

Les Pointes Folles

Édition septembre 2024

La feuille d'érable - Paroles et musique d'Albert Larrieu

Certain jour, le Bon Créateur fit dire aux peuples de la terre:
"Que chacun choisisse une fleur et qu'on m'envoie un émissaire
Qu'on soit exact au rendez-vous ! Chacun prendra la fleur qu'il aime
Cette fleur restera l'emblème du grand amour que j'ai pour vous."

Le jour dit, dans le paradis, les envoyés se rencontrèrent:

La France vint choisir un lys,
L'œillet fut pris par l'Angleterre,
L'Espagne eut un frais liseron,
L'Américain un dahlia rose,
L'Italien choisit une rose,
Et l'Allemand un vieux chardon.

Quand arriva le Canadien, emmitouflé dans ses fourrures
Hélas ! il ne restait plus rien. Que des feuillages et des ramures.
Saint-Pierre était plein de regrets, il caressait sa barbe blanche.
"Je n'ai plus, dit-il, que ces branches, tu peux regagner ta forêt."



Mais Jésus qu'on ne voyait pas, intervint d'un cœur secourable.
Et allant choisir dans le tas, sortit une feuille d'érable.

Et c'est depuis ce beau jour-là, qu'un peu partout dans la campagne,
Dans la plaine et dans la montagne, l'érable croît au Canada.



Table des matières



- 2 **L'espace PARLER POUR PARLER**
Trucs des anciens
- 3 **Les frasques de Bb chat**
- 4 **L'espace DÉTENTE**
- 5 **L'espace SAVIEZ-VOUS QUE...?**
- 6 **Une promenade en forêt**
- 7 **Sauvons des \$ou\$**
- 8 **Me revoilà encore malprise!**
Notre pays / Notre province
- 9 **Directives médicales anticipées**
- 10 **Un peu d'histoire**
- 11 **Le coin des lecteurs**
- 12-13 **Les cuisines collaboratives**
- 14-15 **Des chiffres et des lettres**
- 16 **Réseau**
POIVRE & SEL 
- 17 **Centre d'appui**
Réseau-Aînés 

L'espace PARLER POUR PARLER



Idée trouvée par : Marie-Andrée Lebrun

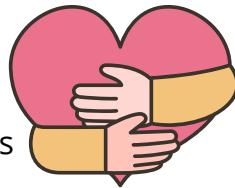
Source : M. André Urbain --- via la page Facebook "Vie d'Aide-Soignants"

PRENDRE UN ANCIEN PAR LA MAIN



Prendre un ancien par la main
Pour la fin de son chemin
Pour lui donner la confiance en son pas...
Prendre un ancien par le bras
Prendre un ancien par le cœur
Lui donner un peu de bonheur
De la vieillesse soulager les malheurs
Prendre un ancien par le cœur

Prendre un ancien par la main
Et lui chanter les refrains
Qui lui rappellent sa jeunesse et sa vie
Être pour lui son ami
Prendre un ancien par l'Amour
Pour embellir ses vieux jours
L'aider à supporter le poids des ans
Prendre un ancien en l'aimant



Prendre un ancien par la main
Et consoler ses chagrins
Lui donner l'amour dont il a besoin
Être pour lui un soutien
Prendre un ancien tel qu'il est
L'entourer de son respect
En pensant que bientôt viendra le jour
D'être un ancien à notre tour.

Trucs des anciens

Thématique SAVON



Marie-Anne H. Rapide et simple pour se laver : mettre les restants de savon dans un petit sac en mousseline (genre ceux pour bijoux) : parfait pour se laver sous la douche.

Françoise B. Pratique pour la couture : un reste de savon mince peut servir à marquer sur du tissu pour que la couture soit droite et de même largeur.

Marie Andrée G. Faire du savon avec des restes de savon solide.

1. Râper vos morceaux de restant de savon et mélangez-les avec un peu d'eau chaude.
2. Chauffer au micro-ondes.
3. Mouler dans la forme de votre choix.
4. Attendez que ça durcisse et utilisez-le !



Gilberte P. Truc utilisé en soin palliatif pour les crampes aux chevilles : Placer un morceau de savon neutre en dessous du drap contour au pieds du lit.

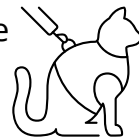
Sonia G. Pour sentir bon : mettre des morceaux de savon dans vos tiroirs à vêtements, les souliers ou les garde-robes.

Les frasques de *Bb chat*...



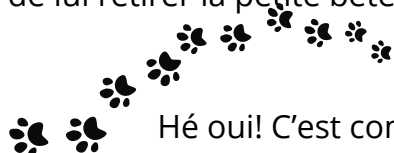
par Marie-Andrée Lebrun

Lorsque je sors la cage de transport, Bb chat sait qu'on s'en va au chalet. L'été il est aux anges parce qu'il va dehors. En laisse naturellement, j'ai pas envie de le perdre. Mais il est habitué et il me suffit de prendre l'attelage, il se dirige vers la porte afin que je le harnache. Il ne bouge pas, il attend jusqu'à ce que je dise « ok » pour partir en gambadant comme un gamin.



Son sport préféré, chasser les papillons en sautant jusqu'à un mètre de haut pour les attraper, et malheureusement, s'en délecter. Parfois ce sont des criquets qui craquent sous sa dent. Il aime aussi s'allonger sous ma grosse boule de cèdre et rester à l'affût de toutes les petites bêtes qui osent s'aventurer à portée de sa patte, sans se douter que monsieur les guette.

L'autre jour, je le vois venir vers moi presque en galopant avec dans la bouche deux petites pattes qui dépassent. Ah mon Dieu! C'est un petit suisse. Je l'attrape par le cou et crie : « lâche le » en essayant de lui retirer la petite bête qui gigote. Finalement, le suisse se libère et se sauve à toutes jambes.



Hé oui! C'est comme ça un chat. Il rapporte son trophée pour montrer son affection.

Bb chat mange à heure fixe et même s'il est dehors, il entend le distributeur de nourriture lui servir sa ration. Alors il demande la porte pour entrer. Surprenant non?

Lorsqu'il fait trop chaud et que le soleil plombe, monsieur préfère rester dans le chalet bien étendu sur mon lit. Impossible de le déloger. Finalement si on y pense bien, il est plus intelligent que moi, qui même si le soleil frappe dur, reste dehors à peine protégée des rayons UV. Enfin...

Ah oui! Une particularité de mon chat. Parfois il se prend pour une vache. Il mange de l'herbe et s'en délecte. Une dizaine comme lui et plus besoin de tondeuse. Je sais que cela l'aide à sa digestion et aussi à faire passer tout le poil qu'il ingère en faisant sa toilette journalière. C'est qu'il est très propre mon minet.



En plus, lorsqu'il passe sa journée à l'extérieur, j'ai pris l'habitude de le brosser quelques minutes seulement avant de le faire entrer pour m'assurer qu'il ne transporte pas des insectes dans sa fourrure puisqu'il a adopté mon lit.

Sa journée se résume à dodo, manger, chasser, dodo, chasser, manger, caca.

Oui profite-en bien mon bébé, l'automne sera vite arrivé.



Le Petit Robert 2025 est enfin arrivé...voici quelques extraits 🤪

- **Autobus** : Véhicule qui roule deux fois plus vite quand on court après que lorsqu'on est assis dedans.
- **Être au bout du rouleau** : Situation très peu confortable, surtout quand on est aux toilettes.
- **Facebook** : Le seul endroit où tu parles à un mur sans être ridicule.
- **GPS** : Seule femme que les hommes écoutent pour trouver leur chemin.
- **Homme riche** : Celui qui gagne plus d'argent que ce que sa femme en dépense.
- **Monter un meuble Ikea** : Expression moderne signifiant "passer un week-end de m...".
- **Orteil** : Appendice servant à détecter les coins de portes.
- **Pharmacie** : Confiserie pour vieux.
- **Porte-clefs** : Invention pratique qui permet de perdre toutes ses clefs d'un seul coup.



Pensées

Le tact c'est la capacité de dire à quelqu'un d'aller chez le diable de telle façon qu'il évalue comment il va faire ça. *Anonyme*

La vie est comme la peinture. Dessinez les lignes avec soin. Effacez les erreurs avec tolérance. Choisissez les couleurs avec beaucoup de patience. Et peignez avec amour. *Fabrique à Bonheur.*

Vivre n'est pas attendre que l'orage passe, mais apprendre à danser sous la pluie. *Senèque.*

Ah les québécois !

Le Québécois n'est pas infidèle : y saute la clôture.

Le Québécois n'est pas un menteur : c't'un bullshitter.

Le Québécois n'est pas un expert : c't'une bolle.

Le Québécois ne s'enivre pas : y prend une brosse.

Le Québécois ne se sert pas d'un ordinateur : y pitonne.

Le Québécois n'essaie pas de convaincre : y vend sa salade.

Le Québécois ne complimente pas son patron : y liche le c...

Le Québécois ne mange pas : y se bourre la face.

Le Québécois ne manque pas son coup : y se casse la yeule.

Le Québécois ne descend pas de l'auto : y débarque

Le Québécois ne pu pas : y sent le swing.

Le Québécois ne s'étend pas : y s'évache.



L'espace SAVIEZ-VOUS QUE...?

par Geneviève Robitaille

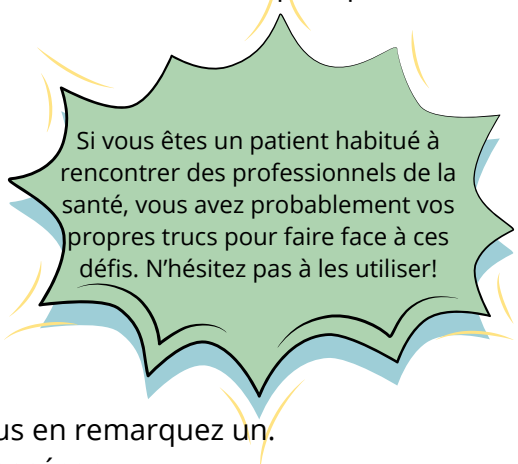


Préparer vos rendez-vous avec un professionnel de la santé

Consulter un médecin, une infirmière, un physiothérapeute ou un autre professionnel de la santé peut présenter des défis. C'est pourquoi il est important de vous y préparer le mieux possible.

Le temps alloué à la préparation de votre rencontre vous permettra :

- De faire face aux défis qui font partie d'une consultation médicale.
- D'établir le portrait le plus précis de votre condition actuelle et des changements que vous observez.
- De réaliser des actions qui favorisent le bon déroulement de la rencontre et des suivis nécessaires.



Si vous êtes un patient habitué à rencontrer des professionnels de la santé, vous avez probablement vos propres trucs pour faire face à ces défis. N'hésitez pas à les utiliser!

PRÉPARATION DE LA RENCONTRE (quelques jours avant).

- **ÉCRIREZ VOS QUESTIONS** dès qu'il vous en vient une en tête.
- **ÉCRIREZ VOS PROBLÈMES, MALAISES** ou **CHANGEMENTS** dès que vous en remarquez un.
- **RÉFLÉCHISSEZ DÉJÀ À VOS RÉPONSES** aux questions habituellement posées :
 - Pour quel problème de santé je consulte ?
 - Est-ce que ce problème affecte mon fonctionnement au quotidien ?
 - Depuis quand j'observe ce problème ?
 - Est-ce que ce problème s'aggrave ou diminue avec le temps ?
 - Qu'est-ce que j'ai fait pour tenter de régler ou diminuer ce problème ?
 - Selon moi, qu'est-ce qui cause ce problème ?
- **APPORTER VOTRE LISTE DE MÉDICAMENTS** (demander à votre pharmacien)
- **DEMANDER À UNE PERSONNE DE CONFIANCE DE VOUS ACCOMPAGNER**
 - Être 2 personnes au rendez-vous permet de diminuer le stress, d'être deux à entendre l'information donnée et à pouvoir y réfléchir.
 - Si vous n'avez pas de famille ou ami à proximité ou de disponible, sachez que des organismes peuvent offrir, à faible coût, l'accompagnement. Communiquez avec le 211 pour connaître toutes les options.
 - Popote Multi-Services offre le service : 418-845-3081
 - Aînés-nous à vous aider! :
 - 581-983-4258 (Loretteville, St-Émile, Lac Saint-Charles)
 - 581-982-5937 (Neufchâtel-Est, Lebourneuf, Des Châtelés)
 - 581-443-3139 (Val-Bélair et MRC de La Jacques-Cartier)

LE JOUR DE LA RENCONTRE

- Assurer vous d'avoir avec vous les **médicaments** à prendre dans la journée. Parfois, il y a du retard, mieux vaut ne pas prendre de chance!
- Apporter une **collation** et une **gourde d'eau**.
- Assurer vous d'avoir vos **appareils auditifs**, **amplificateur de son** et **culotte de protection**, si requis.

Cela rendra votre expérience plus agréable et limitera le risque de stress lié aux imprévus!

AU RETOUR DU RENDEZ-VOUS

- **ÉCRIREZ** tout ce dont vous vous souvenez, votre personne accompagnatrice et vous.
 - Les consignes, les conseils, les choses à faire (ou ne pas faire), etc.

Il existe un formulaire, sur Internet détaillant tout ce à quoi penser avant la rencontre. Vous le trouverez à l'endroit suivant : https://agirpourbienvieillir.com/wp-content/uploads/2024/02/APBV_Notes_preparation_rendez-vous.pdf

Référence : <https://agirpourbienvieillir.com/preparer-vos-rendez-vous-avec-un-professionnel-de-la-sante/>

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

Une promenade en forêt

par Sonia Grenon



À lire "à la Française"
comme Sonia le fait
si bien !!!

HA HA
HA!

Déjà la fraîcheur est à nos portes et le jour s'assombrit plus tôt. Profitons de l'extérieur pour apprécier le plaisir de vivre, de goûter à la vie simple et naturelle. Personnellement, j'ai envie de prendre l'air à l'automne. Il fait frais, ça sent bon avec les feuilles qui s'envolent dans le vent. Ajoutons un beau soleil en après-midi et un beau ciel bleu. Avouez que j'ai éveillé votre intérêt pour le bien-être qu'on ressent dans la nature. Il est facile quand on s'attarde de créer la passion de la marche en forêt. Nous avons la santé, au mieux cela aide à la garder.

En forêt, on ressent un bienfait inimaginable de sensations diverses juste en marchant dans les feuilles et les branches qui craquent sous les pieds, le sifflement du vent, le bruit de l'eau près d'un ruisseau, le chant des oiseaux qui viennent nous dire un petit coucou.

Ça nous apaise, on devient plus serein. À votre prochaine promenade, remarquez que vous allez avoir une diminution de votre stress, de votre anxiété. On ne pense qu'au moment présent, en pleine plénitude de soi. On se fait plaisir en accrochant un sourire à chaque signe que la vie nous donne comme un rayon de soleil à travers les feuilles d'automne. C'est magique!



Tout va bien! La nature nous apporte tout ce qu'il faut pour être bien. On prend son temps. Toutes les possibilités sont là pour qu'on passe une belle journée à se détendre. Pourquoi pas un pique-nique ...On aperçoit toujours des petites bêtes, comme des écureuils ou des suisses, qui nous font rire avec leurs p'tites mimiques. Le soir, en revenant de cette sortie, ça nous fait repenser à ce qui est important dans la vie. La nature nous donne une bonne énergie positive. Elle est à notre portée. Pourquoi ne pas en profiter?

Elle nous apporte un bol d'oxygène bon pour les poumons souvent encrassés par la pollution de la ville. Qu'on marche d'un pas lent ou rapide, le cœur s'adapte. Essoufflé ou pas, la principale idée, c'est de le faire fonctionner. Les sentiers sont souvent instables, courbés, abrupts ou montagneux. Peu importe, car avec de bonnes espadrilles, c'est juste bon pour le dos et pour le cardio. On peut méditer, appuyé contre un tronc d'arbre, profiter de son énergie. Quelle joie la nature nous procure en plus de nous garder en forme, jeune et en santé. Pourquoi ne pas en profiter, c'est gratuit en plus d'être merveilleux, il suffit juste d'établir une routine journalière, une demi-heure seulement. Vous allez voir, les résultats sont fracassants. Allez-y! Bottez-vous le derrière !!!

Sauvons des \$ou\$ par l'équipe du magazine Les Pointes Folles



Voici une invitation de l'équipe du magazine Les Pointes Folles.

Ce petit évènement est **ÉCONOMIQUE** et **ÉCOLOGIQUE** !

Vous recherchez des vêtements pour adultes GRATUITS ?



Venez vous servir lors de l'évènement : **Sers-toi donc !**

Mercredi 16 octobre 2024

13h à 14h45

Édifice Denis Giguère - Local RC15



Il y aura environ 10 tables de vêtements à DONNER pour adultes.

Activité exclusive aux participants CARA.

Ouverture de la porte à 13h.

Un contenant indiqué « **Contribution volontaire** » sera mis à la disposition de tous.
100% de l'argent amassé ira la Fête de Noël de décembre.

Consignes une fois à l'intérieur du local RC15.

- 10 personnes à la fois dans le local.
- Maximum de 15 minutes par personne. Possibilité de refaire la file et entrer une 2e fois.
- Essayage non disponible (manque d'espace et de temps).



Vous avez des vêtements pour adultes, en très bon état, propres et vous désirez les DONNER AU SUIVANT ?

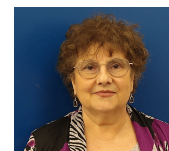
Réservez votre ½ table ou votre table complète du 7 au 10 octobre auprès de Geneviève : 438-527-7889 ou genevieve@caraqc.com.

Quantité très limitée et offre de table exclusive aux participants CARA.

Ouverture des portes pour les personnes possédant une table : 12h15.

Me revoilà encore malprise!

par Marie Andrée Gignac



C'est l'automne et le temps de ranger le linge d'été et de sortir le linge d'automne-hiver.

Et bien entendu, j'en ai trop. Vous avez sûrement compris que j'ai la manie des "trop" comme dirait mon conjoint!

Que faire, que faire? Encore une fois je dois faire du tri. C'est pas facile, que voulez-vous je l'aime mon linge. J'ai plein de belles choses que je n'ai pas eu l'occasion de porter encore!

Je vous dis que c'est pénible de choisir !!! Encore une fois, la règle de trois : je prends 3 vêtements que je ne porte plus et je m'en débarrasse!

Heureusement qu'il y aura un "Sers-toi donc!" de vêtements le 16 octobre prochain !

J'espère juste que j'en trouverai pas trop à mon goût.

Ha
Ha
Ha
Ha
Ha

Voir page 7
de ce magazine

Notre pays / Notre province

par Jeannine Lamontagne



CANADA

QUÉBEC

ANIMAL



Castor



Harfang des neiges

ARBRE



Érable



Bouleau jaune

COULEUR

Rouge et blanc

Bleu et blanc

DEVISE

A mari usque ad mare
(d'un océan à l'autre)

Je me souviens

DRAPEAU



FLEUR



Feuille d'érable



Iris versicolore

OISEAU



Mésangeai



Harfang des neiges

Directives médicales anticipées


par Mme Gilberte Pineault-Côté



Voici un sujet à aborder qui peut nous sembler pas très réjouissant : les directives médicales anticipées.

Si nous sommes au CARA aujourd'hui, c'est que nous avons la curiosité et le goût d'apprendre. Je vous suggère de prendre connaissance des directives médicales à mourir.

S'informer à l'avance de certaines choses pour notre bien-être ne nous fera pas mourir, au contraire, on sera libre de savoir prendre des décisions qui nous conviendront. On a le droit de décider si nous voulons accepter les soins de chimio ou de chirurgie et, en plus, notre fin de vie. Il est important, pendant que nous sommes aptes à décider, de remplir le formulaire "Directives médicales anticipées".



Mieux vaut prévenir,
que guérir !

Si nous le remplissons et que la vie mêle nos idées, qu'on devient inapte, ce formulaire simplifiera la vie autour de nous. On a la possibilité de voir un notaire qui nous remplira un papier légal pour faire entendre nos choix et nos droits.

Je me souviens, à mes premières années de travail comme préposée, d'une dame qu'on devait gaver (avec une seringue, pousser la nourriture au fond de la gorge). À toutes les fois qu'on arrivait avec son plateau, les larmes coulaient sur ses joues. À cette époque, les droits et les choix n'étaient pas expliqués.

Aujourd'hui, avec toutes les informations, il est plus facile de s'informer et d'en parler avec nos proches. Si nous ne prenons aucune disposition pour que nos valeurs en tant qu'humain soient respectées, ce sera notre représentant qui le fera. **Il y a juste un hic à ceci : si la personne qui nous représente est bénéficiaire sur notre testament, il lui sera beaucoup plus difficile de décider (processus plus long et compliqué).**

De prendre le temps pour savoir ce qu'on veut et ce qu'on ne veut pas est la finalité de notre vie. Par exemple, si on fait le choix d'être prolongé pour quelques mois, accepterons nous de se faire laver, nourrir et déplacer ?

Le 7 juin 2023, un grand pas a été franchi avec les soins de vie.

Le 7 mars 2024, ils ont inclus les personnes avec des déficiences physiques graves.

Ces personnes, qui attendent quotidiennement que quelqu'un viennent les changer de protection ou les déplacer du fauteuil au lit, auront le choix de prendre une décision autonome pour leur corps et sur leur vie. Une belle opportunité pour ces humains. Nous avons tous droit à la DIGNITÉ. C'est le plus grand respect qu'on se doit, on prend soin des gens qu'on aime, commençons par nous.

Vous savez, en fin de vie, il y a 2 volets : le palliatif et l'aide médicale à mourir.

Dans le premier, on est entouré de gens paisibles avec de la sédation (pilule) adéquate pour ne pas qu'on souffre et tout ça dans un milieu serein. Ceci peut se passer dans un établissement de réseau de la santé, une maison de santé ou à domicile. Si c'est à l'hôpital, ce sera dans une chambre seule.

Dans le deuxième, l'aide médicale à mourir, il existe une commission sur les soins de fin de vie. Il y a 13 personnes qui y siègent et qui sont payés par le gouvernement.

Toute notre vie on s'est battu pour toutes sortes de droits, on est des gens plus informés que nos parents, allons-y avec assurance.

Pour demander le formulaire "Directives médicales anticipées" par téléphone : 418-646-4636 (régie de l'assurance maladie) ou via "Clic santé" si vous avez un dossier.

Un peu d'histoire

par Jeannine Lamontagne



Le Fairmont Le Château Frontenac, qui surplombe la ville, est l'hôtel le plus photographié du monde !



Haute-Ville ou Basse-Ville ?
Québec est divisée en 2 parties qui sont reliées par une trentaine d'escaliers.



Fondée en 1608, Québec est la plus vieille ville francophone en Amérique du Nord.

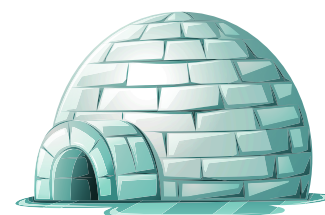


C'est ici que se trouve la seule porte sainte à l'extérieur de l'Europe.

QUÉBEC EN RAFALE

KÉBEC !

Québec est un mot algonquin signifiant "passage étroit"



En hiver, la ville héberge le seul hôtel de glace en Amérique du Nord.

La réputation gastronomique de la ville n'est plus à faire, mais la poutine (frites, sauce brune et fromage en grains) en demeure le plat emblématique !



Impressionnant : le pont de Québec, inauguré en 1919, est le plus long pont cantilever au monde.

LE COIN DES LECTEURS



“Jamais plus” de Colleen Hoover.
Ce livre parle de la violence faite
aux jeunes femmes.

Charlie, 13 ans
(petite fille de Line Dinelle)

“Revivre après l’épreuve” de Bob Deits.
Très intéressant pour aider à traverser
toutes sortes d’épreuves (séparation, deuil,
perte d’emploi, déménagement, etc.).

Lucie

“Grand-maman raconte : La Grosse-Île”
de Jeannette Vekeman Masson. Un retour en
arrière sur le passé.

Marie Anne H.

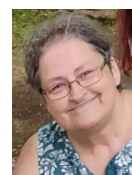


“Le Survenant” de Germaine Guèvremont.
Un grand roman d’amour et de liberté.

Geneviève

Les cuisines collaboratives

par Line Dinelle



Voici deux recettes sélectionnées par notre cuisinière préférée !

BOUILLI AUX LÉGUMES

Temps préparation : 30 minutes

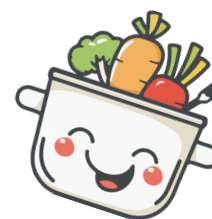
Temps cuisson : 3-4 heures

INGREDIENTS

- **1 morceau** de boeuf à bouillir
- **1 morceau** lard salé
- **5-6 carottes** coupées en cube
- **2 navets** (petits) coupés en lanières
- **2 oignons** coupés en dés
- **1 chou** (petit) en quartier
- **1 livre** fèves jaunes ou vertes
- **20 patates** (petites) entières
- **2 tasses** de bouillon de boeuf
- **Fines herbes** au goût
(persil, romarin, thym, etc.)
- Au choix : brocoli, chou-fleur, etc.
- Facultatif : 2 panais

MARCHE À SUIVRE

- Mettre à cuire le bœuf et le lard avec l'oignon. Rôtir quelques minutes.
- Mettre les viandes rôties dans une casserole allant au four et ajouter :
 - les légumes
 - le bouillon
 - les fines herbes
- Cuire au four 3-4 heures à 350F



MARINADE AUX FRUITS

INGREDIENTS

- 20 tomates
- 8 pêches
- 3 piments rouges
- 3 piments verts
- 8 pommes
- 1 pied de céleri
- 2 livres de prunes bleues
- 2 tasses de raisins verts
- 2 c. à table de gros sel
- 5 tasses de sucre
- 3 tasses de vinaigre
- 1 tasse de sirop de maïs ou d'érable
- 2 bâtons de cannelle de 2 po. chacun
- 1 c. à table de clou de girofle
- 1 c. à table d'épices à marinage



MARINADE AUX FRUITS (suite)



PRÉPARATION

- Ébouillanter les tomates et les pêches.
 - Laisser tremper 1 minute puis jeter dans l'eau froide et peler.
- Nettoyer les piments (enlever les graines).
- Peler les pommes.
- Couper en morceaux les pommes, le céleri, les piments, les prunes bleues (non pelées) et les pêches.
- Déposer dans une soupière les légumes préparés, les tomates et le reste des ingrédients.
- Mettre les épices dans une mousseline (coton alimentaire)
 - Le sac doit être assez perméable pour permettre au vinaigre de pénétrer les épices.
- Cuire à feu moyen à découvert pendant environ 1 heure en remuant très souvent.
 - La marinade a tendance à coller.
 - Lorsque le mélange est onctueux la cuisson est terminée.
- Retirer du feu et laisser refroidir totalement.
- Enlever le sac d'épices (mousseline).
- Verser la marinade dans des pots stérilisés.
- Paraffiner (facultatif).
- Sceller.
- Mettre en réserve pour les jours plus tristes de l'hiver.



Des chiffres et des lettres



Réponses en page 18

Sudoku (facile)

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

Sudoku (intermédiaire)

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

Des chiffres et des lettres



Mots cachés

AIGRE	AUBE	BAIN	BARATIN	BOURSOULFURE	BROC	CALCAIRE	CHAT	
DÉDUIRE	FIER	FIXE	FREE	GUIDE	INTONATION	JOUG	LIRE	LONGERON
MAGASINAGE	NARCOSE	NONCHALOIR	PUITS	PÂTÉE	PÊNE	RAISONNEUR		
RETOURNER	SANG	SAUT	SLIP	TOTON	TRINITÉ	TROT	VONT	

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



Centre d'Appui Réseau-Aînés et le Réseau Poivre & Sel remercient **NOUVEAUX HORIZONS** qui, grâce à son financement, vient en appui à la programmation des **Vigie-Aînés** !

En effet, les ateliers et conférences GRATUITES, données aux personnes de 55 ans et plus, seront de plus en plus nombreuses sur les territoires de La Haute-Saint-Charles et de la MRC de la Jacques-Cartier !

Voici un avant-goût de cet automne :

Présent.es contre l'âgisme : un atelier pour s'informer sur la discrimination liée à l'âge
Atelier donné par [l'Institut sur le vieillissement et la participation sociale des aînés](#)



Financé en partie par le gouvernement
du Canada par le biais du Programme
Nouveaux Horizons pour les aînés

Canada

Pour inscription : 438-527-7889 ou rps@tempsdaidechezsoi.com

Vendredi 13 septembre 10h à 12h au Centre d'Appui Réseau-Aînés (Loretteville)

Prendre soin de soi! C'est quoi ça ?

Conférence donnée par [L'Amarrage](#)

Pour inscription : 438-527-7889 ou rps@tempsdaidechezsoi.com

Vendredi 4 octobre 13h30 à 15h30 au Complexe Sportif (Saint-Gabriel-de-Valcartier)

Lundi 7 octobre 10h à 12h au Centre d'Appui Réseau-Aînés (Loretteville)

Communiquer : trouver sa voix.

Conférence donnée par [L'Amarrage](#)

Pour inscription : 438-527-7889 ou rps@tempsdaidechezsoi.com

Jeudi 7 novembre 13h30 à 15h30 au Centre culturel George D'Or (Val-Bélair)

Vendredi 8 novembre 13h30 à 15h30 au Complexe Sportif (Saint-Gabriel-de-Valcartier)

Parcours d'une proche aidante

Conférence donnée par Denise Moisan

Pour inscription : 438-527-7889 ou rps@tempsdaidechezsoi.com

Vendredi 6 décembre 13h30 à 15h30 au Complexe Sportif (Saint-Gabriel-de-Valcartier)

Financé par le gouvernement du
Canada par le biais du Programme
Nouveaux Horizons pour les aînés

Canada



Pas d'âge pour se gâter !!!

En juillet dernier, lors de l'activité "Gâteau Vachon", il a été demandé aux participants quelle était leur gâterie préférée ? Voici leurs réponses :



Petite réglisse rouge.
Line D.



Sylvie L. & Linda B.

Chips ondulé ordinaire
ou les petites palettes de chocolat
Coffey Crips

Josée C.



Petites barre de chocolat "Mars"

Gilles T.



Jujube sucré (pas surette)

Suzanne G.



Rouleau de bonbons "Rocket"

Sonia G. & Geneviève.

Moi j'aime toute !
Carmelle N.

HA
HA,
HA,

Vivement l'halloween...et
les rabais du 1er
novembre !



Petite barre chocolat "Kitkat"

Samir B. et Huguette R.



MERCI à l'équipe de  du magazine Les Pointes Folles

Marie-Andrée Lebrun - Line Dinelle - Marie Andrée Gignac -
Sonia Grenon - Jeannine Lamontagne -
Marie-Anne Harvey - Françoise Bouchard - Gilberte Pineault
-- Soutenue avec fierté par Geneviève Robitaille --

Idées, suggestions, commentaires ?

Pour nous rejoindre



lespointesfolles@gmail.com



438-527-7889

Solutions "Des chiffres et des lettres"

Sudoku (facile)

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

Sudoku (intermédiaire)

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

Centre d'appui Réseau-Aînés



Merci à nos partenaires !



Temps d'Aide Chez Soi
entreprise de services à domicile



Les copies
Du Pavois



Réseau
POIVRE & SEL

Merci aux collaborateurs spéciaux

- Carmelle Nadeau
- Charlie, 13 ans
- Gilles Talbot
- Gisèle Thibodeau
- Huguette Roberge
- Linda Bédard
- Lucie Milton
- Josée Cartier
- Samir Behna
- Suzanne Gagné
- Sylvie Loubier