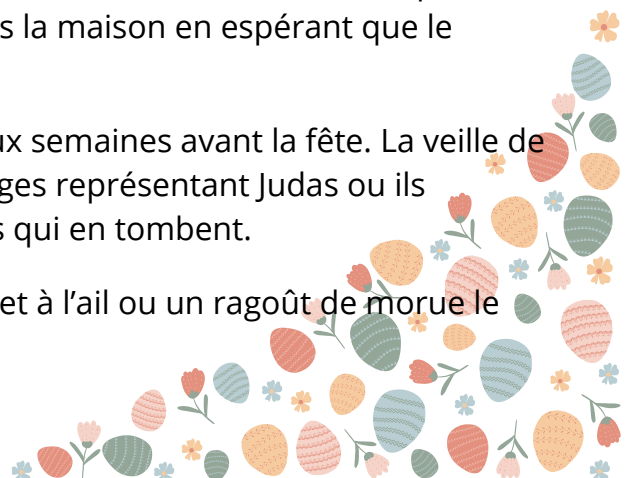
Dans l'antiquité, il y avait une tradition païenne qui consistait à célébrer l'arrivée du renouveau, des beaux jours et du printemps. Les gens fêtaient chaque année l'équinoxe du printemps en offrant des oeufs peints, qui symbolisaient la création et la fécondité, à la déesse de la fertilité dont le nom change selon les régions : Ishtar en Babylonie, Astarté chez les Phéniciens, Eostre ou Ostara pour les Anglo-Saxons. Cela ne vous rappelle rien ? Eh oui, le nom anglais pour Pâques (Easter) provient directement du nom de cette déesse païenne de la fertilité.

Les différentes façons de célébrer Pâques dans le monde

En Allemagne, les enfants décorent un cep de vigne ou un arbre sans feuille avec des oeufs peints. Ils fabriquent aussi des petits nids de paille et ils les cachent dans la maison en espérant que le lapin de Pâques y dépose des oeufs pendant la nuit.

Au Mexique, les rues sont décorées de guirlandes au moins deux semaines avant la fête. La veille de Pâques, les gens descendent dans les rues et ils brûlent des images représentant Judas ou ils détruisent des pinatas à son effigie pour se régaler des sucreries qui en tombent.

En Corse, il est coutume de manger une soupe aux pois chiches et à l'ail ou un ragoût de morue le jeudi et le vendredi avant Pâques.



L'histoire du thé • Partie 2

par Sonia Grenon



Je suis sûre que dans votre habitude de vie est de boire au moins quelque chose pour vous hydrater.

Savez-vous que si vous consommez du thé 3 à 4 fois par jour ça vous aide à être plus en santé ? Comme on dit, c'est un élixir de longue vie. Il y a un "mais" dans toute bonne chose. Si vous en abusez, il pourrait y avoir des effets secondaires comme : l'anxiété, maux de tête, problèmes digestifs et troubles du sommeil (mauvaise maîtrise de la glycémie en réduisant la mélatonine qui aide au sommeil). Certaines personnes sont plus sensibles que d'autres.

Portez attention sur votre consommation du thé, consultez votre médecin et mentionnez-lui que vous en consommez.

À un certain âge, il faut faire attention. Je donne un exemple pour ceux qui sont anémiques, c'est à dire ceux qui ont un manque de fer dans leur sang, le thé est à éviter car il diminue l'absorption de cet élément. C'est surtout avec le thé noir pris durant les repas, qui réduit le fer de 20 %.

Les plus populaires sont le vert, le noir et le rouge.

Ils ont tous un but précis celui de réduire le risque de maladie chronique comme le cancer, l'obésité, le diabète et les maladies cardiaques.

Le thé vert est un puissant antioxydant. Il est en prévention de plusieurs maladies. Par exemple : diabète, maladie cardiovasculaire ou maladie colorectale pour ne nommer que celles-là.

Le thé noir prévient la gastroentérite, active la mémoire, réduit le risque du parkinson et de l'Alzheimer. Il contient plus de caféine que les autres thés.

Le thé rouge est sensiblement comme le thé vert, mais est plus efficace pour réduire les risques du cancer du côlon et du pancréas. En plus, il protège les cellules du foie.

Le thé blanc, quoique moins populaire, est bon pour prévenir le cholestérol, augmente le système immunitaire, protège les neurones et la plaque dentaire. Il est plus dispendieux que les autres thés.

Sachez que plus vous infusez longuement votre thé, plus il y a de la caféine et de la théine.

Faites attention aux effets secondaires avant-coureurs. Posez-vous la question : comment vous sentez-vous ? Maux de tête, irritabilité, fatigue, accélération cardiaque, étourdissement ?

Alors à vous de "jouer" avec votre théière !



Références : <https://www.palaisdesthes.com/fr> / <https://www.plantes-et-sante.fr> / <https://www.le-guide-sante.org> /
Livre : Le thé, du théier à la théière de Gérald Tremblay / Livre : Le guide de dégustation de l'amateur de thé de François-Xavier Delmas et al.

LE COIN DES LECTEURS



"Biographie du silence : petit essai sur la méditation" de Pablo d'Ors.
J'ai beaucoup aimé ce livre.
Louise L.

"Changer l'eau des fleurs" de Valérie Perrin a fait partie de ma lecture estivale l'an dernier et j'ai beaucoup aimé.
Lucette B.

"11 heures à vivre", un thriller captivant de Paullina Simons.
Micheline B.

"J'ai épousé un inconnu", un livre à suspense qui garde en haleine. De l'auteure Patricia MacDonald.
Sonia G.





Sudoku (facile)

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

Sudoku (intermédiaire)

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

Des chiffres et des lettres



Mots cachés

Les sports

P	T	E	J	A	V	E	L	O	T
E	Q	U	I	T	A	T	I	O	N
N	D	E	A	N	T	E	E	C	P
O	E	D	T	S	A	S	H	Y	E
R	C	A	H	I	Q	R	C	C	L
I	A	L	L	N	T	U	R	L	O
V	T	A	E	N	S	O	A	I	T
A	H	C	T	E	S	C	M	S	E
I	L	S	I	T	O	A	H	M	H
K	O	E	S	C	R	I	M	E	C
I	N	K	M	T	C	L	R	O	R
D	I	R	E	L	A	I	S	N	E
O	M	A	R	A	T	H	O	N	P
L	U	T	T	E	U	Q	S	I	D

AÏKIDO
ATHLÉTISME
AVIRON
COURSE
CROSS
CYCLISME
DÉCATHLON
DISQUE
ÉQUITATION
ESCALADE
ESCRIME
JAVELOT
JUDO
LUTTE
MARATHON
MARCHÉ
MARTEAU
PELOTE
PERCHE
RELAIS
SAUT
SKI
SQUASH
TENNIS
TIR

Voici la recette de tarte aux pommes de l'équipe gagnante du concours culinaire 2023



Cuisinières :
Lucette Soulard
Hélène Gourdeau



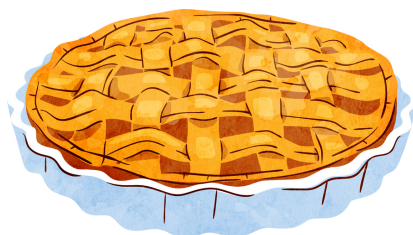
TARTE AUX POMMES

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.



DÉGUSTEZ !

Pour la garniture

- **4** pommes Gala
- **4** pommes Cortland
- **3 c. à soupe** de beurre
- **1/3 tasse** de sirop d'érable
- **1/2 c. à thé** de cannelle
- **1/4 c. à thé** de muscade
- **1/2 tasse** de cassonade
- **4 c. à thé** de fécule de maïs

Préparation #2

- Préchauffer le four à 400F.
- Peler les pommes et couper en quartier.
- Dans une poêle faire fondre le beurre à feu moyen.
- Faire dorer les pommes 5 minutes en remuant de temps en temps.
- Ajouter le sirop d'érable, la cannelle, la muscade et la cassonade dans la poêle.
- Remuer et cuire 1 minute.
- Retirer du feu et laisser tiédir.
- Incorporer la fécule de maïs.
- Diviser la pâte en 2 parts égales.
- Déposer une abaisse dans une assiette profonde de 8 po.
- Repartir uniformément la garniture.
- Couvrir avec la seconde abaisse.
- Cuire au four 45 à 50 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée.



La proche aide...un touchant témoignage

Hier dimanche, j'ai rendu visite à Marie dans une institution de transition.
J'ai vite réalisé que ce n'était pas, n'était plus, Marie...

Marie qui m'a accompagnée dans mon désir d'allaiter et aider à faire face à toutes les embûches auxquelles cette volonté a dû se coltayer (j'ai eu cinq enfants), y compris allaiter des jumeaux...
Marie avec qui, adolescente, j'ai écrit pour le théâtre, fait des rêves de devenir écrivain, mis sens dessus dessous toute une polyvalente pour un simple exposé d'anglais...
Marie que j'ai vu s'enflammer pour un jeune homme aux études linguistiques dans une lointaine Ontario qui compliquait tout...
Marie que j'ai accueillie à Québec après un naufrage de famille gaspésienne...

Marie, à soixante ans, a perdu ses rêves et petit à petit ses souvenirs : Alzheimer précoce. Verdict implacable mais bien plus que le verdict c'est la réalité qui fait mal...
Elle ne se reconnaît plus, elle ne nous reconnaît plus et Robert, le complice conquis de la lointaine Ontario, a perdu aussi ses rêves de retraite, de chalet, de voyages, de vieillir ensemble.

Marie et Robert, ce sont mes deux plus grandes et fortes raisons de continuer à travailler pour adoucir la vie des proches-aidants : aider du mieux que je peux à faire en sorte qu'ils puissent vivre chez eux le plus longtemps possible...

Aider les proches aidants, d'abord et avant tout! Vous pouvez faire partie de cette force et aider vous aussi!

Quelques références

L'Appui pour les proches aidants (organisme offrant de l'écoute, du référencement et de l'accompagnement pour les proches aidants)

Site Web : <https://www.lappui.org/fr/>
Courriel : info@lappui.org

Téléphone : 1-855-852-7784
Facebook : <https://www.facebook.com/lappui/>

Albatros Capitale-Nationale (organisme offrant du répit et de l'accompagnement)

Site Web : <https://albatrosquebec.ca/>
Courriel : info@albatrosquebec.ca

Téléphone : 418-204-1533
Facebook : <https://www.facebook.com/albatrosquebec>

Temps d'aide chez soi (organisme offrant divers services à domicile et du répit-gardiennage)

Site Web : <https://tempsdaidechezsoi.com/>
Courriel : info@tempsdaidechezsoi.com

Téléphone : 418-842-9791 poste #431
Facebook : <https://www.facebook.com/ProcheaidanceQuebec>

Visavie (entreprise qui offre des conseillers en recherche d'hébergement (RPA) ou d'aide à domicile)

Site Web : <https://visavie.com/>
Courriel : indisponible

Téléphone : 1-888-847-2843
Facebook : <https://www.facebook.com/conseillersvisavie>



Le Centre d'Appui Réseau-Aînés (CARA) peut compter sur plusieurs partenaires pour réaliser sa mission dont celle de créer un lieu inclusif à toutes les personnes de 60 ans et plus afin de briser leur isolement et de favoriser leur participation dans la communauté.

L'un de ces partenaires est **Aînés-nous à vous aider**.

Qu'est-ce que ça mange en hiver **Aînés-nous à vous aider** ?

Aînés-nous à vous aider est un volet du CABC (Centre d'Action Bénévole du Contrefort). Il s'agit d'intervenants et intervenantes du milieu communautaire formés (es) en relation d'aide. Ils offrent un accompagnement personnalisé à court terme aux personnes de 50 ans et plus.

SERVICES OFFERTS



Vous écouter et vous soutenir afin d'identifier vos besoins.



Vous fournir des informations sur les ressources, les services, les programmes et les activités de votre communauté.



Vous guider dans les démarches visant à répondre à vos besoins.

Il est possible pour les intervenants de discuter par téléphone ou de se déplacer à votre domicile ou dans un lieu public. Il est également possible pour eux de vous accompagner, pour une première fois, dans une ressource ou une activité ou de vous expliquer, au besoin, comment compléter un formulaire.

Aînés-nous à vous aider ne remplace pas un intervenant ou une ressource qui s'occupe déjà de vos besoins. Il ne faudrait pas dédoubler les interventions!

Les services offerts sont **ponctuels** et de **courte durée**. Ils prennent fin lorsqu'ils ont répondu à vos demandes. Si votre situation nécessite un accompagnement à long terme, vous serez référé vers la ressource appropriée.

Voici les coordonnées des 2 intervenants qui oeuvrent dans nos secteurs

Neufchâtel-Est / Lebourgneuf / Des Châtel

Eve-Line Proulx - 581-982-5937

Loretteville / St-Émile / Lac Saint-Charles

Keven Bouchard - 581-983-4258

Pour plus d'informations

- 418-622-5910 (lundi au jeudi : 9h à 15h (fermé sur l'heure du midi))
- <https://www.cabducontrefort.quebec/aines-nous-a-vous-aider/>



MERCI à l'équipe de  du magazine Les Pointes Folles

Marie-Andrée Lebrun - Danielle Savard - Lucette Bouchard -
- 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)

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

Sudoku (intermédiaire)

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



Merci à nos partenaires !



Temps d'Aide Chez Soi
entreprise de services à domicile



Les copies
Du Pavois



Réseau
POIVRE & SEL

Merci aux collaborateurs spéciaux

- Claude Daunais
- Gisèle Thibodeau