

# Les Pointes Folles

Édition Septembre 2023

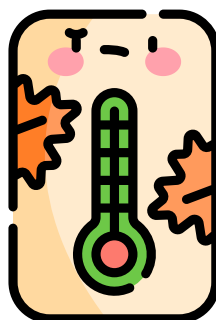


Abondance



Automne

Récoltes



Y fait pas chaud!

Feuilles colorées



Le coin des lecteurs

Les fleurs  
Danielle Savard

Un peu d'histoire  
Marie Andrée Gignac

# Éditorial

par Diane Laflamme



On ne peut tout contrôler.

Accepter le changement, c'est accepter la vie ! Qu'en pensez-vous?

J'ai pensé à une petite réflexion pour cette fin de saison et le début d'une autre.

Ce moment présent m'amène à 2 constats : les couleurs et le changement.



Nous allons commencer par les couleurs. Vous avez sûrement remarqué que celles de l'été sont plus douces, plus délavées et que ces couleurs invitent à la détente, aux vacances, à la farniente et encore plus d'émotion du même genre, comme par exemple: le rêve. Je pense que ça vaut bien une méditation. C'est tellement spontané et naturel.

Maintenant, dirigeons-nous vers les couleurs de l'automne. En les regardant comment vous sentez-vous? Moi, les couleurs plus foncées aux teintes de la nature me disent : "Sors ta petite-laine, ma douce". Elles me rappellent aussi le changement de température, les conserves et de voir à la rotation des vêtements. Et comme mamie, ayant été enfant il y a très très longtemps, j'attends la magie du Temps des Fêtes, avec le vieux snoro et tout son clan.

Quand nous regardons les deux saisons côte à côte, que remarquons-nous en premier ?

Quel mot vous vient à l'esprit ?

De quelles façons vivez-vous ses rotations de saisons ?

Est-ce que le ou les changements vous rendent nerveux ?

En général, le changement, peu importe lequel, me stimule. Parfois positivement. Parfois négativement.

Par exemple, les changements de saisons, avec tout ce que ça veut dire, me sont très agréables et me donnent la chance d'avoir une meilleure circulation du sang et un sourire différent sur la vraie vie.

En contrepartie, je dirais que ce que je trouve le plus difficile, c'est le manque de stabilité dans certains changements. Lorsque ma tête et mes émotions entre en conflits.

Sur ces mots d'une grande sagesse, je me pose une question : les changements climatiques, est-ce que ça vous insécurisent?

À bientôt!



# Table des matières



3 **L'espace PARLER POUR PARLER**  
**Parlure d'autrefois**

4 **Les fleurs**

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

6 **L'espace PHOTOS**

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

8 **Les frasques de Bb chat**  
**Réflexion**

9 **Les cuisines collaboratives**

10 **Portrait**

11 **Un peu d'histoire**

12 **L'espace DÉTENTE**

13 **L'espace INTERGÉNÉRATIONNEL**

14 **Les bons légumes d'automne**

15 **Ces jus qui guérissent**

16 **Le coin des lecteurs**

17-18

**Des chiffres et des lettres**

19

  
**Réseau**  
POIVRE & SEL

20

Centre d'appui  
Réseau-Aînés

21

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

# L'espace PARLER POUR PARLER

par Marie-Andrée Lebrun



## L'origine de certaines expressions

**Sabotage** : Autrefois, dans les usines, les ouvriers portaient des sabots comme chaussures. Or, un jour, alors que les machines remplaçaient les ouvriers progressivement, pour contester, ceux-ci jetèrent dans ces machines tous leurs sabots pour les enrayer. D'où vient le mot sabotage.

**Payer en monnaie de singe** : Au 13e siècle, durant le règne de Saint-Louis (roi de France Louis IX), on était obligé de payer une taxe pour passer le pont reliant l'île de la Cité à la rue St-Jacques. Toutefois les forains (amuseurs publics étrangers) avaient trouvé une alternative. Ils faisaient faire un petit numéro à leur singe pour tromper le contrôleur afin de ne pas payer la taxe.

Intéressant, n'est-ce pas?

## Parlure d'autrefois

par Marie-Andrée Lebrun



Quand arrive l'automne, y a ben de la job à faire pour préparer la maison pour l'hiver. Alors, il faut se mouvoir au plus sacrant avant les grands « frets ». C'est pas le temps de focailler après le ramasse-patates parce qu'il faut les mettre dans cavreau avant qu'a gèlent dans le champ ou que les bébites y fassent leur nic.

En plus, le jobeur qu'on a engagé passera pas l'hiver. Y rêve de sacrer son camp. Il faut aussi renchausser la maison pour sauver du chauffage pis abrier la haie de cèdre qu'on s'est payée pour remplacer la clôture de bois trop maganée à force de gel pis de dégel.

La femme fournit pas d'écurer le plancher que les bottes à vaches salopent à chaque fois qu'on rentre pour se réchauffer parce que c'est vraiment pas chaud dehors. Les joues nous rosissent dans le temps de l'dire.

Les p'tits sont contents parce qu'ils savent que le 31 octobre, c'est Halloween et maman va leur faire des beaux costumes dans les guenilles qui sont encore mettables.

Le plaisir de retrouver l'automne, c'est quand on fait la première attisée. L'odeur du poêle à bois...quel bonheur!

# Les fleurs

par Danielle Savard



Ah! Les fleurs, les fleurs !

On en plante beaucoup dans notre parterre et il y en a jamais assez!

Au printemps, ce sont les tulipes. C'est la reine du printemps. Ah! Ah! Ah!

Pour débiter, il faut dire qu'il y a deux sortes de fleurs :

1. les vivaces,
2. les annuelles.

Les vivaces sont celles qui reviendront l'an prochain et les annuelles sont celles qui ne durent qu'un été.

Comme vivaces, nous avons comme variétés les spectaculaires «pivoines» qui peuvent vivre jusqu'à cent ans au même endroit. Les tulipes, les jonquilles et l'ail décoratif sont des bulbes alors que la rhubarbe, les asperges, la ciboulette, la menthe et les fraises entrent dans la catégorie des plantes vivaces.

Comprendre la différence entre les plantes annuelles et les plantes vivaces est la clé de la création d'un jardin harmonieux, qui propose un spectacle ininterrompu de couleurs, de parfums et de belles textures de feuillage. La grande majorité des jardiniers préfèrent planter un mélange d'annuelles et de vivaces.

Parmi les annuelles, on retrouve des fleurs : pétunias, les gueules de loup, les tournesols, les impatientes ainsi que des légumes : tomate, haricot, poivron, concombre et l'aubergine.

Le principal avantage des annuelles réside dans le fait que leur abondante floraison se prolonge des mois durant.

L'avantage des vivaces : quand il est question de développement durable, les plantes vivaces contribuent à assurer la survie des abeilles et autres insectes bénéfiques au jardin.



# L'espace technologique

idée de Jeannine Lamontagne

Texte en collaboration avec Geneviève Robitaille



## 3 applications pour aider les aînés ayant un handicap

Parmi les multitudes d'applications disponibles sur les appareils intelligents, tablettes et cellulaires, plusieurs sont conçues pour faciliter la vie des gens en situation d'handicap. En voici trois qui pourraient vous être grandement utiles !



### Pour les MALENTENDANTS

*Ava* permet de sous-titrer vos conversations en direct, que vous soyez en face à face, en groupe, devant la télévision ou à un événement. Fonctionnant avec une connexion Internet, cette application permet d'identifier l'auteur de chaque propos.



### Pour les MALVOYANTS

*Be My Eyes* vous connecte avec une grande communauté de bénévoles. Lorsque vous êtes incapable d'identifier quelque chose, demandez de l'aide et quelqu'un se chargera de décrire ce que la caméra de votre appareil montre.



### Pour les gens en FAUTEUIL ROULANT

*Wheelmap* est une carte interactive virtuelle qui permet d'évaluer l'accessibilité des lieux publics aux fauteuils roulants. L'application gagne constamment en précision, car ce sont ses utilisateurs qui mettent à jour les informations sur chaque endroit.

## Les trucs des anciens

par Marie Andrée Gignac



### Contre la grippe

La nuit...

- Mettre un oignon dans ses chaussettes

OU

- Mettre un sac de camphre autour de son cou

OU

- Manger de l'ail.....mais après, se faire de nouveaux amis sera difficile. À vous de voir!!!



# L'espace PHOTOS



Les mois de juin à août 2023 en images !!



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

par Geneviève Robitaille



La **PENSION DU SURVIVANT** est une allocation du Régime de pensions du Canada (RPC) versée mensuellement à l'époux ou au conjoint de fait\* d'un cotisant décédé.

\*Au sens du Régime de pensions du Canada (RPC), le terme « conjoint de fait » désigne la personne de sexe opposé ou de même sexe avec qui vous vivez en union conjugale depuis au moins 1 an.

## BON À SAVOIR

- Si vous êtes l'époux ou le conjoint de fait séparé d'un cotisant décédé et que celui-ci ne cohabitait pas avec un nouveau conjoint de fait, vous pourriez être admissible à cette prestation.
- Si vous vous remariez, votre pension sera maintenue.

## MONTANT QUE ÇA REPRÉSENTE

Le montant que vous pourriez recevoir en tant qu'époux ou conjoint de fait survivant dépendra de si vous avez plus de 65 ans ou moins de 65 ans **ET** du montant des cotisations versées par la personne décédée.

Le RPC calculera le montant de la pension de retraite du défunt, s'il avait atteint l'âge de 65 ans au moment du décès. Ensuite, un autre calcul est fait en fonction de l'âge du survivant au moment du décès du cotisant.

### Si vous avez 65 ans ou plus

Vous recevrez 60 % de la pension de retraite du cotisant, si vous ne recevez pas d'autres prestations du RPC.

### Si vous avez 64 ans ou moins

Vous recevrez une portion à taux fixe et 37,5 % de la pension de retraite du cotisant, si vous ne recevez pas d'autres prestations du RPC.

## QUAND PRÉSENTER UNE DEMANDE

Vous devez faire votre demande dès que possible après le décès du cotisant. Si vous tardez à le faire, vous pourriez perdre des prestations. Le RPC peut verser un paiement rétroactif couvrant une période maximale 12 mois.

Il faut compter environ de 6 à 12 semaines à partir de la date à laquelle Service Canada reçoit votre demande dûment remplie, en ligne ou par la poste, avant de recevoir le premier paiement.

**POUR PLUS D'INFORMATION (sans frais) :** 1-800-277-9915





# Les frasques de *Bb chat*

par Marie-Andrée Lebrun

Bb Chat, est un coquin tellement curieux. Rien ne lui résiste, les panneaux d'armoires surtout. Si bien que j'ai récupéré le rouleau rigide qui se trouve au centre du papier d'aluminium et de la pellicule plastique. J'en coince un à chaque panneau pour éviter que monsieur l'ouvre et s'y couche.

Mais ce cher petit ange me nargue. Il travaille tant et si bien qu'il réussit à pousser le rouleau jusqu'à ce qu'il tombe par terre.

Ensuite, il coince sa patte sous la poignée, tire et tire encore jusqu'à ce que le panneau s'ouvre juste assez pour y insérer la tête et naturellement, le reste suit.

Lorsque le rouleau résiste, il le grignote jusqu'à destruction totale. Si je vois le travail, il me regarde et baisse la tête, un peu penaud avec l'air de dire : " Il faut bien que je me désennuie, t'es toujours partie."

Hé oui ! L'art de me faire porter le chapeau. Cher ange! Vous ai-je déjà dit que je l'aimais mon chat ???



## Réflexion idée et documentation apportées par Jeannine Lamontage

### Vieux ou âgés ?

Comment se fait-il qu'avec la retraite, certains deviennent simplement "âgés" alors que d'autres deviennent "vieux" ? Parce qu'être "âgé" c'est différent d'être "vieux".

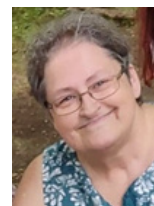
Alors que

- la personne âgée pratique le sport, la découverte, les voyages...le vieux se repose.
- la personne âgée a de l'amour à donner...le vieux accumule les jalousies et les rancœurs.
- la personne âgée fait des plans pour son futur...le vieux n'a que la nostalgie du passé.
- l'agenda de la personne âgée comprend surtout des lendemains...le calendrier du vieux ne contient que des "hier".
- la personne âgée apprécie les jours à venir...le vieux souffre du peu de jour qui lui reste.
- la personne âgée en dormant fait des rêves...le vieux fait des cauchemars.

Il n'est pas question pour moi, pour nous, d'être vieux. Âgé peut-être, et encore, mais pas vieux. Car nous avons tant de rêves, tant de choses à faire. C'est ce que je vous souhaite, à toutes et à tous, pour ces prochaines années !

# Les cuisines collaboratives

par Line Dinelle  
et Micheline Dinelle



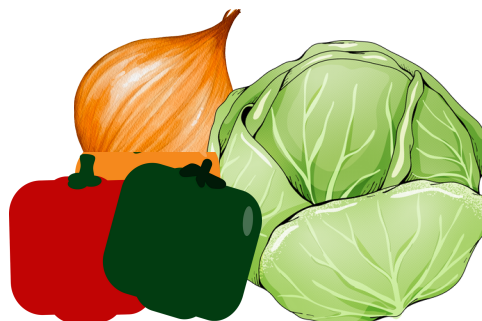
Voici la recette sélectionnée par la responsable de cuisine collaborative de CARA.

## **RELISH À MICHELINE** donne environ 12 pots de 500ml

Temps de préparation : 15 minutes    Temps d'attente : 4-5 heures    Temps de cuisson : 10 minutes

### **INGREDIENTS - Étape 1**

- 4 tasses** d'oignons coupés en 4
- 4 tasses** de choux
- 4 tasses** de tomates vertes
- 6** poivrons verts
- 3** poivrons rouges
- 1/2 tasses** de gros sel



### **MARCHE À SUIVRE**

1. Mettre dans un grand bol tous les aliments et couper-les finement.
2. Ajouter le gros sel et mélanger.
3. Laisser macérer 8-10 heures.

### **8-10 heures plus tard....**

4. Rincer les légumes dans de l'eau froide et ne pas sécher.

### **INGREDIENTS - Étape 2**

- 6 tasses** de sucre
- 1 c. à table** de sel de céleri
- 2 c. à table** de graine de moutarde
- 2 c. à table** de curcuma moulu
- 4 tasses** de vinaigre blanc
- 2 tasses** d'eau



### **MARCHE À SUIVRE**

1. Ajouter les ingrédients de l'étape 2 dans le chaudron, avec les légumes (étape 1) et bouillir 10 minutes.
2. Transvider dans des pots stérilisés.
3. Une fois le "pop" entendu, peut être conservé plusieurs mois.

# Portrait



## d'une femme inspirante et d'une battante : Mme Gisèle Thibodeau (Morneau)

par Marie-Andrée Lebrun, Geneviève Robitaille et Gisèle Thibodeau

Les femmes nées dans les années 40 se mariaient généralement autour de 20 ans et prenaient le nom de famille de leur conjoint. Souvent même son prénom. Aie, aie, aie ! C'est ce que fit Gisèle Thibodeau, connue dans le monde du travail comme Mme Gisèle Morneau.

Cette dame avant-gardiste, croyait dur comme fer aux droits légitimes des femmes. Au début des années 1980, elle s'aperçut d'une grande iniquité salariale (58.9%) entre les postes de « commis aux écritures et aux règlements » (C.R.) , en majorité féminine et les postes de « facteur » en majorité masculine.

Elle commença donc à parler d'équité salariale chez son employeur, Poste Canada, et on lui dira : « T'es folle voyons! Ça n'arrivera jamais! ». Et bien, cette tête dure, comme elle se décrit si bien elle-même, ne cessera jamais d'y croire, au point de revenir sur le sujet auprès de son syndicat local (S.E.P.C.) de même, et surtout, au niveau national à Ottawa (Alliance de la Fonction Publique du Canada (A.F.P.C.)).

Une fois la demande d'équité salariale enclenchée, ce fut donc officiellement au tour de l'A.F.P.C et Poste Canada de mener ce lourd et long dossier jusqu'à la fin.

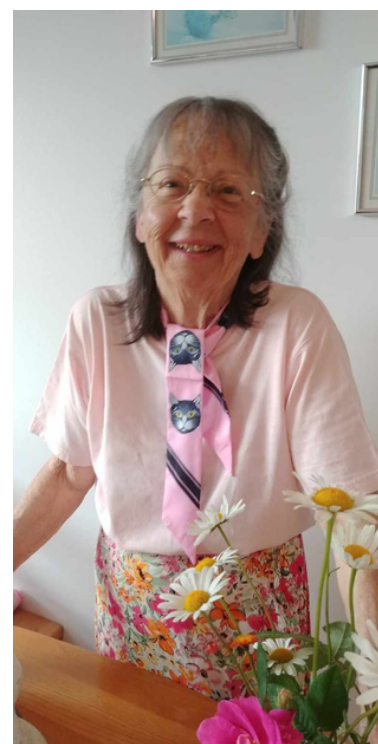
Ce n'est qu'environ 25 ans plus tard que le litige fut réglé ! L'employeur était condamné à verser aux employés concernés, majoritairement féminine, l'équité salariale et les intérêts qui leur était dû pour une période de 20 ans (1982 à 2002). Ces versements ont débuté en 2013 soit près de 30 ans plus tard après la demande! Selon les articles lus, il en aurait coûté plus de 21 millions de dollars à son employeur. On peut dire que l'équité salariale a un prix !

Malgré la durée de ce litige, Mme Thibodeau a su conserver son humour et son côté pince sans rire. Je cite une phrase affichée par elle : « Le Seigneur regarda notre travail comme C.R. et en fut content. Il vit notre salaire, se retourna et pleura amèrement ».

Fait cocasse quoique désolant : lorsque la demande initiale a été amorcée, Gisèle est allée se chercher une bouteille de champagne qu'elle entendait ouvrir lors de la réception de son chèque d'équité salariale. La bouteille n'a toujours pas été ouverte car elle espérait le versement d'intérêts en souffrance...ce qui n'arrivera malheureusement pas. Déception!

Plusieurs articles ont parlé d'elle et de ce litige chez Poste Canada dont Radio-Canada (2012) et le magazine « The Star » de Toronto (2013).

Cette dame est la preuve que la persévérance et la patience peuvent remporter de grandes batailles!



Gisèle Thibodeau (2023)



## L'Action de grâce



L'Action de grâce est célébrée pour la première fois de façon annuelle et officielle au Canada le 6 novembre 1879, bien que les peuples autochtones au Canada célèbrent la récolte automnale bien avant l'arrivée des colons européens. Sir Martin Frobisher et son équipage sont les premiers Européens à célébrer l'Action de grâce en Amérique du Nord, en 1578. La tradition est rapidement imitée par les habitants de la Nouvelle-France sous l'autorité de Samuel de Champlain en 1606. Les célébrations s'accompagnent de la dinde, qui ne se trouve qu'en Amérique du Nord à l'époque. La courge et la citrouille, elles, sont introduites en Nouvelle-Écosse dans les années 1750. Il faudra attendre les années 1870 avant qu'elles soient mieux connues ailleurs sur le territoire canadien. En 1957, on décrète que l'Action de grâce sera célébrée tous les deuxièmes lundis du mois d'octobre. L'Action de grâce est un jour férié officiel partout au Canada, sauf à l'Île-du-Prince-Édouard, au Nouveau-Brunswick et en Nouvelle-Écosse.

### 4 traditions pour l'Action de grâce

- Prendre un bon repas en famille ou entre amis
- Faire une randonnée pour admirer les feuilles d'automne
- Regarder le football canadien à la télé
- Aller aux pommes

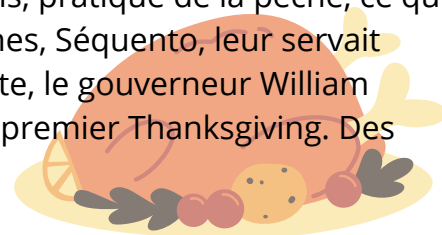


Version américaine de L'Action de grâce : c'est le Thanksgiving célébré chaque année, le quatrième mardi de novembre

Le Thanksgiving aux États-Unis a ses racines dans différentes traditions religieuses et politiques. La première célébration enregistrée en 1619 par les colons de Virginie est dédiée à Dieu. Les pèlerins et les puritains qui sont arrivés en Nouvelle-Angleterre en 1620 et 1630 ont aussi observés les festivités du Thanksgiving. Durant la Révolution Américaine, le Congrès Américain de George Washington pour marquer la ratification de la constitution, déclare le Thanksgiving un jour national. En 1817, New-York est le premier état qui déclare le Thanksgiving comme jour férié. En 1941, Franklin D. Roosevelt déclare que tous les états célèbreront chaque année le Thanksgiving le quatrième mardi de novembre.

### L'origine du repas

Quittant l'Angleterre le 16 septembre 1620, le navire Mayflower transporte vers la Nouvelle-Angleterre 102 pèlerins. Ils débarquent à Plymouth (après un rude hiver où la moitié sont décédés). La tribu indienne Les Wampanoags, enseignèrent aux pèlerins : plantation du maïs, pratique de la pêche, ce qui leur permit d'avoir une bonne récolte l'automne suivant. L'un des indigènes, Séquanto, leur servait d'interprète. En guise de remerciement et pour célébrer une bonne récolte, le gouverneur William Bradford convia les indiens à un repas festif, qui est considéré comme le premier Thanksgiving. Des dindes sauvages en ont possiblement fait les frais, d'où la tradition.



# L'espace DÉTENTE



par la communauté CARA !

Certains participants, membres ou employés de CARA sont bons joueurs et n'ont pas peur du ridicule. Voici quelques photos.

Saurez-vous qui se cache sous ces déguisements ? (Réponses au bas de la page)



- 1. Lucie Milton
- 2. Line Dinelle
- 3. Geneviève Robitaille
- 4. Johanne Létourneau
- 5. Giséle Gignac
- 6. Marie-Andrée Lebrun
- 7. Louise Drolet
- 8. Henri Lafleur
- 9. Mary Kirkwood
- 10. Sonia Grenon
- 11. Louise Lemoine

# L'espace INTERGÉNÉRATIONNEL



Allez cueillir des pommes en famille, ça plait à tout âge !

Vous pourriez planifier votre sortie, selon vos goûts!!



McIntosh



Spartan



Ginger Gold

Lobo



Variété	Saison de cueillette	Particularités
Ginger Gold	Début septembre	Jaune, juteuse, ferme et croquante. Un goût sucré et épicé. Bonne à croquer et à cuisiner. Elle ne s'oxyde pas au contact de l'air.
Lobo	Septembre	Acidulée et moyennement sucrée. Bonne à croquer, à cuisiner et en pâtisserie.
McIntosh	Mi-septembre à début octobre	Très juteuse, ferme, aromatique, moyennement acidulée et sucrée. Bonne à croquer, à cuisiner, pour le cidre, le jus et excellente en pâtisserie.
Spartan	Fin septembre	Acidulée, douce, aromatique, assez sucrée et très ferme. Excellente à croquer, pour le cidre et en pâtisserie.
Empire	Fin septembre	Peu acidulée, aromatique, très sucrée et très ferme. Excellente à croquer, pour le cidre et en pâtisserie.
Honeycrisp	Fin septembre à début octobre	Ferme et sucrée. Excellente à croquer et pour le jus.
Cortland	Début octobre	Sucrée, acidulée et ferme. Excellente à croquer, à cuisiner ou pour le jus. Elle reste ferme et ne s'oxyde pas au contact de l'air.
Golden Russet	Mi-octobre à fin octobre	Teneur très élevée en sucre et en pectine. Bonne à croquer et pour le cidre.



Empire



Cortland



Golden Russet



Honeycrisp



# Les bons légumes d'automne

par Sonia Grenon



Quand la luminosité baisse ainsi que la température, c'est le temps d'aller se chercher de bons légumes frais chez de bons maraîchers sur le bord des chemins de campagne. Ils nous offrent une diversité de légumes frais, qui viennent à peine d'être cueillis, dans leur champ agricole. Leurs légumes sont remplis de bonnes vitamines. Rien de mieux que d'acheter local directement. Meilleur goût, souvent sans pesticide et à bas prix. C'est si agréable d'être servi avec un beau sourire !

Avec ses gracieuses couleurs orangées, l'automne est la saison idéale pour partir à la cueillette. Ça marque le début de la récolte de nombreux légumes tels que : le blé d'inde, la betterave, l'oignon, l'aubergine, le poireau, le brocoli, le chou fleur, le navet, le poivron, la carotte, le céleri, la salade, la pomme de terre, la citrouille, etc.

En plus, c'est une magnifique sortie en famille qui est intéressante pour les enfants tout en leur montrant une belle façon de s'accoutumer à manger des légumes pour se garder en santé et bien sûr avoir de belles dents ! Il y en a pour tous les goûts et de toutes les formes. Vous allez trouver votre bonheur assuré !

Vous pouvez les consommer en soupe, en bouilli, en purée, en gratin et de plusieurs autres façons.

Ma mère m'a transmis de bonnes valeurs, entre autres, cuisiner de bons bouillis à l'automne avec ces bons légumes frais. Ça mijote toute la journée à température base. Ça sent bon dans la maison. C'est un petit bonheur de retrouver à chaque fois une belle ambiance chaleureuse. Ma mère ajoute toujours des blés d'Inde qu'elle coupe en deux ; pas n'importe lesquels, les meilleurs, les deux couleurs ! Pas besoin d'ajouter des épices. Tous ces légumes, lui donnent de bonnes saveurs.

Est-ce que ça vous donne l'eau à la bouche ? On en redemande toujours une autre assiette. Procurant une bonne énergie pour passer une belle journée et soirée en famille.

En d'autres termes, on a tous hâte à l'automne pour ces raisons-là !





## Les jus QUI GUÉRISSENT

[www.santeplusmag.com](http://www.santeplusmag.com)

### RHUME

Carottes, Ananas, gingembre, ail



### DÉPRESSION

Carottes, pommes, épinards, betterave



### MAUX DE TÊTE

Pomme, concombre, chou frisé, gingembre, céleri



### DIABÈTE

Carotte, épinard, céleri



### ULCÈRE

Choux, carottes, céleri



### ASTHME

Carottes, épinard, pomme, ail, citron



### CALCULS RÉNAUX

Orange, pomme, pastèque, citron



### GUEULE DE BOIS

Pomme, carotte, betterave, citron



### PERTE DE MÉMOIRE

Grenade, betterave, raisins



### CONSTIPATION

Carotte, pomme, chou



### FATIGUE

Carottes, betterave, pomme verte, citron, épinard



### HYPERTENSION ARTÉRIELLE

Betterave, pomme, céleri, concombre, gingembre



### YEUX

Carottes, céleri



### DÉTOXICATION DES REINS

Carottes, pastèque, coriandre, concombre



### STRESS

Banane, fraise, poire



### ARTHRITE

Carottes, céleri, ananas, citron



santé\*



# LE COIN DES LECTEURS



Je suggère "La malédiction des Kennedy" par Edward Klein. L'histoire ne débute pas avec John F. Kennedy mais en 1858 avec Patrick Kennedy et ça m'a semblé se passer de nos jours. Cette saga m'a intriguée du début à la fin. **Marie Andrée Gignac**

Je vous suggère comme lecture les livres en 3 tomes de Mélissa Perron dont l'héroïne est Fabienne qui découvre, après s'être posée bien des questions sur sa différence, qu'elle est autiste (asperger). En voici les titres: Promets-moi un printemps, Belle comme le fleuve et Au gré des perséides.

**Marie-Andrée Lebrun**

"Le livre du bonheur" par Marcelle Auclair.  
Ce livre est composé de plusieurs petits paragraphes basés sur la vie (et de la vie de l'entourage) de l'auteur. Ce livre m'a aidée lors d'un moment très difficile.  
**Diane Laflamme**



Je recommande le roman biographique de Michel Jean qui raconte l'histoire de son arrière-grand-mère innue Almanda : "Ku Kum" paru en 2019.

**Jeannine Lamontage**

# Des chiffres et des lettres



Réponses en page 22

## Sudoku (facile)

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

## Sudoku (intermédiaire)

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

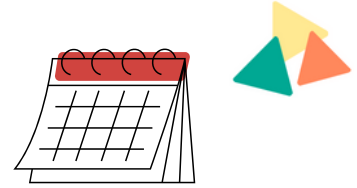
# Des chiffres et des lettres



## Mots cachés

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

AILE  
APOLLON  
BOUSIER  
CAFARD  
CARABE  
CHITINE  
CITRON  
COUSIN  
ENTOMOLOGIE  
ESSAIM  
IMAGO  
MANDIBULE  
MUE  
NAÏADE  
NYMPHE  
PAON  
POU  
PUPE  
SOIE  
TARIÈRE  
TAUPIN  
TROMPE  
TYPOGRAPHE  
VANESSE  
VOL  
VULCAIN



## Les **Ateliers Vigie-Aînés**....des conférences à ne pas manquer !

Toutes les conférences sont GRATUITES et ouvertes à TOUS (famille, voisin et ami)

**Places limitées et inscriptions obligatoires**

### **Jeudi 28 septembre 13h30 à 15h30**

**Sujet :** Connaître vos droits (logement, voisinage et « Droit pour les nuls »)

**Inscription** auprès de Geneviève du Réseau Poivre & sel **438-527-7889** ou **rps@tempsdaidechezsoi.com**

**Lieu :** Habitations Château d'eau / Salle communautaire au rez-de-chaussée

**Adresse :** 12675 boulevard Valcartier à Loretteville (porte d'entrée accessible par la rue "Parc Marchand")

**Stationnement :** Gratuit dans les rues avoisinantes

En collaboration avec le  CENTRES DE JUSTICE DE PROXIMITÉ

### **Jeudi 19 octobre 10h à 12h**

**Sujet :** Deuil (deuil blanc (maladie), la mort, comment l'expliquer et comment le vivre)

**Inscription** auprès de Geneviève du Réseau Poivre & sel **438-527-7889** ou **rps@tempsdaidechezsoi.com**

**Lieu :** Édifice Denis-Giguère / Salle : SS102

**Adresse :** 305 rue Racine à Loretteville

**Stationnement :** Gratuit tout autour de la bâtisse (côté et arrière)

En collaboration avec  <https://www.lamarrage.ca/> et  Centre d'appui Réseau-Aînés <https://www.caraqc.com>

### **Mardi 14 novembre 10h à 12h**

**Sujet :** Sécurité des aînés (à la maison, sur la route, programme PROFIL, etc.)

**Inscription** auprès de Geneviève du Réseau Poivre & sel **438-527-7889** ou **rps@tempsdaidechezsoi.com**

**Lieu :** Centre culturel Georges-Dor

**Adresse :** 3490, route de l'Aéroport, à Val-Bélair (en provenance de Loretteville, c'est dépassé l'Église, après les lumières, à votre gauche).

**Stationnement :** Gratuit tout autour de la bâtisse et dans les rues avoisinantes

En collaboration avec la **SPVQ**  
Service de police de la Ville de Québec  
<https://www.ville.quebec.qc.ca/citoyens/police/>

et

 La Maison de la Famille St-Ambroise  
<https://mamfsa.org/>



Par Lucie Milton, agente communautaire chez CARA

## IL ÉTAIT UN ARBRE

Il était un arbre  
Né par un matin de printemps  
Maintenant adulte, jadis enfant  
Qui a grandi au fil des ans  
En restant droit malgré le vent

Il était un arbre  
Qui a vécu un long été  
Tantôt torride ou tempéré  
Hissant ses feuilles, tel un voilier  
Le vert, sa couleur préférée

Il était un arbre  
Qui est à l'aube de son automne  
Est-ce que sa saison sera bonne  
Sa robe de feu, guère monotone  
Couleurs flamboyantes à la tonne

Il était un arbre  
De jaune vêtu pour nous sourire  
Reflets orange pour nous séduire  
Moins de lumière le fait rougir  
Quel sera donc son avenir

Il était un arbre  
Aux branches dénudées et sèches  
Si doux malgré ses allures rêches  
Tapis coloré pour seule crèche  
Son tronc hélas devenu mèche

Il était un arbre sur mes demains  
Il était un arbre je me souviens

# Services aux aînés

La Haute-Saint-Charles et MRC de la Jacques-Cartier



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

S'adresse principalement au 60 ans et + :

- Aide domestique (entretien ménager, préparation de repas, emplettes, grand ménage)
- Assistance à la personne : assistance physique, bain, soin d'hygiène, répit à domicile pour proche aidant

Adresse : 14 rue St-Amand (Loretteville)

Numéro de téléphone : 418-842-9791

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

Site Internet : <https://tempsdaidechezsoi.com>



S'adresse principalement au 60 ans et + :

- Regroupement d'organismes communautaires qui offrent des activités, sorties, etc
- Conférences gratuites;
- Accompagnement vers les organismes collaborateurs
- Référencement

Adresse : 14 rue St-Amand (Loretteville)

Numéro de téléphone : 438-527-7889

Courriel : [rps@tempsdaidechezsoi.com](mailto:rps@tempsdaidechezsoi.com)

Page Facebook : <https://www.facebook.com/RPS.par.pour.avec.vous>



Centre d'appui  
Réseau-Aînés



La Maison  
de la Famille  
St-Ambroise

S'adresse principalement au 60 ans et + :

- Activités artistiques, physiques, culturelles, alimentaires et ludiques.
  - Peinture, chorale, bijoux, anglais, cuisine collective, marches en groupe, causerie, jeux de société, etc.
- Bénévolet
- Sorties sporadiques
- Fêtes

Adresse : 15 boul. des Étudiants (Loretteville)

Numéro de téléphone : 418-842-9072

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

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

Centre d'appui  
Réseau-Aînés



**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

**-- Soutenue avec fierté par Geneviève Robitaille --**

**Pour nous rejoindre**



418-842-9072



lespointesfolles@gmail.com

## Solutions "Des chiffres et des lettres"

**Sudoku (facile)**

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

**Sudoku (intermédiaire)**

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



# Merci à nos partenaires !



## Merci aux collaborateurs spéciaux

- Gisèle Thibodeau
- Claude Daunais
- Johanne Létourneau
- Gisèle Gignac
- Louise Drolet
- Henri Lafleur
- Mary Kirkwood
- Louise Lemoine
- Micheline Dinelle