

Les Pointes Folles

Édition juin 2024



Roum dum dum wa la dou c'est le temps des vacaaaances
Roum dum dum wa la dou c'est le temps des vacaaaances

C'est le temps des vacanceeeees
Nous avons graduuuéééé
C'est le temps des vacanceeeees
La saison pour s'aimeeerrrr
Allons sur le sable chaauuuud
Tout près de la meeerrrrr
Près de toi, je suis si biiiennn
Sans toi je ne peux vraiment rien

C'est le temps des vacaaannnceeees
Partons tous les deux
C'est le temps des romaannncees
Oublie si tu veeuuuux
Oui j'avoue que j'ai eu tort, redonne-moi tout ton amooouuuur
Chérie je t'aime
Je t'aimerai pour toujours

Pierre Lalonde, 1963

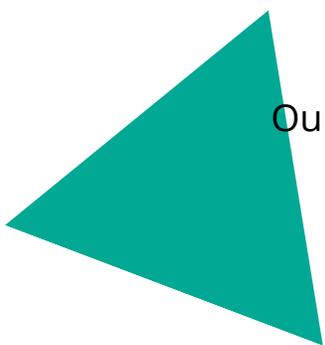


Table des matières



2 **L'espace PARLER POUR PARLER**

3 **Un peu d'histoire**

4 **L'espace DÉTENTE**

5 **Les frasques de Bb chat
P'tit truc de saison**

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

7 **L'espace INSPIRATION**

8 **Retour musical tant entendu**

9 **Sauvons des \$ou\$**

10 **Les cuisines collaboratives**

11 **Le vieillissement**

12 **À ne pas manquer cet été !**

13 **Le coin des lecteurs**

14 **L'histoire du thé - Partie 3 (FIN)**

15 **On se ménage !
Croire en la semence**

16-17 **Des chiffres et des lettres**

18



Réseau
POIVRE & SEL

19-20



Temps d'Aide Chez Soi
entreprise de services à domicile

21

Centre d'appui
Réseau-Aînés

L'espace PARLER POUR PARLER



par Marie-Andrée Lebrun



LES PARLURES D'AUTREFOIS

Quand l'été arrive, on est ben content de pouvoir entrer dans maison avec nos godasses. Les pichous sont serrés dans le banc à l'entrée de la cuisine.

Quand le grand-ménage du printemps est fait, les châssis doubles des fenêtres à battants enlevés, les tire-pets ouverts pour l'aération et finalement les « scrings » installés pour les mouches qui sont attirées par les bonnes odeurs pis qui demandent pas la permission pour investir la maison, on est paré pour entamer les travaux d'été.

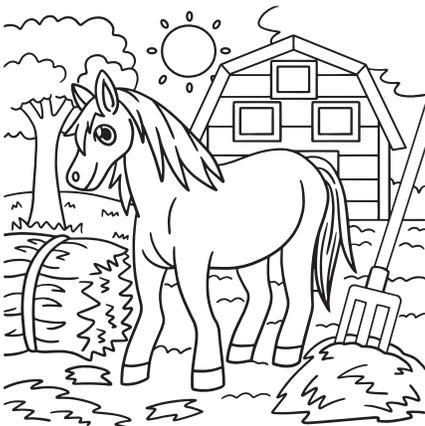
Comme l'Armanach a prévu un été ben sèche, pis qu'on veut pas gaspiller toutes les graines qu'on a, soit achetées ou ramassées dans les légumes comme les concombres pis les tomates, pis qu'on a fait sécher tout l'hiver, mon voisin, qui est pas mal ti-jos-connaissant, a installé une patente à gosses pour arroser avec l'eau de pluie. Ça marche ben, à condition qu'y pleuve.

Quand y vient travailler avec moé, sa femme vient aussi. À l'arrive en faisant sa fraîche avec sa jupe godée pis ses talons aiguilles. Ma femme la trouve pas mal écourtichée. Je dirais qu'est carrément jalouse. Ça fait qu'a se met à « seiner » par la fenêtre au-dessus du « sink » pour la voir arriver pis, a fait ni une ni deux, la v'la dehors à me surveiller. Comme elle a une chaudronne sur le feu, elle invite la « créature », comme elle se plaît à l'appeler, à rentrer dans maison, tout ça pour pas se faire piquer son homme. Ça, c'est moué. J'avoue que ça me fait un p'tit v'lours.



Mais d'après moué, à va « gricher » des dents parce que l'été vient juste de commencer. Haha

Finalement, il faut s'occuper du poulailler parce que les poules arrêtent pas de « cacasser ». Immanquablement que la paille est à changer...



Y'a la vieille Bertha aussi qui rue dans les brancards pour sortir de l'écurie. Malgré son grand âge, la vieille picouille est toujours prête à courir dans les champs pis aller ramasser les pommes qui sont restées accrochées sur le pommier l'automne dernier avant les oiseaux se mettent à les « picosser ».

Là-dessus, je vas vous laisser parce que j'ai une sacrée envie d'« atchoumer » pis j'voudrais pas que ça vous r'vole dessus. Ça fait que, excusez-la.
ATCHOUM!



Défilé ou procession de la Saint-Jean Baptiste

"Je me souviens" de mon enfance, je vivais à Montréal. Le 23 juin de chaque année, il y avait la fête de la Saint-Jean-Baptiste. Le point culminant de cette fête était la parade de la Saint-Jean-Baptiste. Aucun permis, aucune politique, aucune manifestation, qu'un beau défilé le long de la rue Sherbrooke. Une foule de 700 000 à 800 000 personnes, corps et clairons, fanfares, chars allégoriques (comme au carnaval de Québec), figurants sur l'histoire du Québec et du Canada français. Cette fête rappelle à toute une génération ses racines profondes. Pour conclure le défilé, sur son char, le petit St-Jean-Baptiste (un jeune enfant blond frisé comme un mouton) sur son trône avec toute sa splendeur.

Jour de juin

Saviez-vous que le premier défilé de la Saint-Jean-Baptiste à Montréal a eu lieu en 1843 ?

Liste de quelques thèmes des défilés du 24 juin à Montréal dans les années 20

Année Thème du défilé

1924	Ce que l'Amérique doit à la race française
1925	Vision du passé - Coutumes et traditions ancestrales du Canada français
1926	Hommage aux patriotes 1837-1838 (un de mes ancêtres)
1927	Quatre siècles d'histoire
1928	Nos chansons populaires
1929	Les contes et les légendes du Canada français
1930	Je me souviens



La Saint-Jean-Baptiste tire son origine des célébrations du solstice d'été, une ancienne tradition païenne selon laquelle des feux étaient allumés pour célébrer la lumière, le jour le plus long de l'année. Fêtée le 24 juin (jour de sa naissance, six mois avant celle du Christ), qui est celui qu'on appelle le Baptiste ? Il est, pour les chrétiens, le dernier des prophètes d'Israël. Il était plus qu'un prédicateur, il fut l'homme qui baptisa Jésus.

Jean Baptiste était un chef dans son pays d'origine. Alors que les milices faisaient la guerre, Jean Baptiste exhortait la population à ne pas se battre. Mais certains n'étaient pas contents et un groupe est venu l'assassiner.

En 1908, Saint Jean-Baptiste fut désigné saint patron du Québec, renforçant ainsi le lien entre la Saint-Jean-Baptiste et le patriotisme canadien français. Pendant et après la Première Guerre mondiale, la fête de la Saint-Jean-Baptiste fut à peine célébrée, mais en 1925, la fête de la Saint-Jean-Baptiste est devenue une fête provinciale au Québec. Selon la Bible, Jean Baptiste était le cousin de Jésus, dont il était l'aîné de six mois. Il avait pour mission d'annoncer l'avènement d'une nouvelle ère et la venue du Messie. Avec Jésus, Marie et Joseph, Jean Baptiste est le seul saint dont les chrétiens fêtent la naissance du Christ. Aussi, il est depuis longtemps considéré comme le protecteur des bergers. Nombre de ces bergers étant des enfants. La mort de Jean le Baptiste, par décapitation, selon les évangiles de Marc et de Matthieu, il fut exécuté sur ordre d'Hérode Antipas, à la demande d'Hérodiade et de sa fille Salomé.

Quelle est la prière de Jean-Baptiste ?

Seigneur Jésus, toi qui es le Bon Berger, tu recherches la brebis égarée.

Tu es venu appeler les malades et les pécheurs, et nous, malades de l'alcool, malades de la drogue ou d'autres dépendances, et nous les entourages, nous crions vers Toi



Poème de feu Jean-Marcel Gignac (père de Marie Andrée Gignac)

MA MAISON SOUS LA MER

**Un jour au fond des mers
Je prendrai mes vacances
J'aurai l'âge qu'il faut ou
Peut-être un peu moins
Tout seul dans les jardins
De l'éternel silence
J'irai très lentement
Comme ceux qui vont loin
Tranquille, à pas comptés,
Marchant sur des éponges
Des étoiles de mer sur
Ma bande et mon front
Ce sera le plus beau
Le dernier de mes songes.
Un jour de grand soleil
Par cent mètres de fond.
J'avancerai tout seul
Parmi les anémones
Et la férocité des jardins
À l'envers, des miracles
Vivants qui n'épargnent personne,
J'irai construire, enfin
Ma maison sous la mer.**



Référence : Pinterest (Mazef Anita)

La vie sur terre est un passage.

L'amour est un mirage mais l'amitié est un « fil d'or » qui ne se brise qu'à la mort.

Tu sais, l'enfance passe,

La jeunesse suit,

La vieillesse la remplace

Puis la mort nous ramasse.

La plus belle fleur du monde perd sa beauté

Mais une amitié fidèle dure pour l'éternité.

Vivre sans amis, c'est mourir sans témoin.



Les frasques de *Bb chat*...



par Marie-Andrée Lebrun

et de Félix

Depuis quelques semaines, Bb chat est bien tranquille.

Peut-être se rend-il compte que j'ai quelques douleurs au genou et plus de difficultés à me déplacer.

L'autre jour, chez ma fille qui possède un très beau chat, j'ai bien vu que Bb chat n'est pas le seul à nous étonner. Félix, c'est son nom, prend ses aises, (j'ai envie de dire qu'il est évaché) sur le dossier du canapé.

Ma fille avait renversé son café sur le comptoir et comme le tout coulait sur le plancher, elle était dans la posture que vous devinez, c'est-à-dire à quatre pattes pour nettoyer le tout. Félix, bien installé, surveillait les travaux. Comme de raison, il m'a semblé l'entendre dire : « Il en reste encore, là, là et là. »

Est-ce que c'est moi le problème? Je ne suis pas apparentée au Docteur Doolittle il me semble. Enfin! Ça met un peu de piment dans ma vie et j'espère un sourire sur vos lèvres chers lecteurs.

De retour à la prochaine parution avec Bb chat qui passera l'été au chalet avec moi. Ne soyez pas inquiets, il y aura des choses à raconter, j'en suis persuadée. À bientôt.



P'TIT TRUC DE SAISON

Idéatrice : Rita Martin



Référence : <https://www.meteo-media.com/fr/nouvelles/science/trucs-et-astuces/un-truc-infaillible-pour-se-debarrasser-de-lodeur-de-mouffette>

Un truc infaillible pour se débarrasser de l'odeur de mouffette sur vous...ou pitou et minou !

Il y a une façon efficace et simple de la combattre. La recette est la suivante : $\frac{1}{4}$ de tasse de bicarbonate de sodium, 1 litre de peroxyde d'hydrogène et 1 ou 2 cuillères à thé de savon liquide. Vous devez étendre la solution sur votre animal et laisser reposer pendant environ cinq minutes. Puis, rincez.

Soyez avisé : la fourrure pourrait pâlir.



L'espace SAVIEZ-VOUS QUE...?

LES ALLERGIES ESTIVALES

par Geneviève Robitaille



Si vous souffrez d'allergies estivales, ou croyez en souffrir, voici quelques mesures à prendre pour vous aider à mieux soulager vos symptômes :

- Ne faites pas sécher vos vêtements, draps ou serviettes sur une corde à linge extérieure. Utilisez plutôt une sècheuse. Ceci permettra d'empêcher que les spores de moisissure et le pollen soient transportés à l'intérieur.
- Fermez vos fenêtres et utilisez plutôt l'air conditionné pour empêcher le pollen et les spores d'entrer.
- Nettoyez vos voies nasales avec une solution de rinçage saline (disponible sans ordonnance à votre pharmacie ou utilisez une **SOLUTION MAISON**) pour en évacuer pollen et autres allergènes. Vous pouvez également utiliser des gouttes de solution saline oculaire pour rincer vos yeux de la même façon.

Dissoudre 2 c. à thé de sel et 1/2 c. à thé de bicarbonate de soude dans 4 tasses d'eau bouillie refroidie. M-A Lebrun

- Prendre des antihistaminiques peut soulager la démangeaison et les symptômes nasaux et oculaires. Ces derniers sont disponibles sans ordonnance (exemple, Benadryl). Demandez à votre pharmacien.
- Au besoin, consultez votre médecin et demandez que l'on vous recommande un allergologue : des tests peuvent être effectués pour identifier ce à quoi vous êtes allergique. Si vous êtes en mesure d'identifier les plantes ou les herbes, telles que l'herbe à poux, auxquelles vous êtes allergique, vous pouvez alors tenter de les retirer de votre environnement.

Auto-injecteur d'épinéphrine (par exemple, l' « épipen »)

Pourquoi l'utiliser ? L'épipen contient de l'épinéphrine qui est utilisée en traitement d'urgence d'intenses réactions allergiques à des morsures ou à des piqûres d'insectes, à des aliments ou à un médicament ainsi qu'à tout autre allergène (par exemple, le latex).

Vous détenez une telle injection prescrite par un médecin? Soit. Mais assurez vous de ne jamais donner ce médicament à quiconque même si la personne semble souffrir des mêmes symptômes que vous. Ce médicament pourrait grandement nuire aux personnes pour lesquelles il n'a PAS été prescrit !

Comment s'en servir ? Le médicament est injecté dans la cuisse au moyen d'un dispositif qui ressemble à un stylo. Pour utiliser le stylo injecteur :

- Retirez-le de son emballage.
- Dirigez la pointe orange vers le bas, enlevez le capuchon de sécurité bleu en le tirant directement vers le haut. Ne pliez et ne tournez pas le capuchon. Le fait d'enlever le capuchon de sécurité active le stylo.
- Enfoncez l'extrémité du stylo contre la cuisse (à travers les vêtements si nécessaire) et maintenez-la à cet endroit pour 3 secondes. Le piston sera alors activé et l'aiguille poussée dans le muscle de la cuisse où elle injectera une dose d'épinéphrine.
- Demandez immédiatement de l'aide médicale d'urgence ou rendez vous rapidement à l'hôpital.

Si vos symptômes ne se sont pas atténués ou s'ils continuent de s'accroître, vous pouvez utiliser une autre dose après 5 minutes, si vous disposez d'un autre stylo. N'injectez pas plus de 2 injections consécutives.

Comment le conserver ? L'auto-injecteur d'épinéphrine résiste à des températures entre 15 et 30 degrés Celsius. L'hiver, à l'extérieur, le meilleur endroit pour le conserver est dans la poche intérieure de votre manteau. L'été, les pochettes de type « Friio » ou « Breezypacks » sont spécialement conçues pour garder votre auto-injecteur au frais !

Dans tous les cas mentionnés, consulter un pharmacien ! Il saura bien vous conseiller en matière de produits, selon vos symptômes et les interactions possibles avec d'autres médicaments.



"Ce n'est pas parce qu'ils sont nombreux à avoir tort, qu'ils ont raison." Coluche

"Un esprit, c'est comme un parachute, ça ne fonctionne pas si ce n'est pas ouvert". F. Zappa

"Si tu aimes une personne, dis-le lui, car les coeurs sont souvent brisés par les mots qui ne sont pas dits." Inconnu



Retour musical tant entendu

par Marie-Andrée Lebrun



L'hiver, c'est beau. C'est tout blanc et ça sent bon. Par contre, les journées sont bien courtes et , en général, très silencieuses.

Ce qui me manque le plus l'hiver, c'est le chant des oiseaux.

Lorsque je m'installe à mon chalet pour la belle saison, ces petits visiteurs ne manquent pas. Les petites mésanges qui s'activent à construire leur nid, les jolies sitelles, la tête en bas, cherchent des insectes sur l'écorce des arbres ainsi que le cardinal, rouge pour monsieur cherchant à séduire par son chant la femelle dont le plumage est rouge et brun, plus discret car elle doit protéger ses petits.

Il y a aussi le magnifique geai bleu dont le ramage ne se rapporte pas à son plumage, comme dirait la fable de Lafontaine, le corbeau et le renard. En effet, son cri est tel qu'il fait fuir les autres oiseaux qui s'arrêtent aux mangeoires et les corneilles qui annoncent le printemps, m'a-t-on dit, avec un cri pas très joli non plus, surtout aux petites heures du matin lorsque je dors encore.

Ces oiseaux sont présents l'hiver me direz-vous. Par contre, leur chant n'est pas aussi joli car on ne fait pas la cour aux femelles l'hiver.

Je m'en voudrais d'oublier le chardonneret avec sa « robe » d'un jaune très vif et son chant fait d'une suite de tui tui tui.

Ce serait impardonnable de ne pas parler du plus impressionnant de tous, le joli colibri à gorge rubis, communément appelé oiseau-mouche. On le surnomme ainsi à cause de sa petitesse et son agilité à voler autant par devant que par derrière. Il sait faire du « sur place » pour se nourrir avec son long bec dans la corolle des fleurs les plus fragiles.

Avec internet, on peut entendre le chant de ces oiseaux en tapant dans la barre de recherche de Google : Chant du cardinal ou chant du chardonneret. Ainsi de suite pour tous les autres oiseaux qui ont été enregistrés sur YouTube pour notre plus grand plaisir. Alors profitons-en et pourquoi ne feriez-vous pas comme moi? Apprenez à les imiter.



Mésanges



Geai bleu



Chardonneret



Colibri à gorge rubis

Sauvons des \$ou\$

par Jeannine Lamontagne



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

Vous avez des idées ou des informations ?

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

SANTÉ

SOIN DENTAIRE : depuis décembre 2023, Service Canada a émis des centaines de milliers de lettres aux gens de 65 ans et plus pour présenter le nouveau régime de soins dentaires. Plusieurs traitements et services sont à moindre coût voir gratuits. Contactez-les : 1-833-537-4342.

TRANSPORT

ÉQUIMOBILITÉ : La Ville de Québec et le RTC offre des tarifs très avantageux (33% de rabais) à toute personne à faible revenu. Intéressé ? Composez le 418 627-2511, option 1 pour joindre le [Réseau de transport de la Capitale](#).

Favoriser les transports collectifs : Prendre l'autobus ou le Flexibus, se déplacer à la marche ou en bicyclette (il y en a des électriques maintenant), faire du covoiturage entre voisins, amis, membres de la famille ou avec l'entreprise Amigo Express).

CARTES PRIVILÈGES

Carte CAA-Québec : L'abonnement à CAA-Québec permet d'accumuler des dollars CAA auprès de 150 partenaires dont Couche-Tard, La Source, Bétonnel, Aldo, divers hôtels, certaines assurances, etc. Ces dollars cumulés serviront à réduire votre coût d'abonnement CAA et en second, s'appliqueront à votre facture chez le détaillant partenaire. Le forfait classique coûte environ 7\$ par mois ou 89\$ par année.

Carte FADOQ : Toutes les personnes de 50 ans et plus peuvent, pour 30\$ par année, s'abonner à la FADOQ pour profiter de « rabais corporatif » auprès de certaines organismes à travers le Québec. Ainsi, vous n'avez pas à acheter l'une des nombreuses cartes de fidélité des magasins et vous profitez d'une foule de rabais. C'est déjà un petit plus qui ne coûte pas cher. Pour information : 1-800-828-3344

Comme il n'y a pas de p'tites économies....

Astuce

- **Vous manquez parfois de motivation pour épargner ?** La tirelire réservée pour un projet (et vous écrivez l'objectif sur votre tirelire) est un excellent motivateur! *Par exemple : voyage au Mexique. C'est le temps de vider vos poches !!! 😊*
- **"Consigner" vos contenants.** Le retour des contenants consignés donne maintenant 0,10\$ chacun. *Par exemple, cannettes, bouteilles de plastique, etc.*

Les cuisines collaboratives

par Line Dinelle



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

Salade d'amour et d'amitié

Temps préparation : 20 minutes

Temps cuisson : 5 minutes

INGREDIENTS SALADE

- **1 1/2 sac** épinard frais
- **1 1/2 boîte** de champignons en tranches
- **1/4 tasse** de bacon cuit - Garder le gras du bacon
- **1 1/2** pomme en cube (avec la pelure)
- Facultatif : amandes, fèves germées

INGREDIENTS VINAIGRETTE TIÈDE

- **1** oignon de votre choix coupé en petits morceaux
- **2 c. à soupe** d'eau
- **3 c. à soupe** de vinaigre blanc
- **1/4 tasse** de sucre
- **1 tasse** de vrai mayonnaise

MARCHE À SUIVRE

- Cuire l'oignon jusqu'à ce qu'il soit tendre. Mettre l'eau, le sucre, le vinaigre et chauffer jusqu'à ce que ça bouille (le sucre sera ramolli).
- Réduire le feu à moyen et mettre la mayonnaise.
- Brasser et servir tiède ou chaude sur la salade d'épinard



Gâteau Tutti Frutti



INGREDIENTS

- **±16 biscuits** doigts de dames
- **1 paquet** de "Jell-o" rouge
- **1 grosse canne** de salade de fruits
- **1 tasse** de costarde (acheté ou faite maison!)
- **2 tasses** de crème fouettée
- Facultatif : bonbons ou fruits frais pour décorer/accompagner

MARCHE À SUIVRE

- Mettre les biscuits au fond et sur les côtés du moule.
- Faire le "Jell-o" rouge et mettre la salade de fruits dedans SANS LE JUS de la canne.
- Déposer le "Jell-o" liquide sur les biscuits.
- Laisser prendre environ 1 heure au réfrigérateur.
- Faire la costarde et la déposer sur le "Jell-o".
- Déposer la crème fouettée sur le dessus.
- Décorer avec des bonbons ou des fraises ou tout autre fruit en morceaux.
- Refroidir 1 heure avant de servir.

Le vieillissement

par notre collaboratrice, Mme Gilberte Pineault-Côté



Voilà donc le fameux état dans lequel nous nous retrouverons tous.

Tapis dans nos fauteuils, regardant d'où vient le moindre bruit.



En attendant que les enfants, les frères ou les sœurs toujours en vie viennent nous visiter.

Nous penserons à toutes sortes de petits détails auxquels, auparavant, nous ne nous serions pas attardés.

Les jours passeront, les nuits seront interminables si on ne nous donne pas notre fameuse « tite » pilule qui nous fera surgir des rêves les plus fous.

Au matin, nous nous réveillerons avec dans notre tête les regrets de ne pas avoir profité de tous les petits bonheurs qui s'offraient à nous.

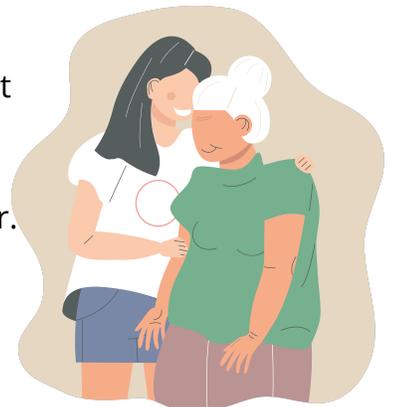
Chaque nuit nous espérons que la personne qui prend le temps de s'asseoir à côté de nous et de nous prendre la main, vienne nous apporter ce petit regain pour que la journée s'embellisse.

Nous voudrions voir dans les yeux des gens qui nous côtoient une compassion pour notre manque de pouvoir. Parce que si demain nous avons la chance de rajeunir en gardant notre expérience, nous pourrions en surprendre des jeunes personnes qui pensent nous inculquer une façon de vivre.

Quelque chose s'installe lorsque les gens du troisième âge sont hébergés, comme si leur expérience de vie s'arrêtait à ce moment-là. Eh bien non! Prenez le temps de voir ce qu'était leur vie, vous serez surpris. C'est sûr qu'ils ne sont pas « techno », mais combien vous auriez intérêt à reprendre la vie de façon simple comme eux le font. Écrire une lettre et la poster. Confectionner de belles cartes de fête pour les gens que vous aimez. Préparer de petits pots de confiture ou de petits plats pour les gens qui travaillent. Garder la petite voisine pour que la maman puisse aller faire des commissions. Rire avec au fond du cœur toutes les couleurs qui dansent quand la simple joie explose. Prendre le temps, car un jour il est possible que vous en ayez de trop.

Regardez cette personne âgée et voyez quelle belle personne elle est devenue : ses rides, ses petits yeux plissés, ses sourires craquants, ses petits pas, ses mains qui n'ont plus la mémoire des gestes posés, le craquement de ses vieux membres qui ne lui obéissent plus et dont elle a fait le deuil.

N'oubliez jamais qu'au fond de chacune de ces personnes se trouve un petit enfant. C'est à nous, le commun des mortels, de leur apporter la joie de vivre par l'écoute, le respect, le temps, la compassion et l'humour. Surtout, montrez-leur qu'ils ne sont pas un fardeau mais des bibliothèques de savoir.



À ne pas manquer cet été !

par notre collaborateur, M. Claude Daunais



CET ÉTÉ, DEMANDEZ À VOS ENFANTS OU PETITS ENFANTS DE DÉCOUVRIR NOTRE VILLE. AVEC VOUS !
Créer avec eux de beaux souvenirs et vivez tous ensemble de belles expériences !!!

Idées de sorties

Vieux-Québec

La terrasse Dufferin

Le Petit-Champlain

Les plaines d'Abraham

La Citadelle de Québec (changement de la garde)

La Basilique-cathédrale Notre-Dame de Québec

Sanctuaire de Sainte-Anne-de-Beaupré

Parc du Bois-de-Coulonge

Parc Naturel des marais du nord

Domaine des Maizerets.

Cigale - Une expérience musicale

10 au 11 août 2024

Information : 418-977-1122

ComediHa! Fest - Rendez-vous de l'humour

1 au 24 août 2024

Information : 418-647-2525

Envol et Macadam - Mettre en lumière le meilleur de la musique alternative - Agora Port de Québec

12 au 14 septembre 2024

Information : 418-522-1611

Fête Arc-en-ciel de Québec - Festival socio-artistique de la fierté LGBTQ+ - Quartier Saint-Jean-Baptiste

30 août au 2 septembre

Information : 418-809-3383

Festibièrre de Québec

Quais de l'Espace Quatre Cents Vieux-Port

15 au 18 août 2024

Information : 418-948-1166

Festival Celtique de Québec

6 au 8 septembre 2024

Information : 418-663-4550

Festival d'opéra de Québec - Grand Théâtre Québec

23 juillet au 2 août 2024

Information : 1-418-529-0688

Fêtes de la Nouvelle-France

1 au 4 août 2024

Information : 418-694-3311

Le Musée des Ursulines de Québec

Le Monastère des Augustines

Base de plein air Sainte-Foy

La cathédrale Holy Trinity

Le lieu historique national des Fortifications-de-Québec

L'hôtel du Parlement

Tours guidés à pied vieux- Québec et visites thématiques

Musée National des beaux-arts du Québec

Maison O'Neil

Place éphémère (dans plusieurs quartiers)

Festival de cinéma de la ville de Québec

Le Diamant

Information : 581-300-3287

Grands Feux Loto-Québec

Août (tous les mardis et jeudis)

Information : 418-523-3389

Grand Prix Cycliste de Québec

13 septembre 2024

KWE! À la rencontre des peuples autochtones

14 au 16 juin 2024

Information : info@kwefest.com

Les Passages Insolites - 18 œuvres d'artistes

Fin juin à la mi-oct.

Information : 418-529-0909

Plein Art - 120 artisans créateurs

30 juillet au 10 août 2024

Téléphone : 418-694-0267

Pow Wow international de Wendake

28 au 30 juin 2024

Information : 418-847-1835

Transat Québec St-Malo (bateaux à voile)

Marina du Port de Québec

20 au 30 juin 2024

Information : 418-932-7589

Québec, ville MAGIQUE!

Le plus grand festival de magie en Amérique du Nord

19 au 22 septembre 2024

Information : info@festivaldemagie.ca



“Cohérence cardiaque 365” par
le Dr. David O’Hare - Ça m’a
calmé et ça m’a fait du bien !

Louise L.

“Discussions avec mes parents”
de François Morency.

Vous voulez vous tordre de rire, ce
livre est fait pour ça. Des passages
tellement drôles que je pensais faire
dans mes culottes. Ses parents sont
aussi drôles que lui. On voit où il a
pris son humour. C’est hilarant!

Marie Andrée G.

“Rends-moi ma vie” de Judith Michael -
Les descriptions font rêvées !

Sonia G.

“Conversations avec un enfant
curieux” de Michel Tremblay.
Petit livre à lire de temps en temps.

Marie-Anne H.





Le thé vert et ses nombreuses facettes d'utilisations

Du lever au coucher du soleil, en général tout le monde prend soin de soi en s'alimentant bien pour garder la santé et son bien-être.

Depuis longtemps on utilise le thé vert pas juste pour le boire, mais pour d'autres utilisations. On peut l'incorporer dans toutes nos recettes. Il va s'agir de travailler notre imagination. On le retrouve dans des sauces, vinaigrettes, soupes, sushis et des smoothies. Quoi de mieux le matin en se levant ! Je crois qu'il n'y a pas de limites. Le thé vert est le bienvenu partout. C'est bon pour la santé. Il n'y a pas de gêne d'en mettre, car comme on dit si bien : "C'est pas d'onguent". Si j'avais un conseil à vous transmettre, utilisez du thé vert bio du Japon. Il est le meilleur pour la digestion. Je ne cesserai de vous dire que c'est magique.

Notamment, on en découvre toujours plus quand on s'intéresse à ce sujet en allant à la bibliothèque. On peut aussi l'introduire dans des cosmétiques, des lotions pour la peau qu'on peut faire à la maison simplement avec peu d'ingrédients. Par exemple : un masque, gommage, lotion démaquillante, crème pour les mains, shampooing et sels de bain.

J'adore prendre soin de ma peau. Je suis contente et j'espère que vous aussi de savoir tout ça. C'est 100% naturel, aucun produit chimique. Aucun représentant n'ira chez vous. Ha! Ha! Ha!

Le thé a des usages étonnants comme soigner des douleurs tel que les conjonctivites, les douleurs aux dents, l'acné, les piqûres d'insectes. Tout simplement, on utilise des sachets de thé dans de l'eau chaude.

Il est bon dans l'entretien ménager aussi. Il a peut-être été essayé par nos grands-mères là où il y avait peu de produits nettoyants. L'eau de thé vert sera efficace dans toute la maison redonnant fraîcheur à tous les textiles défraîchis, des taches rebelles sur des tapis. Il enlève les mauvaises odeurs grâce à ses vertus antibactériennes.

Et un vraiment dernier mot sur le fameux thé, il est bon pour tous les engrais dans nos jardins et nos plantes seront plus belles.

C'est merveilleux dans cette période d'inflation. On économise de l'argent et on réduit l'utilisation des produits chimiques. Virez au vert avec son parfum de thé dans votre vie.



On se ménage !

par Marie Andrée Gignac



C'est le printemps ! Le soleil, les petits oiseaux, les fleurs et le grand ménage !

Hello!!! J'ai 73 ans, j'ai déjà de la difficulté à faire mon ménage, alors le grand ménage !

On fait quoi ? On se ménage ! On demande de l'aide et on épure !

Au revoir toutes ces choses qui ramasse la poussière. Mais si vous êtes comme moi, une souris qui accumule les souvenirs, ça ne sera pas facile.



La théière de ma grand-mère Gignac. Le dernier cadeau de ma belle-mère. Je ne peux pas !

Quoi d'autres ? Tous ces bibelots que j'ai ramassés en voyage ou reçus de mes étudiants avec les années et qui ne servent à rien SAUF leurs valeurs sentimentales, d'accord !

Je prend 3 objets et j'en garde 1. NON !

Mon fils m'a dit "Maman, tu prends trois objets et s'ils ne servent pas, tu t'en débarrasses!"

Je vais finir par y arriver...et c'est le bingo de CARA qui va en profiter !



Croire en la semence

Idéatrice : Jeannine Lamontagne

Référence : Réflexion de Laurette Lepage, une jeune de 84 ans

Il suffit de porter un regard positif sur l'humanité pour découvrir des signes présents pour nous dire que rien n'est jamais perdu et que tout est possible.



Quelle importance prend alors tout ce qu'on sème chez soi et chez les autres ! De tout petit rien! Mais des petits riens qui façonnent la trame de la vie. Ils semblent sans importance à l'échelle de la planète. Et pourtant ! Portés dans l'amour, ils deviennent semence d'éternité : dire bonjour gentiment, sourire tout simplement, remercier spontanément, considérer un peu plus les autres même s'ils ne nous le rendent pas, encourager et soutenir les gens dans l'impasse...il suffit de nous laisser porter par la vie et nous verrons que les occasions sont multiples pour semer des graines d'amour qui nous feront habiter un jardin constamment fleuri.

Car "toutes les fleurs de tous les lendemains sont contenues dans la graine d'aujourd'hui".



Oui, croire en la semence. Arroser les jeunes pousses. Espérer envers et contre tout que la vie finira par triompher, tout comme la "fleur d'or" en promesse déjà, dans la tige de tournesol qui s'étire à notre fenêtre !

Des chiffres et des lettres



Réponses en page 22

Sudoku (facile)

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

Sudoku (intermédiaire)

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

Des chiffres et des lettres



Mots cachés

Les défauts

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

BÊTISE
ENTÊTEMENT
FIERTÉ
FROIDEUR
GLOUTTONNERIE
IGNORANCE
IMPATIENCE
JALOUSIE
LAIDEUR
MIÈVRERIE
NIAISERIE
PARESSE
PRÉSOMPTION
PUÉRILITÉ
RIGIDITÉ
SOTTISE
TIMIDITÉ
VANITÉ



Les conférences estivales Vigie-Aînés

Les conférences “Vigie-Aînés” se poursuivent durant la période estivale.
Elles auront lieu à la **PLACE ÉPHÉMÈRE RACINE** (305 rue Racine) en après-midi.



S’il fait beau, elles se feront à l’extérieur, sous les auvents !



En cas de mauvais temps, elles se feront à l’intérieur de l’édifice Denis-Giguère (dans la grande salle au rez-de-chaussée).

Rafraîchissements et collations seront offerts gratuitement !

MARDI 2 JUILLET - 13h30 à 15h30

Sujet : Prévention des chutes

Animée par : Geneviève



Venez reconnaître des milieux dangereux en analysant des images de pièces de la maison et trouver ce qui pourrait nous faire tomber !!! Découvrez les trucs et astuces pour éviter les chutes....et vous relevez !

MARDI 6 AOÛT - 13h30 à 15h30

Sujet : Activités physiques - Motivation et bien-être

Animée par Marie-Pier de l’organisme “Adaptavie”

C’est quoi vieillir ?

Quels sont les facteurs qui interagissent avec la façon de vieillir ?

Comment vieillir de façon optimale en restant autonome le + longtemps possible ?





Par Christiane Tanguay, directrice générale

Aide financière

VOUS POURRIEZ BÉNÉFICIER D'UNE AIDE FINANCIÈRE POUR NOS SERVICES :

Régie de l'Assurance maladie du Québec

Le Programme d'Exonération Financière pour les Services d'Aide Domestique (PEFSAD) vous permet de bénéficier d'une aide financière fixe de 4\$/hre à laquelle peut s'ajouter une aide financière variable, accordée selon certains critères.

Revenu Québec

Les personnes de plus de 70 ans sont éligibles à un crédit d'impôt pour le maintien à domicile allant jusqu'à 35% de la facture.

N'hésitez pas à communiquer avec nous pour plus de détails.

Facilités de paiement

Bénéficiez de notre flexibilité de paiement :

- Paiement préautorisé
- Virement Interac
- Paiement de facture sur AccèsD

Les personnes âgées de 70 ans et plus obtiendront un reçu à la fin de l'année fiscale afin de réclamer le crédit d'impôt pour maintien à domicile des aînés auprès du gouvernement provincial.

Nous vous invitons à nous contacter pour de plus amples détails au sujet des services de paiement.



Nous desservons les territoires couverts par le CIUSSS de la Capitale-Nationale (CIUSSSCN) :

Municipalités

- Courcellette
- Fossambault-sur-le-Lac
- Andenne-Lorette
- St Augustin-de-Desmaures,
- Saint-Gabriel-de-Valcartier
- Sainte Catherine-de-la-Jacques-Cartier
- Shannon
- Wendake

Quartiers de la ville de Québec

- Cap-Rouge
- Des Châteaux
- Duberger-Les Saules
- Loretteville
- Neufchâtel-est-Lebourgneuf
- Saint-Émile
- Sainte-Foy
- Sillery
- Val-Bélair



Temps d'Aide Chez Soi
entreprise de services à domicile

14, rue St-Amand, Québec, Québec G2A 2K9

418 842-9791

info@tempsdaidechezsoi.com

tempsdaidechezsoi.com

Retrouvez-nous sur Facebook!

*Auparavant Aide à la communauté et services à domicile.



Temps d'Aide Chez Soi
entreprise de services à domicile

Aucune de nos besoins



Profitez de services adaptés à votre quotidien!

tempsdaidechezsoi.com



Par Christiane Tanguay, directrice générale



Milieu de vie et activités communautaires pour aînés

- Activités sociales
- Cuisines créatives
- Groupe de soutien
- Café-jasette
- Sorties culturelles
- Chanter pour le plaisir
- Ateliers découvertes
- Activité de maintien de la forme physique
- Et plus encore!

Profitez d'un milieu de vie **par et pour les aînés** à la fois serein et sécuritaire.

Centre d'appui Réseau-Aînés
418 842-9072

Qui sommes-nous?

Notre équipe dévouée vous offre des services d'aide à domicile de haute qualité. Que ce soit pour vous ou pour un proche, nous demeurons à l'écoute de vos besoins, pour vous donner le coup de pouce qui facilite votre vie au quotidien!

Temps d'Aide Chez Soi, entreprise d'aide à domicile (auparavant Aide à la communauté et services à domicile) est une organisation sans but lucratif (OSBI) qui œuvre dans la région depuis 1986.



Bénéficiez de nos services à la semaine, aux 2 semaines ou aux 4 semaines.

- Entretien ménager
- Lessive
- Préparation de repas
- Emplettes
- Grand ménage
- Supervision de la prise de médicaments
- Soins d'hygiène (toilette partielle, bain)
- Répit pour les proches aidants
- Lever / mise en jour
- Coucher / mise en nuit
- Aide à l'alimentation
- Aide à l'habillement

SERVICES DISPONIBLES :

24 heures / jour
7 jours / semaine
Évaluation gratuite

Nos services sont offerts à toute la population, et plus particulièrement aux :

- aînés qui habitent à domicile, en résidence privée ou en hébergement coopératif
- proche aidant
- personnes handicapées
- personnes convalescentes
- personnes souffrant de maladie chronique

Bienvenue à notre nouvelle collègue, CHLOÉ CYR, qui a débuté le 3 juin dernier son emploi comme AGENTE À L'INCLUSION SOCIALE DES PERSONNES AÎNÉES pour le Centre d'Appui Réseau-Aînés (CARA) et pour la Maison de la Famille St-Ambroise !! Elle divisera donc son temps entre les 2 organismes.

Qui est Chloé ? Chloé vient de terminer ses cours comme éducatrice spécialisée. Elle est dynamique, organisée et débordante d'idées ! En plus de son charmant accent des Îles de la Madeleine, elle est souriante et adore les chiens !

Que fera Chloé ? Chloé préparera et animera plusieurs activités et événements et collaborera avec le reste de l'équipe dans diverses tâches.

Pour rejoindre Chloé, voici ses coordonnées :

Courriel : ccyr@caraqc.com

Téléphone : 581-991-8009





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

-- Soutenue avec fierté par Geneviève Robitaille --

Idées, suggestions, commentaires ?

Pour nous rejoindre

 lespointesfolles@gmail.com

 438-527-7889

Solutions "Des chiffres et des lettres"

Sudoku (facile)

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

Sudoku (intermédiaire)

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



Merci à nos partenaires !



Temps d'Aide Chez Soi

entreprise de services à domicile



Les copies
Du Pavois



Réseau
POIVRE & SEL

Merci aux collaborateurs spéciaux

- Claude Daunais
- Louise Lemoine
- Gilberte Pineault
- Rita Martin
- Gisèle Thibodeau