

Les Pointes Folles

Édition juin 2026



Discours patriotique - Fête nationale

par Antoine Bertrand, 2025

Mesdames et messieurs, attention, je vais vous faire une chanson,
Gens du pays, c'est votre tour, de vous laisser parler d'amour,
Que tu te parfumes à la térébenthine ou que tu courailles la rue
Sainte-Catherine,



Awèye, embarque, ma belle,

Dans un grand Boeing bleu de mer ou sur les ailes d'un ange,
Awèye, embarque ma belle, je t'amène n'importe où,
Pour une danse à Saint-Dilon, à Paquetteville ou à Kouloukoulou,
Partons, la mer est belle,

Le cul sur l'bord du Cap Diamant, le cul dans l'eau du Saint-Laurent,
On va aller voir la coop, le gaz bar, la caisse pop, le croque-mort,
Et le magasin général,
On va s'aimer encore,

Dans un bureau en haut d'une tour ou ben chez mon
arrière-arrière-grand-père,

Car même si je rentre à Montréal, même si des fois je rêve à Rio,
même si je voudrais voir New-York, j'ai eu ben du fun à Jonquière,
Mais tension, attention, ne tuons pas la beauté du monde,
Les temps sont fous, les quatre saisons sont dans le désordre,

On prend la Terre pour une poubelle,
Coupes sondes, coupe à blanc,
Alouette, je te plumerai,

La petite grenouille dit au crapaud : « Vous nous avez monté un
beau grand bateau »,
Tension, attention,

Parce que je vois toute l'Amérique qui pleure dans mon rétroviseur,
Le train de vie est arrogant et silencieux, y se calisse ben de savoir si
chu jeune ou si chu vieux,

La trentaine, la bédaine, les morveux, l'hypothèque,
Bobette, branlette, canette, Ginette,
Ainsi va la vie qui va, ainsi va la vie qui va

[...]

Le magazine communautaire PAR, POUR et AVEC les aînés



Table des matières



2 Maudite vieillesse

16

Centre d'appui
Réseau-Aînés

3 Marie-Jeanne

17

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

**4 Souvenir de ma nouvelle
demeure**

**5 Laura Secord, Une héroïne
Canadienne**

6 Souvenir de ma mère

7 « Wild world »

8 Le monde dans 20 ans ...

**9 Au coeur des ateliers du CARA,
parole aux participants**

**10 Pouvons-nous franchement
revenir sur ...**

11 Le coin des lecteurs

12-13 Des chiffres et des lettres

14 À votre cuisine !

**15 À votre cuisine ! (suite)
Programme de dons Convivio**

Maudite vieillesse

par Marie-Andrée Lebrun

La chronique qui simplifiera votre quotidien



Cette nouvelle chronique ne se veut pas un espace de « **chialage** », ça c'est déjà fait.



En fait, c'est pour t'aider à apprécier un tant soit peu toute l'expérience que tu as acquise par des trucs qui te permettront de bien vivre cette période de ta vie.



Tes mains te font défaut pour ouvrir certains récipients?

Début d'arthrose probablement.

Voici mon premier truc.



Récupère cet élastique, en général **bleu**, avec lequel on attache certains légumes comme les asperges par exemple.

Mets-le autour du bouchon ou du couvercle qui te résiste et tu verras que tu auras une meilleure prise pour ouvrir ces récipients récalcitrants.

Donne m'en des nouvelles.



1.



2.



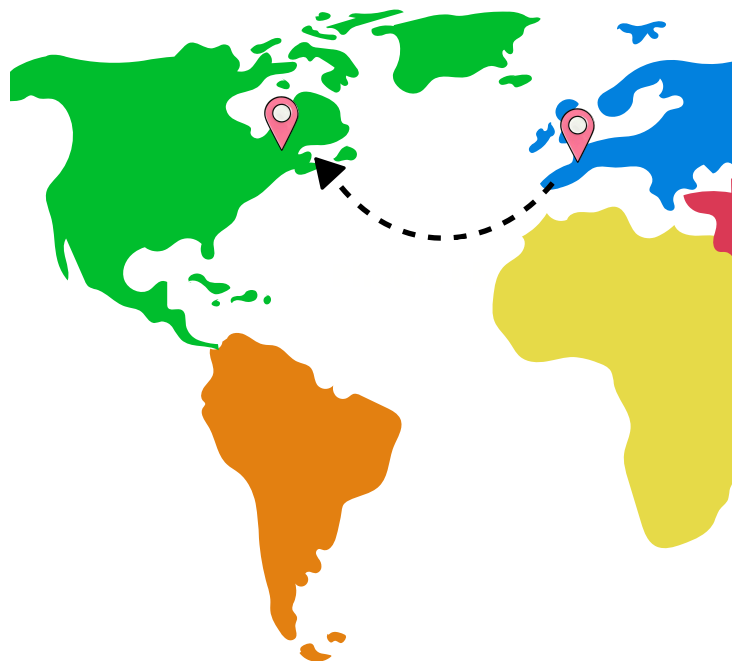
Marie-Jeanne

par France Desbiens



Mariée à Louis Besson et déjà mère de 3 enfants, Marie-Jeanne quitta la France pour immigrer au Canada au mois de mai 1906. Comme tous ces gens venus d'ailleurs pour coloniser le pays, il fallait trimer dur. Pendant que son époux travaillait dans les chantiers, ma grand-mère devait prendre soin de ses 10 enfants, les éduquer et les protéger du froid et des maladies. Le courage et l'ingéniosité dont fit preuve le couple Besson est remarquable.

J'ai à peine connu cette grand-mère. Je ne l'ai vue qu'à de très rares occasions et elle m'intimidait. Je ne me souviens pas qu'elle m'ait adressé la parole. J'observais cette dame bien coiffée et bien mise, qui trônait telle une reine au milieu de ses sujets. J'ai encore dans mes souvenirs, l'odeur de son parfum. Se parfumer à cette époque n'était pas courant chez les femmes de colons. Il n'en fallait pas plus pour alimenter la rumeur selon laquelle Marie-Jeanne avait des ancêtres à la cour de Versailles! Ce que ma cousine Jacqueline Besson démentit plus tard, avec arbre généalogique à l'appui. Une grande déception pour certains membres de ma famille ... qui auraient préféré ne pas savoir que Marie-Jeanne a vécu son enfance sur une ferme à Pluvet, petite commune de France.



À son décès, j'ai vu ses enfants et petits-enfants pleurer son départ. Je ne comprenais pas cette peine qui me semblait disproportionnée envers cette femme si avare de tendresse. Je la jugeais avec mon cœur d'enfant qui n'avait pas réalisé tout le respect et l'admiration qu'elle avait suscité par sa force de caractère et le courage dont elle a fait preuve tout au long de sa vie.

Je n'ai pas souvenir que ma mère m'ait raconté son enfance avec ses parents venus d'ailleurs. En ces temps là, on se confiait peu et surtout pas devant les enfants.



**« J'aurais aimé te connaître plus intimement.
Dis-moi, Marie-Jeanne, as-tu été heureuse? Regrettes-tu parfois d'avoir
quitté ta terre natale pour t'installer dans ce pays rude et inhospitalier?
Quelles ont été tes plus grandes joies? Toutes mes questions resteront
sans réponse, mais ce qui me reste, c'est le lien qui nous unit et ma fierté
d'être ta descendante. »**

Je te salue Marie-Jeanne
Ta petite-fille France Desbiens
Fille de Yvette Besson, fille de Marie-Jeanne Lévesque et Louis Besson

Souvenir de ma nouvelle demeure

Par Gilberte Pineault



Début novembre 1958 ce fût mon arrivée au pensionnat de Rimouski.

J'arrivais par la main avec mon père et un sac empli de mes vêtements

Ma mère était décédée en octobre en laissant ses cinq enfants

Déjà les deux plus vieux, Lise 7 ans et Gilbert, 6 ans y étaient placés

Elle laissa derrière elle, mon frère Normand de 2 ans et 3 mois,
un bébé de 15 mois et enceinte de surcroit.



Moi, j'avais 5 ans, je partais d'un milieu rural, complètement perdu dans cette maison.

Je me retrouvais devant une femme habillée toute de noir vêtue avec un grand foulard.

Elle me dit « Tu vas venir avec moi », je ne voulais pas laisser la main de mon père.

Elle me tira et dit à mon père «et vous, allez-vous en ».

Je pleurais à chaudes larmes, je ne voulais pas rester.

Je fus placée à l'infirmerie, car j'étais trop jeune pour rejoindre la première salle.

Une religieuse qui n'était pas très grande se plia devant moi et me consola.

Tous les soirs, j'étais en pleurs; j'avais beaucoup d'ennuyance.

On avait un concierge, un Monsieur Hollandais, il se nommait M. William

Il montait et demandait « est-ce que je peux bercer la petite ? »

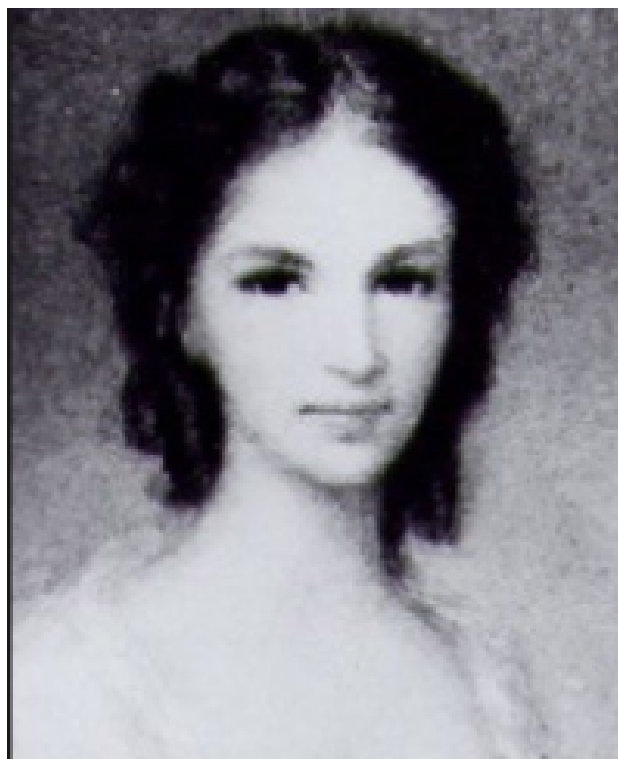
Il me comptait son pays, en me disant :
« quand tu seras grande, tu iras voir
toutes ces belles tulipes à perte de vue ».

J'y suis restée jusqu'à mes treize ans.

À 70 ans, j'ai mis les
pieds en sol Hollandais.
En arrivant, je me suis
écriée : « M. William, ça a
pris du temps, mais je
suis ici»

Laura Secord : Une héroïne Canadienne

Par Marie Andrée Gignac



Laura Ingersoll naît le 13 septembre 1775 à Great Barrington, Massachusetts. Son père ayant fait sa fortune aux États-Unis aida les patriotes, ce qui lui donna l'idée de déménager sa famille de l'autre côté de la frontière en 1790 où il fonde la ville de Ingersoll en Ontario.

Laura rencontra son futur époux, James Secord, dans la taverne de son père, à Queenston. Laura aura eu 5 enfants.

Au printemps de 1813, Les Secord reçurent l'ordre d'héberger trois officiers américains. Laura et James surprisent une conversation où Boerstler informait ses confrères que les Américains allaient attaquer Fitzgibbon à Beavert Dams.

Son mari étant blessé, Laura décida d'aller, toute seule, prévenir le lieutenant Fitzgibbon de l'attaque imminente des Américains. Elle partit avant l'aube et elle marcha, sans arrêt, durant dix-huit heures. Elle rencontra des guerriers autochtones et leur demanda de la conduire au quartier général de Fitzgibbon à qui elle transmet son message.

À l'âge de quatre-vingt-cinq ans, le rôle de Laura Secord fut officiellement reconnu et le Prince de Galles lui remit une récompense pécuniaire.

Elle meurt le 17 octobre 1868, à Chippawa (Niagara Falls, Ontario), à 93 ans. Bientôt disponible une pièce de monnaie représentant Laura Secord sera offerte avec l'inscription « La guerre de 1812 ».

Laura Secord est aussi une entreprise canadienne de chocolat, de confiserie et de crème glacée. L'entreprise a été fondée en 1913 par Frank P. O'Connor, son premier magasin étant situé sur la rue Yonge à Toronto, en Ontario. Il a choisi ce nom en hommage à l'héroïne canadienne Laura Secord. L'entreprise appartient à Jean Leclerc, de Québec, depuis 2010.

Souvenir de ma mère

par Marie-Andrée Lebrun



Ma mère, une femme exceptionnelle qui a élevé 11 enfants, devenue veuve à 51 ans avec encore 7 enfants à la maison. Mon père, décédé à 52 ans après 2 années de paralysie partielle, est devenu son 8e enfant sous sa protection.

Ma mère, toujours bien mise avec son chemisier de dentelle sur une jupe à plis ou un pantalon blanc et fière de ses enfants, s'est toujours assurée que nous étions propres et bien mis aussi. Je me rappelle lorsque j'étais jeune, le samedi, elle alignait sur le sèche-linge nos souliers et petites bottines blanches qu'elle avait soigneusement cirés pour la messe du dimanche. Elle était sévère mais juste. Son expression lorsque l'on s'égratignait le genou était « Cesse de brailler, tu t'en rappelleras pas le jour de tes noces ».

Comme c'était jeûne les vendredis, elle nous faisait des repas qui, somme toute, nous plaisaient. Un sandwich aux bananes avec un sac de chips, saveur au choix, constituait notre souper sans viande.

En vieillissant, elle se radoucit un peu et parfois n'hésitait pas à prendre une « pof » sur un joint qu'on partageait très occasionnellement. Lorsqu'il m'arrivait de lui acheter un billet à gratter de loterie et qu'il s'avérait gagnant, mon plaisir était de l'entendre dire toute excitée : « On va aller l'échanger ».

Autre anecdote qui m'a toujours bien fait rire. Lorsqu'elle faisait des tartes ou des gâteaux, elle prenait un petit verre de gin sous prétexte qu'elle était allergique à la farine. Lorsque les gâteaux Vachon sont arrivés sur le marché, bien qu'il fût agréable de choisir parmi une variété impressionnante, les desserts de ma mère m'ont vite manqué.

Un jour, alors que j'étais venue la chercher à Québec pour un séjour à Baie-Comeau, elle a retiré une bague que papa lui avait offerte à la naissance de son 2e enfant et me l'a donnée pour ma fête. Cette bague a 78 ans cette année. C'est pour ainsi dire mon porte-bonheur et un très beau souvenir de maman.

Maman nous a quittés à l'âge de 77 ans. Elle me manque et comme la pensée inscrite sur son avis de décès disait : « La perte d'une mère est le premier chagrin qu'on pleure sans elle ».

Au plaisir de te revoir maman.

« Wild World »

À la Plamondon (Éric, pas Luc 😊)*



par Constance Gauthier



2009

Steven Demetre Georgiou, connu sous le pseudonyme Cat Steven ou maintenant Yusuf Islam, a percé dans le monde de la musique en 1967. Après avoir rencontré un grand succès dans les années 1970, il se convertit à l'islam en décembre 1977 et abandonne la musique pour se consacrer entièrement à la religion.

On raconte qu'en 1976, Cat se baignait près de la côte californienne et aurait passé proche de se noyer. N'arrivant pas à retourner sur la côte, Cat aurait crié : « Dieu, si tu m'aides, je te promets de travailler pour toi. » À ce moment précis, une vague immense le ramenait sur le rivage : le musicien était sauf. Cet événement a représenté un tournant radical dans sa vie. Ce miracle fut une révélation.

Le 18 mai 2009, une journée d'été dans le Jeep Wrangler décapoté pour la première fois de l'année, « Father and Son » passe à la radio. J'ai 11 ans. Toute émoustillée par la grandeur de cette voix, je demande à mon père : « Qui chante cette chanson ? » Il me regarde et me répond avec un brin de fierté dans la voix : « Cat Steven ». Une combinaison de fierté de voir sa fille s'intéresser aux chanteurs de sa jeunesse et de bonheur de savoir que son temps n'est pas tout à fait révolu.

Après 33 ans d'absence, l'année 2009 marque le retour de Yusuf Islam dans le monde de la musique. Après 11 ans d'existence, l'année marque le début de mon amour inconditionnel pour la musique des années 70.

Voir règle numéro 1 : Maman a toujours raison

Yusuf Islam se marie avec Fauzia Mubarak Ali. Il raconte qu'il a hésité entre deux femmes. Il les a présentées à sa mère et a choisi Fauzia selon sa préférence. Comme histoire d'amour, on a déjà vu plus romantique que : « Ma mère t'a choisie. »

Une histoire de félin

Le mystère entourant les chats me fascine. Divinisés durant l'Égypte antique et catégorisés comme diaboliques au Moyen Âge, il me semble raisonnable de dire que ces petites bêtes, qui nous envoûtent depuis 5 000 ans, doivent leur mystère et leur popularité à leur regard hypnotique.

Il paraît que le nom « Cat Steven » lui aurait été donné par une fille parce qu'elle trouvait qu'il avait des yeux de chat. Bref, il ne faut plus se demander pourquoi Cat Stevens m'intrigue autant.

*Le style littéraire d'Éric Plamondon se caractérise par une prose rapide et précise, construite en courts chapitres fragmentés. Ses récits mêlent faits historiques, références à la culture populaire et fiction. Fasciné par les figures mythiques et les biographies atypiques, il crée une œuvre où se croisent récit, imaginaire et connaissance.

Le monde dans 20 ans ...



MARIE-ANDRÉE LEBRUN



“ Je crois ou j'espère que dans 20 ans, il y aura un revirement de situation et que le monde individualiste dans lequel nous vivons présentement aura compris que l'amitié et l'entraide sont des valeurs qui permettront de sauver l'humanité. ”



MIREILLE, 23 ANS

Étudiante en orthophonie à l'Université de Rimouski

- Plus d'immigrants, mais on va tenir à notre langue et culture.
- Difficultés à trouver des emplois à cause de l'IA.
- L'écologie sera plus importante et on aura tous des voitures électriques.
- Dans les institutions, ils mettront plus d'efforts dans la santé mentale.
- Pour le logement, l'achat de maison seule sera trop dispendieux.
- Les jeunes de mon âge sont inquiets dans le monde où l'on vit, et se posent des questions sur l'avenir, notamment s'ils auront des enfants.
- À l'école, malgré les défis actuels, la jeune génération reste pleine d'espoir et consciente des enjeux. Elle saura les prendre en main pour bâtir un monde meilleur.



JEAN-SÉBASTIEN, 47 ANS

Opérateur à Ville de Québec



- Le français sera minoritaire.
- Les poèles à bois seront interdits.
- Les populations seront concentrées dans les villes, avec des transports en commun obligatoire.
- Il y aura plus de vélos et il n'existera plus de voitures au gaz.

ISABELLE, 50 ANS

Secrétaire à l'Université



- Il y aura plus de choix pour remplacer la viande.
- Les consultations se feront plus à distance.
- Il y aura plus de panneaux solaires ou de batteries domestiques.
- On aura une médecine plus préventive.
- On aura des suivis de santé quotidien via des capteurs discrets.
- Les livraisons se feront plus automatique.
- Le télétravail sera plus présent, et on se servira beaucoup plus de l'IA.

LE MONDE DANS 20 ANS

Témoignages de différentes personnes, différents milieux, différents âges.

KARINE P. GAUTHIER

- Plus de pollution, mais l'humain va s'adapter.
- L'espérance de vie qui ne cessera d'augmenter.
- Beaucoup d'emplois.
- Les sports d'hiver seront une denrée rare à cause du réchauffement climatique.



FRANCE DESBIENS

- Il y aura des robots (service à la clientèle, aide aux soins, etc.).
- Ces robots auront été formés pour avoir de l'empathie.



MARINA LANGLOIS

L'intelligence artificielle a été conçue par l'homme. Si elle nous apparaît avec des travers et des manques, c'est à nous de les corriger/adapter, car j'ai toujours fait et ferai toujours confiance à l'intelligence et au génie de l'homme.



Au cœur des ateliers du CARA, parole aux participants

par Claude Daunais



Bonjour chers lectrices (eurs),

Je reprends la plume suite à un long silence. Mon sujet est CARA et les nombreux cours offerts.

Aujourd'hui nous abordons, **L'atelier de philo.**

Atelier par définition : une séance structurée et interactive conçue pour créer un environnement propice à un travail constructif et pour guider un groupe dans un processus menant à d'excellents résultats.

Philo par définition : Un ensemble des questions que l'être humain peut se poser sur lui-même et l'examen des réponses qu'il peut y apporter. (Philo ou pas de Philo, voilà la question ?)

Notre animateur vient de l'association Maison Philo. Jacques dirige la discussion, nous propose une idée, un sujet, une mise en situation, un texte, et autre. Il est ouvert à nos propositions de sujet ou discussion. Ex. liberté, avenir, religion, peur, famille et plusieurs autres. Les participants sont tous dans l'hiver de la vie. Chacun est un dictionnaire ouvert, avec un vécu d'une saveur unique, une expérience avec une variété de parfum, des connaissances selon les valeurs de leur profil. Au début, la gêne, la timidité, est un facteur présent mais le partage d'idées crée une atmosphère très sécurisante.

Le déroulement de cette session d'échange.

Jacques a trois règlements.

NO.1 : Chaque personne lève la main, chaque personne a droit de parole, chacun son tour.

NO.2 : Priorité aux individus qui partagent moins que d'autre.

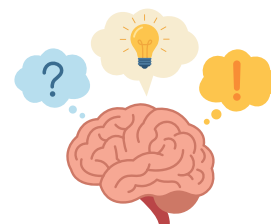
NO.3 : Le RESPECT.

Chaque sujet proposé provoque un envol d'idées, et ce, dans toutes les directions. Jacques enregistre toutes les idées sur un grand tableau (Le tableau n'est jamais assez grand). Ce qui apporte un intérêt, c'est que Jacques, nous montre les nuances du sujet, nous fait voir différente direction, nous remet en question. Chaque sujet provoque une réflexion intérieure. Parfois drôle, sérieuse, personnelle. Jacques rassemble les participants à former une société de partage honnête, sans peur, où on se sent tous en confiance. Ce n'est pas une thérapie de groupe mais une thérapie sur les idées, les sentiments, les émotions, là où l'on dissèque le sujet dans toutes les variantes et Jacques, comme un bon capitaine, nous guide à travers une tempête d'idées.

Ce que j'en retire personnellement, c'est que nous avons formé une famille où tous partagent librement, sans jugement, sans critique où chacun des participants à sa place. Un endroit où on peut, si on désire, regarder notre intérieur, regarder notre vécu trop bien camouflé.

Merci à CARA. Merci Jacques, notre animateur de l'association Maison Philo.

CONSEIL : Garder le sourire. Pour aimer sa vie, il faut la vivre!





Pouvons-nous franchement revenir sur...

par Denis Lampron

Communication et écoute

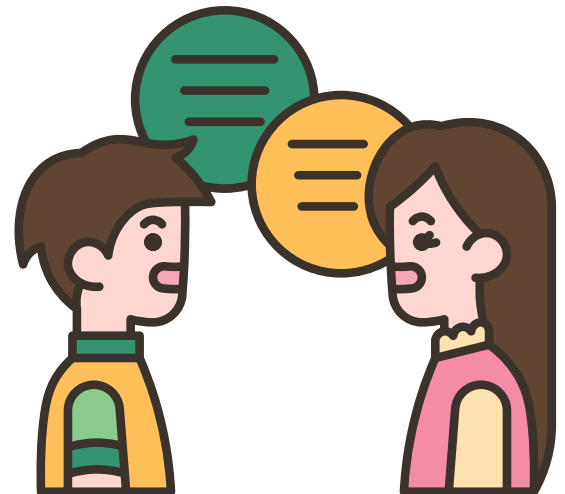
Lorsque des personnes de façon constante et dans l'harmonie marchent ensemble, poursuivent les mêmes buts, dirigent leur vie selon les mêmes normes, s'entraident, prennent du plaisir à être ensemble, nous pouvons être assurés qu'un commun accord les unit. Assurément, la transparence et la franchise constituent les exigences de base d'une bonne communication. Si toutefois, par exemple, nous nous faisons du tort mutuellement, il vaut mieux alors faire face au problème, avec amour mais sans détour, en discuter et, autant que possible, le résoudre.

Plusieurs principes élémentaires doivent au préalable nous guider dans l'exercice de la transparence et de la franchise:

- 1. Est-ce vrai? Est-ce que je connais tous les faits?**
- 2. Ce que je voudrais dire sera-t-il profitable? Mes paroles vont-elles aider ou blesser? Constructives ou destructives?**
- 3. Est-ce le bon moment pour dire cela ou vaudrait-il mieux attendre?**
- 4. Ai-je la bonne attitude?**
- 5. Les mots que j'utiliserai sont-ils plus appropriés pour traduire mes pensées?**
- 6. Ai-je vraiment pris le temps de réfléchir ou rechercher de l'aide (si nécessaire)?**

Il est évident que la maîtrise de soi est essentielle à toute bonne communication. Il ne faut jamais sous-estimer le pouvoir destructif potentiel de la langue. Quelques fois, les mots peuvent être aussi dangereux, destructeurs et blessants qu'un glaive, ou un feu dévorant, ou encore un venin mortel. Nos paroles peuvent être semblables à un marteau de forgeron ou à des flèches acérées, apportant ruine, dévastation, destruction et mort. Le résultat? Les canaux de communication se ferment. Même s'il est vrai qu'à l'occasion "le silence est d'or", la capacité de se contrôler n'implique pas le prétexte de se réfugier dans le silence ou se mettre à bouder.

De tous les principes associés à une communication efficace, aucun n'est plus important que l'écoute véritable. Comme une route à double sens, elle se caractérise par une conversation libre et ouverte, par une écoute attentive. C'est alors qu'une bonne communication s'avère un havre de paix volontaire, riche et durable. Qu'il est bon et agréable de vivre ensemble!





Les enfants du large

par Virginia Tangvald.

Une histoire de liberté à tout prix, d'errance et de perte. Une enquête familiale pour conjurer le sort, combler les blancs des archives et ancrer son identité. Une odyssée fascinante.

-Constance Gauthier

L'horizon à l'envers

par Marc Levy.

Où se trouve notre conscience? Est-ce qu'on peut la transférer? Hope, Josh et Luke, étudiants en neurosciences, ont une idée de génie et lorsque Hope est confronté à la mort, ils mettent en œuvre leur incroyable projet.

Livre incroyable dont on ne peut se détacher jusqu'à la fin.

-Marie-Andrée Lebrun

Le dernier repos de Sarah

par Robert Dugoni.

Un thriller centré sur Tracy Crosswhite, qui enquête sur la disparition non résolue de sa sœur Sarah. Un bon roman policier.

-Marie Andrée Gignac

À la croisée des chemins (4 tomes)

par Louise Tremblay D'Essiambre.

Au début des années 50 où les enfants déboulent dans les maisons plus vite qu'ils sont capable d'en prendre. La mère s'enfuit laissant ces 10 enfants dont deux nouveaux nés. Qu'arrivera-t-il?

-Gilberte Pineault



Des chiffres et des lettres



Réponses en page 18

Sudoku (facile)

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

Sudoku (intermédiaire)

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

Des chiffres et des lettres



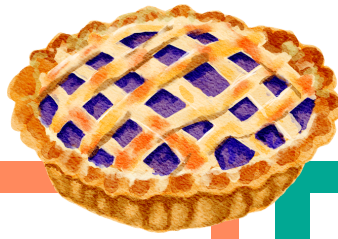
Mots cachés

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

ACES	DETENDU	KIOSQUES	PRIA
ADRESSA	DEVIENS	KRAK	RECLAME
AMEN	DOLMEN	LESA	RESEDA
ARIA	DUOS	LOURDER	RODE
AXER	ECALER	MASTIQUERAI	RUTILE
BASQUE	EDITE	MUTINA	SEOIR
BERCES	EPOUSA	NEIGEUSE	SERA
CAPTAGE	ESTIMA	ONCE	SUCA
CHIFFREMENTS	ETUDIEZ	OUTRES	TILLER
CONSIDERES	FART	PARAFISCALE	UBAC
CRIEUR	FLUX	PLOIES	VARAN
CRUELS	GRELOT	PORC	VENTILERAIT
			VOLT



Tarte aux bleuets



Garniture aux bleuets

J'utilise des bleuets sauvages congelés

Ingrédients:

- 3/4 de tasse de sucre
- 3 c. à soupe de fécule de maïs
- 4 tasses de bleuets
- 2 abaisses de pâte pour tarte
- 1 c. à soupe de beurre
- 1 oeuf

Méthode de préparation:

1. Préchauffer le four à 425 F (220 C)
2. Mélanger le sucre, la fécule de maïs et le sel
3. Saupoudrer sur les bleuets
4. Verser les bleuets dans l'abaisse et parsemer de petits morceaux de beurre. Ajouter un peu d'eau (2 c. à table)
5. Couper la 2ième abaisse en lanières de pâte de 15 cm de largeur environ et les placer en treillis ,sur la tarte. Presser les extrémités des lanières avec une fourchette pour souder les 2 abaisses.
6. Dans un petit bol, battre un œuf. Avec un pinceau, badigeonner le dessus de la tarte.

7. Cuire 15 minutes à 425 F et environ 50 minutes à 350F sur la grille la plus basse du four.

****N.B. La quantité de sucre reste à votre discrétion. ****

Pour un résultat encore plus exceptionnel, utiliser des bleuets fraîchement cueillis dans ma région.

**** Foi de fille du Lac-St-Jean ****

France Desbiens

Pâte à tarte

Ingrédients:

- 4 tasses de farine
- 1 c. à thé de sel
- Shortening végétal Crisco (454g)
- 1 c. à thé de vinaigre blanc
- 1 oeuf

1. Dans un grand bol, mettre la farine, le sel et le shortening
2. Couper le shortening dans la farine jusqu'à ce que cela devienne de la grosseur de petits pois avec deux couteaux.
3. Dans un bol moyen, mélanger 1 tasse d'eau, 1c. à thé de vinaigre blanc et 1 jaune d'oeuf
4. Dans le grand bol qui contient la farine, faire une fontaine (un trou au milieu) et verser le liquide du moyen bol.
5. Travailler la pâte très légèrement en ajoutant de la farine.
6. Battre le blanc d'oeuf en neige (seulement moussieux) et mélanger au grand bol.
7. Étendre un peu de farine sur du papier ciré et travailler un peu la pâte (encore très légèrement afin qu'elle ne durcisse pas).
8. Envelopper la pâte et la placer au réfrigérateur environ 2 heures avant de travailler les abaisses.





Cretons au four

Ingrédients :

- 450 g (1 lb) de veau haché
- 3 tranches de pain émietté
- 1 petit oignon, haché finement
- 2ml (1/2 c. à thé) de cannelle
- 1ml (1/4 c. à thé) de clou de girofle
- 5 ml (1 c. à thé) de sel
- Poivre
- 150 ml (3/4 tasse) de lait

Méthode de préparation :

1. Bien mélanger tous les ingrédients et les déposer dans une plat allant au four
2. Cuire au four à 150 C (300F) pendant environ 60 minutes.
3. Laisser refroidir et déguster !

Programme de dons Convivio

Saviez-vous que votre adhésion à Convivio peut soutenir le Centre d'Appui Réseau-Aînés, sans que cela vous coûte un sou de plus ?

En effet, grâce au programme de dons de Convivio Coopérative, les membres peuvent choisir un organisme à but non lucratif qui recevra une contribution de la coopérative en fonction de leurs achats. Cette contribution est versée à l'organisme choisi, **sans affecter la ristourne du membre, qui conserve 100 % de celle-ci.**

Si vous êtes membre de Convivio, vous pouvez jumeler votre numéro de membre à celui du CARA (#100 290)

C'est une façon simple, gratuite et concrète de soutenir notre mission auprès des aînés de la communauté.

Nous sommes heureux de vous annoncer que, grâce à ce programme de soutien, le CARA a reçu un montant de **4 863 \$** cette année !

Convivio
Coopérative
nourrit sa communauté !

175 000\$
redistribués
en 2026

4 863 \$

Centre d'Appui
Réseau Aînés
(CARA)
#100290



Nouveau service chez CARA !!!

Apprivoisez le numérique grâce au BPMV 2.0

Vous souhaitez être plus à l'aise avec la technologie ?

Le projet BPMV 2.0 vous propose une plage horaire hebdomadaire au local du CARA pour vous soutenir pas à pas dans l'univers numérique.



Nos services sur place :

- ★ Soutien personnalisé : Rencontrez un bénévole expérimenté (sur rendez-vous)
- ★ Poste informatique : Utilisez un ordinateur avec accompagnement (suite Word disponible)
- ★ Impressions sur place : Noir et blanc ou couleur, au coût de 0,10 \$ l'unité



*À venir cette année : Des conférences sur le numérique seront offertes.
Restez à l'affût !*



Conditions d'admissibilité :

- ✚ Personnes de 60 ans et plus
- ✚ Résidant sur le territoire de La Haute-Saint-Charles ou de la MRC de La Jacques-Cartier.

⚠ Attention : Les services et les impressions sont accessibles uniquement durant les plages horaires « BPMV 2.0 » indiquées au calendrier mensuel.

Prenez rendez-vous dès aujourd'hui !

Contactez **Karine** à l'avance pour réserver votre plage horaire :

☎ 418-842-9072

✉ bpmvcara@gmail.com





LA GÉRIATRIE SOCIALE, C'EST QUOI ?



SERVICE GRATUIT
qui permet à une navigatrice de se déplacer à domicile et apporter son aide.



VISITE À DOMICILE
pour évaluer les besoins et faire état de la situation.



AIDE CONCRÈTE
pour apporter les modifications et le soutien nécessaires pour régler la situation.

LA MISSION DE LA GÉRIATRIE SOCIALE

Améliorer et aider l'autonomie fonctionnelle des personnes âgées à l'aide d'un réseau.

Comment ? Grâce à :

la
Proximité

la
Communauté

le
Respect



Temps d'Aide Chez Soi
entreprise de services à domicile

COMMENT FAIRE POUR OBTENIR LES SERVICES D'UNE NAVIGATRICE ?

Besoin d'informations ?
Des questions ?

CONTACTEZ NOUS



418-842-9791



info@tempsdaidechezsoi.com



tempsdaidechezsoi.com


MERCI POUR VOTRE SOUTIEN



En partenariat avec :

Québec

RÔLES DE LA NAVIGATRICE

- Donner la formation  **SENTINELLE**. Cette formation :
 - Aide au repérage d'ainé.es en difficulté.
 - Permet de différencier le vieillissement normal du vieillissement accéléré.
- Soutenir les SENTINELLES qui rapportent des ALERTES.*
- Accompagner les ainé.es ciblé.es par une alerte.
- Collaborer avec les professionnels de la santé et ceux du communautaire.

Qu'est-ce qu'une alerte* ?

Le sentinelle sonne l'alerte lorsqu'il remarque un changement préoccupant chez une personne âgée et en avise la navigatrice.



Temps d'Aide Chez Soi
entreprise de services à domicile

GÉRIATRIE SOCIALE



INTERVENIR PLUS TÔT POUR AJOUTER DE LA VIE AUX ANNÉES

SAVIEZ-VOUS QUE ?

Pour qu'une navigatrice puisse communiquer une 1ere fois avec la personne ciblée, le sentinelle doit avoir obtenu le consentement verbal de la personne pour transmettre ses coordonnées.

le
Respect

Toute personne ayant des contacts réguliers au domicile d'une personne âgée peut suivre la formation SENTINELLE.

la
Proximité

la
Communauté

L'aide de tous est possible : proche aidant, organismes communautaires, livreurs à domicile et pharmaciens en sont de bels exemples.





MERCI à l'équipe de  du magazine Les Pointes Folles


Marie-Andrée Lebrun - Line Dinelle - Marie Andrée Gignac -
Sonia Grenon - France Desbiens -
Françoise Bouchard - Gilberte Pineault

-- Soutenue avec fierté par Constance Gauthier --

Idées, suggestions, commentaires ?

Pour nous rejoindre

 lespointesfolles@gmail.com

 418-842-9072

Solutions "Des chiffres et des lettres"

Sudoku (facile)

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

Sudoku (intermédiaire)

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



Merci à nos partenaires !



Merci aux collaborateurs

- Claude Daunais
- Karine P. Gauthier
- Familles des bénévoles
- Denis Lampron
- Marina Langlois