

L'Écho de l'Amitié

Journal du Centre Communautaire l'Amitié

Été
2023



59, rue Notre-Dame-des-Anges, Québec Qc G1K 3E4 418 522-5719



» Ce mois-ci, dans votre journal



2 Mot d'ouverture

3 Quoi de neuf

5 Soyons actifs

5 AGA 2023 - Représentants des membres 2023-2024

6 Quelques mots de vos représentants des membres

7 À propos des membres du CCA, le saviez-vous ?

9 Petite pensée qui fait du bien

10 Stratégies pour bien aller

13 Coin des membres

16 Recettes

18 Jeux

21 Coin créatif

22 Gagnante du concours

22 Prochain concours

23 Solutions des jeux

24 Réflexions

26 Références



Chers lecteurs et chères lectrices,
Bienvenue dans votre journal d'été !
Bonne lecture !

En cette saison estivale, nous
espérons que vous passez du bon
temps, que vous avez eu l'occasion de
vous baigner, pourquoi pas d'aller à la plage et surtout que vous avez
bien profité du soleil !



L'été est une belle saison pour faire plusieurs activités et sorties
extérieures, qui nous permettent d'apprécier au maximum les beaux
jours.

Nous vous souhaitons une belle fin d'été, un bel automne et nous
espérons vous revoir très bientôt au Centre !

Sylvie Pettigrew et Jean-Michel Gagnon

Un gros merci !

Quelques mots pour remercier toutes les personnes qui ont
contribué à cette édition estivale du journal « L'écho de
l'Amitié ! ». L'équipe de création tient à remercier Natacha qui a
soutenu la mise en œuvre du journal du Centre durant les trois
dernières années ! Bienvenue à Britanie qui prend le relais auprès
de Christina pour soutenir la création de nos beaux journaux
« L'Écho de l'Amitié » !

Nouveauté au Centre !

Le service d'accompagnement du Centre Communautaire l'Amitié est un projet-pilote sur une durée d'un an. Il consiste à offrir du soutien qui permettra à la personne de se mettre en action ou de recevoir l'aide requise pour lui permettre de poursuivre son cheminement.

Cet accompagnement est ponctuel et transitoire. À la suite d'une demande, une rencontre d'accueil a lieu et, par la suite, jusqu'à 5 rencontres pourront être établies en respectant les choix et le rythme de la personne.

Il est à noter que le volet de service n'offre pas de transport.

Pour informations : Natacha Guay 418-522-0737 poste 6707

guay.natacha@centrecommunautairelamitie.com

Dîner-profits

Lors de l'échange et des suivis de la boîte à suggestion à la suite du dîner-profits au mois de juillet dernier, les membres présents ont eu l'opportunité de voter pour une activité qu'ils désiraient faire avec les profits amassés lors des dîners.

Cette activité sera une croisière sur le AML Louis Joliet. Les profits des dîners seront donc cumulés pour permettre d'amasser l'argent nécessaire pour faire cette sortie.



Voici quelques souvenirs de la sortie au camping Stoneham



SORTIE À
STONEHAM

Intégrer l'activité physique dans mes tâches quotidiennes

Voici des moyens faciles et rapides qui, avec régularité, permettront de devenir plus actif dès aujourd'hui. D'abord, je dois déterminer quelles habitudes je veux adopter pour faire en sorte que l'activité physique fasse partie de ma vie.

Grâce à une bonne planification, vous serez sur pieds et actifs avant même de vous en rendre compte.

- ◇ Faire une liste de mes préférences et idées en matière d'activités souhaitées.
- ◇ Selon mes obligations, déterminer et mettre à l'agenda mes moments disponibles pour faire ces activités.
- ◇ Pour mes déplacements, prioriser la marche.
- ◇ En autobus, descendre une station avant ma destination.
- ◇ Passer le balai une fois par semaine.



Souvenez-vous ! C'est la « qualité du processus » et non le résultat qui démontre ma réussite en ce qui concerne mon activité physique.

- François Duckett

AGA 2023—Représentants des membres 2023-2024

En septembre 2023 aura lieu notre Assemblée Générale Annuelle !

Surveillez la programmation des activités et les publications du Centre, elle sera annoncée officiellement très bientôt ! Lors de notre AGA, toutes les personnes qui ont la carte de membre de l'organisme pourront voter pour leurs trois représentants au conseil d'administration ! Pour poser sa candidature comme représentant des membres, il suffit d'avoir sa carte de membre, d'être motivé à participer activement aux rencontres qui ont lieu en soirée environs aux 6 semaines , et d'adhérer au code de vie de l'organisme !

Quelques mots de vos représentants des membres



Isabelle Leblanc

Bonjour membres et non-membres, merci pour ces 2 années à vous représenter au conseil d'administration, merci pour cette confiance. Au plaisir de vous représenter à nouveau dans les années suivantes.



Yves Genois

J'ai très apprécié vous représenter durant la dernière année, j'ai tout fait pour vous écouter et être présent pour vous. Je remercie les gens qui m'ont élus et d'avoir eu confiance en moi.



Jocelyne Lejeune

Bienvenue aux nouveaux membres qui se présentent aux élections. Bonne chance à ceux-ci et un gros merci pour votre confiance cette année.

Audrey Villeneuve



1) Quel est l'endroit où tu te sens le mieux ?

Au Centre Communautaire l'Amitié

2) De qui es-tu le plus proche dans ta vie ?

Mes amis

3) Es-tu une personne matinale ? Oui

4) S'il fallait que tu ne manges qu'une seule chose pendant 1 mois, que mangerais-tu ? Macaroni

5) Ton métier de rêve quand tu étais plus jeune, c'était quoi ? Plongeuse

6) Quel est l'acteur que tu préfères ? Jean-Michel Anctil

7) Le plus bel endroit où tu es allé, c'était où ? L'Isle-aux-Coudres

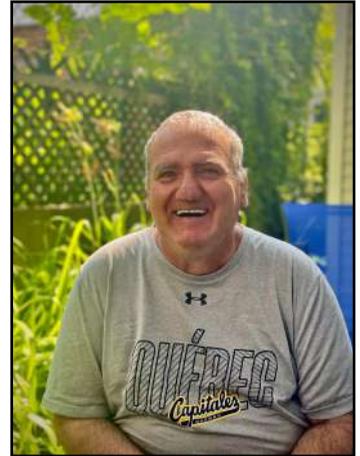
8) Qu'est-ce qui te différencie des autres, selon toi ? Mes bijoux

9) Quel est le meilleur conseil que tu as eu ? Parler à des personnes de confiance

10) Une folie que tu as fait dans ta vie, c'était quoi ? Danser

Alain Drapeau

- 1) Quel est l'endroit où tu te sens le mieux ? **Au Centre Communautaire l'Amitié**
- 2) De qui es-tu le plus proche dans ta vie ? **Ma copine, Nathalie**
- 3) Es-tu une personne matinale ? **Ça dépend, en général oui**
- 4) S'il fallait que tu ne manges qu'une seule chose pendant 1 mois, que mangerais-tu ? **Spaghetti**
- 5) Ton métier de rêve quand tu étais plus jeune, c'était quoi ? **Faire des tables de pique-nique, des meubles extérieurs**
- 6) Quel est l'acteur que tu préfères ? **Jim Carrey**
- 7) Le plus bel endroit où tu es allé, c'était où ? **Zoo de Saint-Félicien**
- 8) Qu'est-ce qui te différencie des autres, selon toi ? **Ma gentillesse envers les autres**
- 9) Quel est le meilleur conseil que tu as eu ? **Être poli**
- 10) Une folie que tu as fait dans ta vie, c'était quoi ? **Faire un grand saut à Mira durant une sortie aux pommes**





Thérapie

– Il est bon aujourd’hui de faire une réflexion sur ce mot souvent considéré négativement. C’est vrai qu’il relate la maladie mentale et, tout de suite, nous ramène à l’époque d’Alice Roby notre très grande chanteuse d’ici, notre ville de Québec, et de l’hôpital Robert Giffard.

Alors voici un message pour toi: La thérapie peut être utile et surtout **« Agréable »**.

Les thérapies peuvent non seulement être mal vues, mais les clichés véhiculés empêchent même les gens d’y recourir.

Non, on ne s’allonge pas forcément sur un divan.

La thérapie peut aider à y voir plus clair dans les moments éprouvants, qu’il s’agisse d’un sentiment de stress handicapant lié au travail ou aux études, d’un souci familial ou de problèmes dans le couple. Du fait, comme toutes maladies, on peut consulter quand apparaît un premier symptôme, mais, aussi, on peut se ramasser à l’« urgence d’agir ».

Je résume dans mes propres mots et avec une image. J’ai envie de comparer la thérapie à la faim. On peut sauter un ou deux repas pour aller au buffet à volonté « **urgence d’agir** ». On va arriver dans un état d’excitation pensant au plaisir énorme de se remplir l’estomac avec gourmandise (recherche de satisfaction). Seulement, la plupart du temps, on en ressort avec des malaises gastriques et un réel inconfort (honte de devoir consulter). On a trop demandé à notre corps, ne respectant pas ses besoins. Il aurait été préférable de prendre plusieurs petites collations toute la journée. Ainsi, le corps aura

Aller voir un professionnel de la santé mentale devrait aller de soi, comme on consulte un spécialiste pour toute autre maladie. Des études montrent que la thérapie est une des meilleures façons de soigner les troubles psychologiques. C’est aussi simple que ça. Et pour ceux qui n’ont pas de pathologies mentales, c’est un moyen très efficace de travailler sur les problèmes de la vie quotidienne qui génèrent un état de stress récurrent.

<https://www.huffingtonpost.fr>

Stratégies pour bien aller

reçu les aliments nécessaires sans exiger la digestion. Résultat, aucun inconfort, besoin répondu tout en ayant un moment de plaisir.

C'est pareil pour les thérapies. Vaut mieux prendre ça avec des petites bouchées pour éviter l'urgence d'agir. Il existe plusieurs thérapies aujourd'hui reconnus pour faire du bien, pour aider l'être humain. Il y a, entre autres, l'aromathérapie, la musicothérapie, la zoothérapie, la chocolathérapie etc.

Il y a 159 mots qui finissent par THERAPIE. La prudence est de mise face au choix du genre de thérapie que nous désirons explorer. De ces mots, certains ont été créés par des compagnies plus ou moins fiables dans un but de faire du profit en offrant un produit ou un service non reconnu.

Je vous présente maintenant 6 thérapies pouvant être faites seules à la maison ou entre amis.

Chocolathérapie : Consommé, il apporte plaisir, bienfait pour le cœur, aide à la perte de poids et prévient le vieillissement prématurer.



Musicothérapie : Améliore l'humeur, réduit l'anxiété, contribue au soulagement de la douleur, améliore la qualité de vie des personnes souffrant de schizophrénie, contribue au soulagement de certains symptômes de l'autisme, améliore le sommeil, contribue au développement de l'enfant et à l'amélioration des soins néonataux, contribue au soulagement de symptômes liés à la démence et améliore la coordination des personnes atteintes de la maladie de Parkinson.



Aromathérapie : Réduction du stress et de l'anxiété, et de tous les troubles liés à la gestion des émotions.



Luminothérapies : Contribue au traitement de la dépression, facilite le sommeil, réduit les symptômes dépressifs relatifs au syndrome prémenstruel, réduit les crises de boulimie



associées à l'influence des saisons, facilite le sommeil des personnes âgées souffrant de démence, douleurs chroniques, aide les plaies, blessures, ulcères, cicatrisation, problèmes cutanés comme l'acné et le psoriasis, prévient les rides, le vieillissement cellulaire, l'inflammation, l'arthrite et c'est bon pour le système immunitaire.

Thérapie par l'humour : le rire permet d'activer le diaphragme et la respiration, réduire les douleurs, masse les organes internes, surtout les intestins et l'estomac, active la circulation sanguine, oxygène le cerveau et tous les organes, détend les tensions musculaires et renforce le système immunitaire, provoque du plaisir et un effet euphorisant, réduit le stress et l'anxiété, se relâcher et exprimer ses émotions, améliore l'estime de soi, l'humeur et le sommeil.



Art-thérapie : Améliore la qualité de vie des personnes âgées, aide les patients atteints de cancer, réduit le stress et l'anxiété, aide les personnes souffrant de trouble de stress



post-traumatique et aide les enfants atteints d'asthme.

Voilà, mangez du chocolat, écoutez de la musique, mettez de l'assouplisseur qui sent bon dans votre lessive, riez avec des amis, marchez au soleil en écoutant de la musique, n'ayez plus peur du mot thérapie et **portez-vous bien.**

Danièle Massé

2023

Coin des membres

Cette section-ci vous permet de partager. Cela peut être un poème, un texte, une photo, une blague, ou autres. Nous vous invitons à participer activement en nous faisant parvenir vos projets par courriel à l'adresse suivante :

britannie.chasse@centrecommunautairelamitie.com

Voici un texte écrit par Carole Réhel

L'été

L'été est la saison préférée de tous. Le soleil brille, on entend les oiseaux chanter, les feuilles commencent à garnir les arbres, les pétales des fleurs s'ouvrent doucement. Quand je me promène dans le bois, je passe près des étangs d'eaux pour entendre le chant des grenouilles et les petits poissons nagés. Bon été à tous, soyez joyeux et joyeuses et pleins et pleines d'énergies. À la prochaine tout le monde.

Voici, à droite, une aquarelle
estivale réalisée par Jonathan McCool !



Voici un poème écrit par Thérèse Breton

Je me regarde. Je vois...

Je me regarde faire un pas à la fois

Je me regarde sans tracas

Oui, je vois là-bas le chemin

Que je perçois jusqu'à la fin

Je me regarde fière de moi

Dans un parcours rempli de foi

Oui ! Le plus beau reste à trouver

Pour ne pas perdre le destin sans pleurer

J'espère pour demain

Sans en faire un refrain

Oui, je me regarde en dedans

Je vois un être resplendissant

Que je cherchais en espérant

Oui, le plus beau reste à venir

Pour un espoir d'avenir

Oh là ! Ne va pas par là

Suis ton destin, suis ton chemin

Espère pour demain

Voilà un parcours sûr de moi

Pour me ramener vers toi

Ma lumière, mon astre, et

Que la paix soit avec moi

Je me regarde et je me vois

Et tout cela est une partie de moi

Je n'écris pas un discours

C'est un parcours

Et tout cela c'est par amour

Oui je me vois et je me regarde

Dans l'espoir de me mouvoir

En marchant sur le trottoir

Sans le sentiment de désespoir

Et qu'à travers le miroir

Je puisse me voir

Tout est bien comme ça

Tout finir par là

Jusqu'au fond là-bas



Coin des membres

À bientôt vous tous

Je vous regarde et je vous vois

Dans un espoir lointain

Qui va être là pour demain

Je n'écris pas un roman

Seulement ce que j'ai en dedans

Qui au fil des ans

N'a rien de décevant

**Voici un dessin de Michael Jackson-
colorié par Anna-Lisa Brooks**





Houmous maison

Ingrédients

- 1 boîte de 540 ml de pois chiches, rincés et égouttés
- 2 gousses d'ail écrasées
- 1/2 tasse d'eau
- 1/2 tasse de yogourt nature
- le jus de 2 citrons
- 1 pincée de sel
- Cumin moulu au goût
- Piment de cayenne, au goût
- Persil plat ciselé, au goût
- Huile d'olive facultatif, selon la texture

Directives

1) Au mélangeur ou au robot culinaire, réduire les pois chiches, l'ail, l'eau, le yogourt nature, le jus de citron et le sel en une purée lisse. À l'aide d'une spatule, racler les parois à quelques reprises.

2) Si désiré, saupoudrer de cumin, de poivre de cayenne, parsemer de persil et arroser d'huile d'olive.

3) Servir en trempette, avec des pointes de pain pita nature ou grillées, en accompagnement de viandes et de volailles grillées.

Bon appétit !



Pouding aux bleuets

Ingrédients

- 3 tasses de bleuets
- 1 tasse de farine tout usage
- 1 c. à thé de poudre à pâte
- 3/4 de tasse de sucre
- 1 tasse de lait évaporé ou de lait régulier
- 3 c. à soupe de beurre fondu
- 1 c. à thé d'extrait de vanille

Garniture

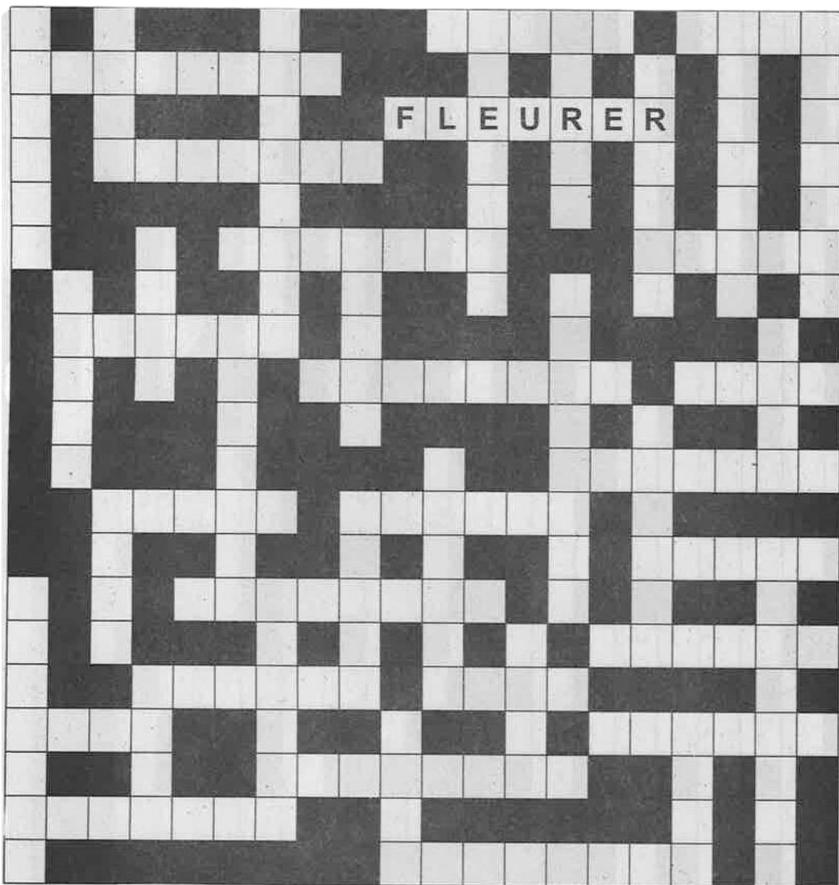
- 1/2 tasse de sucre
- 1 c. à soupe de fécule de maïs
- 1/4 de cuillère à thé de sel
- 1/2 tasse d'eau bouillante

Directives

- 1) Étendre les bleuets dans le fond d'un plat 9X9.
- 2) Dans un bol, mélanger la farine avec la poudre à pâte. Ajouter le sucre, le lait, le beurre fondu et l'extrait de vanille.
- 3) Mélanger tous les ingrédients avec une cuillère et étendre par dessus les bleuets dans le moule.
- 4) Combiner le sucre, la fécule de maïs et le sel. Étendre par dessus le mélange de farine. Ne pas mélanger, juste déposer par dessus.
- 5) Verser l'eau bouillante par dessus les ingrédients. Ne pas mélanger.
- 6) Faire cuire pendant 40-50 minutes dans un four préchauffé à 350 degré.
- 7) Faire dorer à broil pendant les dernières minutes.

Mots entrecroisés

" 4 "	" 5 "	" 6 "	" 7 "	" 8 "
AGAR	ASANA	ABRUPT	ABORDER	AJOINTER
ALEA	CANER	BRAMER	COMMODE	BASCULER
CAKE	ENVIE	CHACAL	EDUQUER	BELLATRE
EURE	NEREE	GENIAL	EFFANER	BLAGUEUR
GLAS	ORQUE	GOMMER	EROSION	DETONNER
GRAS	PESEE	JUJUBE	FLEURER	DETOURNE
LOGE	PLAGE	RAGEUR	GRIPPER	ECORNURE
NSJC	URUBU	REACTE	LESSIVE	PORCELET
PIGE		RECRUE	SCEPTRE	
PLOT		TYMPAN	TABAGIE	
PUTT				
ROUE				



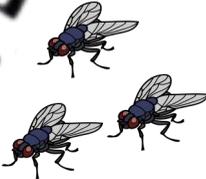
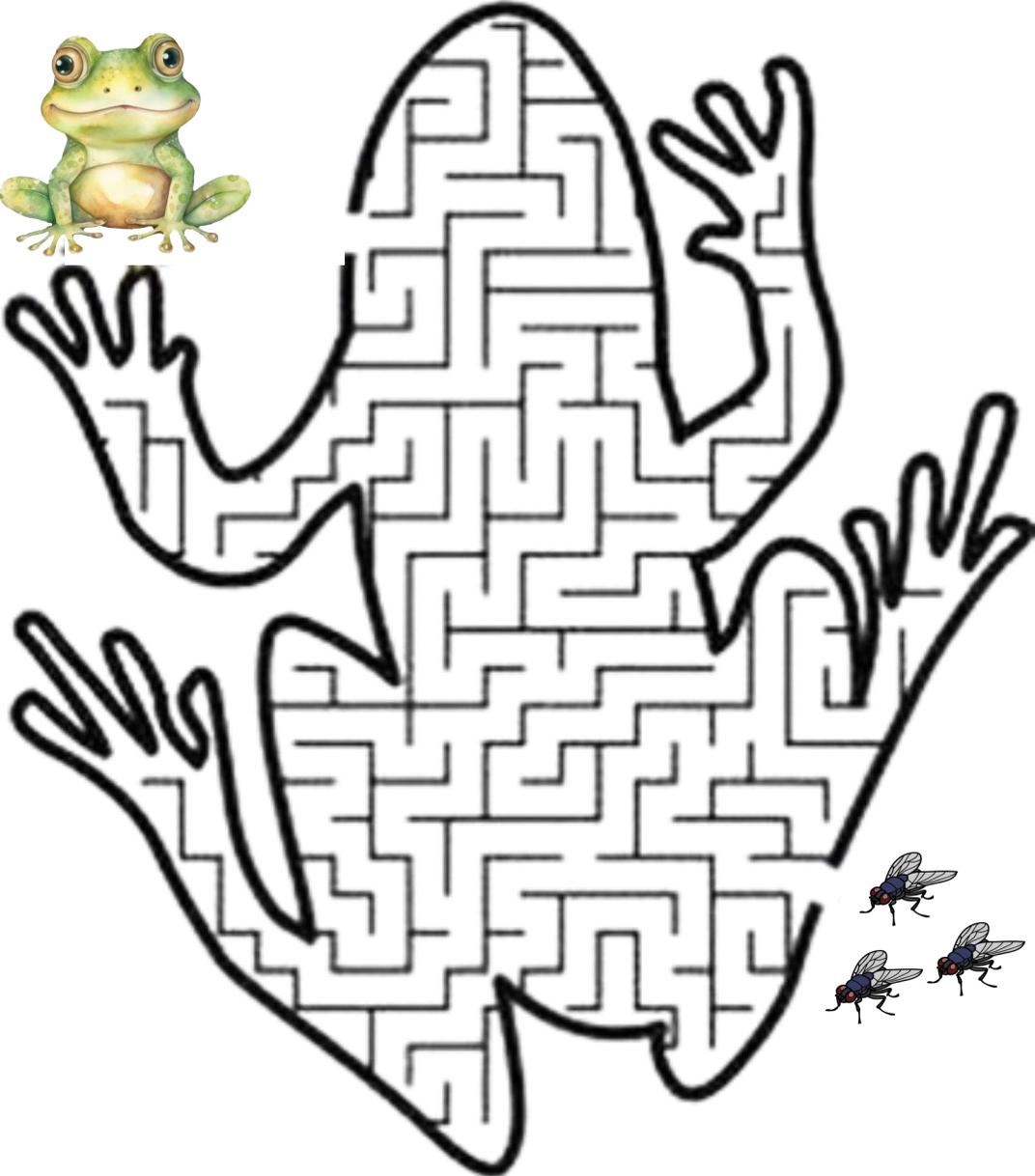
4 images 1 mot !

Essayez de deviner le mot qui relie ces 4 images !

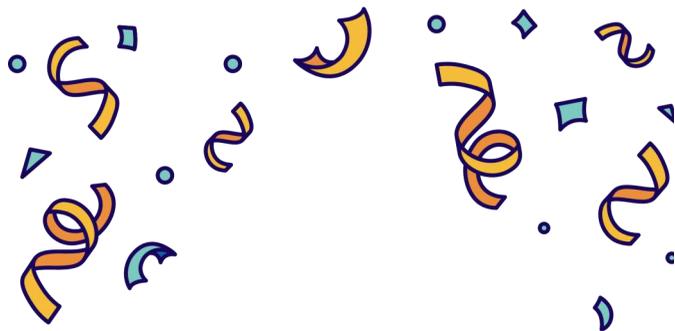


P

Trouvez le chemin qui relie la grenouille à son repas !



Gagnante du concours



**Félicitations à Thérèse Breton,
gagnante du concours de créations
artistiques variées !**

**Merci à tous.tes pour votre
participation au concours.**



Prochain concours

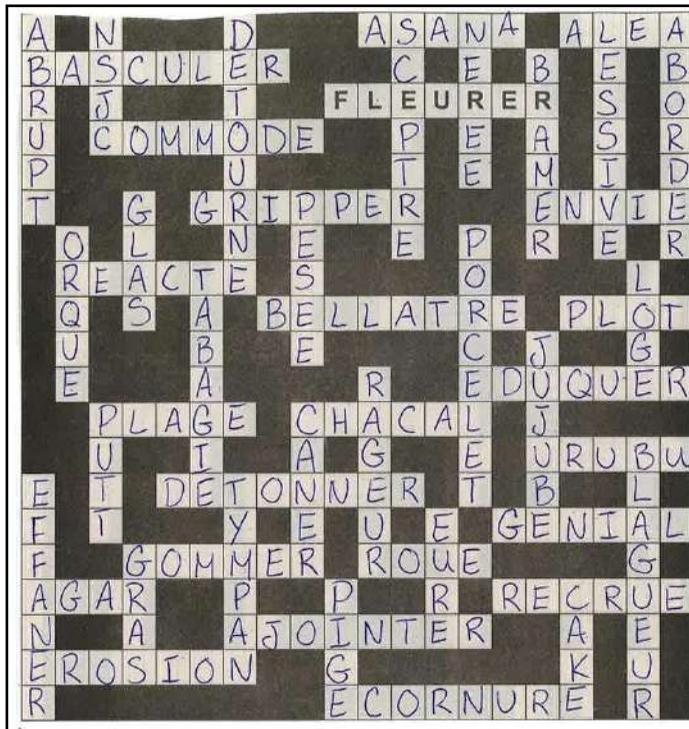
Le prochain concours du journal sera de créer un slogan pour le Centre, laissez aller votre imagination ! La réalisation de la personne gagnante sera affichée dans la prochaine édition du journal. La date limite de participation sera annoncée au Centre.

Bonne chance !



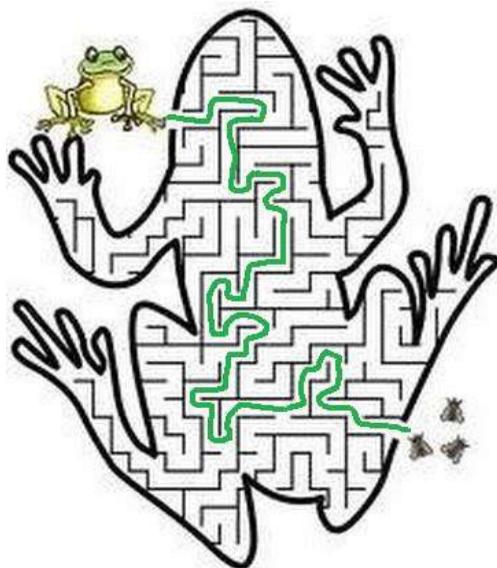
Solutions des jeux

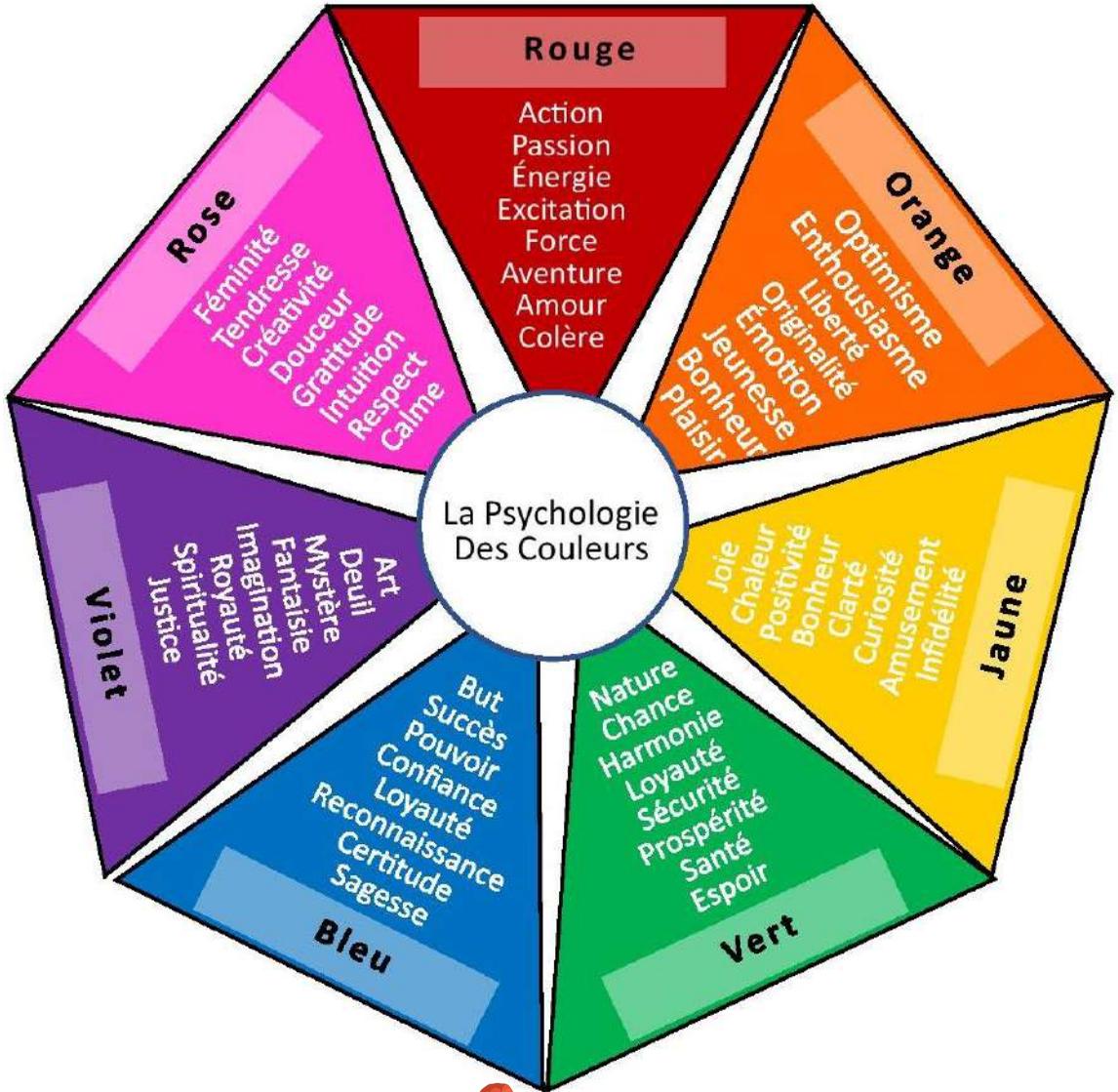
Solution du mot croisé de la page 18



Solution du jeu 4 images 1 mot de la page 19 : PENSER

Solution du labyrinthe de la page 20 :





Tu deviens ce que **tu lis**.
Tu deviens ce que **tu écoutes**.
Tu deviens ce que **tu regardes**.
Tu deviens ce que **tu penses**.
Choisis sagement.



Dealers de Conscience

- * **2-1-1** (Informations sur les services communautaires, publics et parapublics)
- * **3-1-1** (Centre de relation avec les citoyens de la Ville de Québec)
- * **8-1-1** (Info-santé et Info-social)
- * **Info – poison** : 1 800-463-5060
- * **Drogue, aide et référence** : 1 800-265-2626
- * **Jeu, aide et référence** : 1 800-461-0140
- * **Contact Aînés** : 418-687-3553
- * **Tel-Aide** : 418-686-2433
- * **SOS Violence** : 1-800-363-9010 - 24/7
- * **Centre de crise de Québec** : 418-688-4240
- * **Centre de prévention du suicide** : 1-866-277-3553 (1-866-APPELLE)
- * **Association canadienne de la santé mentale** : ligne d'écoute :
418-529-1899

Si vous avez des besoins, n'hésitez pas à téléphoner au Centre du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 15 au 418-522-5719



