



Le sentier de neige
Courant la vallée
Où dansent en cortège
Des sapins gelés
Est resté bien sage
Témoin d'un baiser
Que, sur ton visage
Je t'avais donné



Les flocons de neige
Couvriraient tes cheveux
Et la lune beïge
Nous rendait heureux
Je t'ai dit "je t'aime"
Dans la paix des bois
La neige en poème
Fondait sous nos pas

*Les Classels, 1966





Ce mois-ci, dans votre journal



- 2 Mot d'ouverture
- 3 Quoi de neuf
- 5 Soyons actifs
- 6 Les représentants des membres
- 7 Devinettes - Connais-tu bien les membres du CCA ?
- 9 Stratégies pour bien aller
- 11 Coin des membres
- 13 Une ressource à découvrir
- 14 Recettes
- 16 Gagnant.e du dernier concours
- 17 Concours de mots mystères
- 19 Jeux
- 22 Coin créatif
- 23 Solutions des jeux
- 24 Info-Tempêtes
- 25 Réflexion
- 26 Références



Chers lecteurs et chères lectrices,

Les premiers flocons de neige nous ramènent en cette saison de réjouissance. L'hiver nous revient avec ses plaisirs, ses beautés et bien sûr ses désagréments.



Au plaisir de partager un bon café chaud et une soupe avec vous au Centre ! Nous vous souhaitons de passer un chaleureux temps des fêtes. Reposez-vous bien et revenez-nous en forme !



Danièle, Denis et Marguerite

Dates de fermeture du Centre



À noter que le Centre sera fermé du 23 décembre au 7 janvier. Toute l'équipe vous souhaite un très joyeux temps des Fêtes !

Quoi de neuf

Fête des voisins

Le 20 septembre dernier, nous avons vécu le retour de la Fête des Voisins sur la rue Notre-Dame-des-Anges ! Plus de 300 personnes sont venues y participer.

Merci à vous pour votre présence et votre implication, on remet ça l'an prochain !

Mesure hivernale : Horaire continu

Il y a aura une nouveauté au Centre cet hiver ! En effet, pour les mois de janvier, février et mars 2024, lorsque le Centre sera ouvert le matin, nous demeurerons ouvert sur l'heure du dîner ! Il n'y aura pas de repas offerts, mais il sera possible d'apporter un lunch si vous le désirez et d'utiliser le micro-ondes pour le réchauffer.

Ateliers de cuisine

Saviez-vous que le Centre offre des ateliers de cuisine au moins deux fois par mois ? Au coût de 1,50 \$ par portion, venez passer un bel après-midi à cuisiner et ramenez de bons petits plats à la maison ! Informez-vous !

Projet « Une ville à découvrir »

Depuis cet été, nous avons un nouveau projet qui permet de faire des sorties et des activités à l'extérieur de nos heures d'ouverture régulières ! Jusqu'à présent, nous avons offert des activités à la plage, au théâtre, au Musée, et bien d'autres ! Si vous avez des idées de sorties pour cet hiver, n'hésitez-pas à nous en faire part !

Concours de cupcakes d'Halloween

Voici la gagnante de notre concours de cupcakes d'Halloween :

Karine Thibeault. Bravo !

Merci à tous ceux qui ont participé !



Voici quelques photos de la sortie aux pommes du 11 octobre !



Soyons actifs

Connaissez-vous l'organisme **Accès-Loisirs** ?

Celui-ci permet de s'inscrire gratuitement à des activités de loisirs (sportives, créatives, etc.), pour les personnes à faible revenu. Pour la session d'hiver, voici les dates et les lieux au Centre-Ville pour aller s'inscrire :



145, rue Bigaouette (Patro-Laval)

418-657-4821

11 janvier de 13 h à 16 h

12 janvier de 10 h à 12 h

2301, 1^{ère} avenue (Patro
Roc-Amadour)

418-522-5139

18 janvier de 13 h à 16 h

19 janvier 10 h à 12 h

D'autres dates et lieux sont aussi disponibles sur leur site internet :

<https://accesloisirsquebec.com/>

Ils offrent également une centrale d'équipements qui permet de se procurer du matériel sportif usagé gratuitement.

La Centrale d'équipements est accessible du lundi au jeudi de 8 h à 17 h au 4250, 1^{ère} Av. (Galeries de Charlesbourg). Téléphone : 418 657-4821.



✦ Danièle Massé



Bonjour à vous. D'abord, merci de votre confiance. Sachez que je suis vos oreilles et votre droit de parole. Vous aimeriez nous faire part d'un commentaire constructif ou apporter de nouvelles idées, je suis là à votre écoute. Votre fidèle amie et élue membre du C.A.

✦ Denis Ruel

Bonjour à tous, je remercie les personnes qui ont voté pour moi. Je vais mettre pleins d'efforts lors des conseils d'administration. Ne vous gênez pas si vous avez des questions, au plaisir !



✦ Marguerite Labbé

Gros merci, de tout cœur, pour m'avoir élue cette année. J'espère être à la hauteur de vos attentes et de vos besoins.

Devinettes - Connais-tu bien les membres du CCA ?

Nouveauté concernant les devinettes des membres !

Tenter d'associer les réponses aux questionnaires de la page suivante à l'une des personnes affichées ci-dessous. Vous trouverez les réponses dans les solutions des jeux (page 24). Voici les personnes ayant répondu à notre questionnaire : Marguerite Labbé et Laurence Brisson !



Marguerite Labbé



Laurence Brisson

Questionnaire 1

- 1) Quel est l'endroit où tu te sens le mieux ? À mon camping
- 2) Ton métier de rêve quand tu étais plus jeune, c'était quoi ? Être cuisinière
- 3) Le plus bel endroit où tu es allée, c'était où ? À Cuba !
- 4) Qu'est-ce qui te différencie des autres, selon toi ? Être très généreuse
- 5) Une folie que tu as fait dans ta vie, c'était quoi ? Avoir dépensé 2 000 \$ au Costco !



Questionnaire 2

- 1) Quel est l'endroit où tu te sens le mieux ? Dans mon lit !
- 2) Ton métier de rêve quand tu étais plus jeune, c'était quoi ? Photographe
- 3) Le plus bel endroit où tu es allée, c'était où ? Aux Îles-de-la-Madeleine
- 4) Qu'est-ce qui te différencie des autres, selon toi ? Ma résilience
- 5) Une folie que tu as fait dans ta vie, c'était quoi ? Avoir piloter un avion !

Bonne chance !



S'occuper de soi
en premier
n'est pas égoïste,
c'est un acte de
bienveillance et d'amour
envers soi-même

*Je m'offre
une
Nouvelle Vie*



Coin des membres

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

britannie.chasse@centrecommunautairelamitie.com

Esther Lagacé désirait partager une recette avec vous !

Le beurre de pommes d'Esther

Ingrédients :

8 pommes

½ tasse de sirop d'érable

½ tasse de beurre

1 c. à soupe jus de citron



Préparation :

Peler et couper les pommes en cube.

Déposer les ingrédients dans une casserole et porter à ébullition.

Cuire à feu doux 35-40 minutes jusqu'à ce que les pommes soient bien cuites.

Avec un mélangeur électrique, réduire la préparation en une purée lisse.

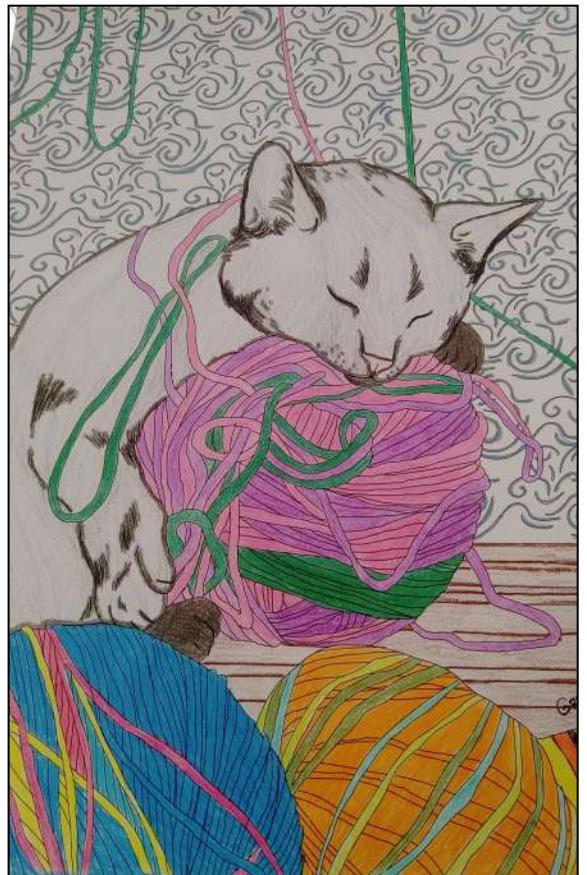
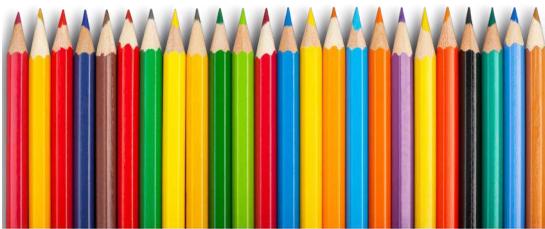


À droite, voici une œuvre d'art créée par Suzanne Dignard !



À gauche, il s'agit d'un papillon colorié par Sylvie Pettigrew !

Une personne amoureuse des chats vous partage ce dessin !



Coin des membres

Dejan M. souhaite vous partager cette photo qu'il a intitulé « Les Jumeaux »:



Une ressource à découvrir



Marianne Weisnagel

581 - 983 - 3972

Secteurs St-Roch et Vanier

Connaissez-vous les travailleurs de milieu (ITMAV) ?
Ce sont des intervenant.e.s qui travaillent auprès des personnes de 50 ans en plus. Ils peuvent offrir de l'écoute, du soutien, du référencement, de l'accompagnement pour des démarches administratives ou une première visite dans une nouvelle ressource.

Service gratuit et confidentiel



Exemples de besoins :
Santé, alimentation, transport, impôts, ménage, activités sociales, etc.





Ragoût de boulettes et pattes de cochon

Ingrédients

- 4 pattes de porc ou 1,5 kg (3 lb) de tranches de jarret de porc (style osso bucco)
- 1 oignon, haché
- 2 ml (1/2 c. à thé) de cannelle
- 5 clous de girofle
- 2 feuilles de laurier
- 5 ml (1 c. à thé) de thym séché
- Sel et poivre noir du moulin
- 500 g (1 lb) de veau ou de bœuf haché
- 500 g (1 lb) de porc haché
- 30 ml (1 c. à thé) de moutarde sèche
- 7 ml (1/2 c. à soupe) de sauce anglaise Worcestershire
- 125 ml (1/2 tasse) de chapelure
- 2 gousses d'ail, hachées
- 1 œuf
- 60 ml (1/4 tasse) de farine
- 60 ml (1/4 tasse) de persil frais, haché



Directives

1. Dans une casserole, déposer les pattes de porc et l'oignon.
2. Ajouter la cannelle, les clous de girofle, le laurier et le thym. Saler et poivrer.
3. Couvrir d'eau froide et porter à ébullition.
4. Laisser mijoter 3 heures.
5. Préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
6. Dans un grand bol, mélanger le veau ou le bœuf haché et le porc haché.
7. Incorporer la moutarde, la sauce anglaise, la chapelure, l'ail et l'œuf. Assaisonner généreusement.
8. Former des boulettes d'environ 2,5 cm (1 po) de diamètre et déposer sur une plaque à biscuits recouverte de papier sulfurisé.
9. Enfourner les boulettes de 12 à 15 minutes.
10. Retirer les pattes de porc du bouillon et laisser tiédir.
11. Dégraisser et désosser. Réserver la chair.
12. Dégraisser le bouillon.
13. Retirer les feuilles de laurier et les clous de girofle.
14. Délayer la farine dans un peu d'eau froide.
15. Remettre 1 litre (4 tasses) de bouillon dans la casserole et porter à ébullition.
16. Incorporer le mélange de farine en remuant à l'aide d'un fouet.
17. Ajouter le persil, rectifier l'assaisonnement.
18. Baisser le feu à intensité moyenne.
19. Ajouter les boulettes et la chair des pattes de porc.
20. Remuer délicatement et réchauffer.

Bon appétit ! 



Biscuits aux lentilles

Ingrédients

- Une boîte de 270 g de lentilles cuites avec très peu de jus
- 2 tasses de farine
- 1 tasse de sucre roux
- 3/4 de tasse de beurre mou
- 1 tasse de flocons d'avoine
- 1 tasse de pépites de chocolat ou de chocolat haché
- 1 œuf
- 1 c. à café de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 1 c. à café d'extrait de vanille ou de sucre vanillé

Directives

Étape 1

- Déposez dans un saladier le beurre et le sucre en poudre. Fouettez la préparation et ajoutez l'œuf. Battez le tout à l'aide d'un batteur électrique jusqu'à obtenir une mousse crémeuse.

Étape 2

- Ouvrez la boîte de lentilles et égouttez-la. Mixez les lentilles jusqu'à obtenir une purée ou une pâte non liquide. Incorporez-la au mélange précédent.

Étape 3

- Incorporez la farine et la levure, ainsi que les flocons d'avoine, l'extrait de vanille et le sel. Ajoutez pour finir les pépites de chocolat. Mélangez bien la pâte : vous ne devez voir aucune trace de sucre ou de farine et obtenir une pâte à cookies homogène.

Étape 4

- Laissez reposer la pâte à cookies aux lentilles 1 h au réfrigérateur avant de commencer la cuisson. Pendant ce temps, préchauffez le four à 180°C (th.6)

Étape 5

- Déposez des boules de pâte bien espacées sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Si la pâte est trop collante, ajoutez un peu de farine.

Étape 6

- Mettez les cookies aux lentilles au four pour 12 à 13 minutes, jusqu'à ce que leurs bords soient légèrement dorés. Si vous aimez les cookies moelleux, vous pouvez les cuire 11 mn seulement.

Étape 7

- Laissez reposer 1 à 2 minutes sur la plaque de cuisson avant de les laisser refroidir sur une grille à pâtisserie.



FÉLICITATIONS À DANIELLE MASSÉ
QUI REMPORTE LE CONCOURS DE SLOGAN
DE L'ÉDITION D'ÉTÉ DU JOURNAL
L'ÉCHO DE L'AMITIÉ !

*Un regard, un échange, un
peu de confiance, une pincée
de franchise, une bonne
quantité de bienveillance,
l'Amitié à naître.*





ANIMAUX EXOTIQUES

MOT MYSTÈRE

Amusez-vous à trouver les animaux...
et le mot mystère !



W	O	M	B	A	T	S	E	R	V	A	L
A	T	A	O	X	F	E	N	N	E	C	Y
T	A	R	R	O	T	O	U	C	A	N	N
U	R	A	Y	L	L	Y	C	A	O	N	X
S	I	O	X	O	V	A	U	T	O	U	R
I	E	S	C	T	I	G	U	A	N	E	S
O	L	N	F	L	W	A	L	L	A	B	Y
S	E	R	I	N	M	O	U	F	L	O	N
C	A	R	A	C	A	L	U	R	U	B	U

— — — — —



- | | | |
|---|---|---|
| • MOUFLON  | • LYNX  | • LYCAON  |
| • WATUSI  | • CARACAL  | • AXOLOTL  |
| • MARA  | • ORYX  | • OTARIE  |
| • FENNEC  | • SERVAL  | • WOMBAT  |
| • VAUTOUR  | • WALLABY  | • URUBU  |
| • IGUANES  | • TOUCAN  | • SERIN  |

Concours de mot mystère !

Complétez le mot mystère et venez le montrer au Centre avant le 2 février 2024 pour participer au concours ! Il n'est pas nécessaire de le découper.

Le gagnant sera déterminé par un tirage au sort parmi tous les participants.

Bonne chance !



Associez le logo à la bonne équipe de la LNH !



Nom des équipes :

1. Blackhawks de Chicago
2. Kraken de Seattle
3. Avalanche du Colorado
4. Sabres de Buffalo
5. Blue Jackets de Columbus
6. Predators de Nashville
7. Devils du New Jersey
8. Panthers de la Floride
9. Islanders de New York
10. Kings de Los Angeles
11. Canadiens de Montréal
12. Sharks de San José
13. Blues de Saint-Louis
14. Sénateurs d'Ottawa
15. Lightning de Tampa Bay
16. Penguins de Pittsburgh
17. Golden Knights de Vegas
18. Capitals de Washington





Jeu de code

- Avec les indices ci-dessous, trouvez le message qui se cache plus bas.
- Quelques lettres sont absentes, à vous de les trouver pour que la phrase ait du sens.

C	e	n	t	r	e
♣	•	∞	♥	☺	•



c	o	m	m	u	n	a	u	t	a	i	r	e
♣	♪	♠	♠	☼	∞	☀	☼	♥	☀	🌲	☺	•

l	'	a	m	i	t	i	é
■	'	☀	♠	🌲	♥	🌲	•



Message caché

☀ ∞ ♪ • ■ , 🌲 ■ • ♪ ♥ ♥ ♪ ☼ ♥ ☀ ☼ ♪ ♪ 🌲

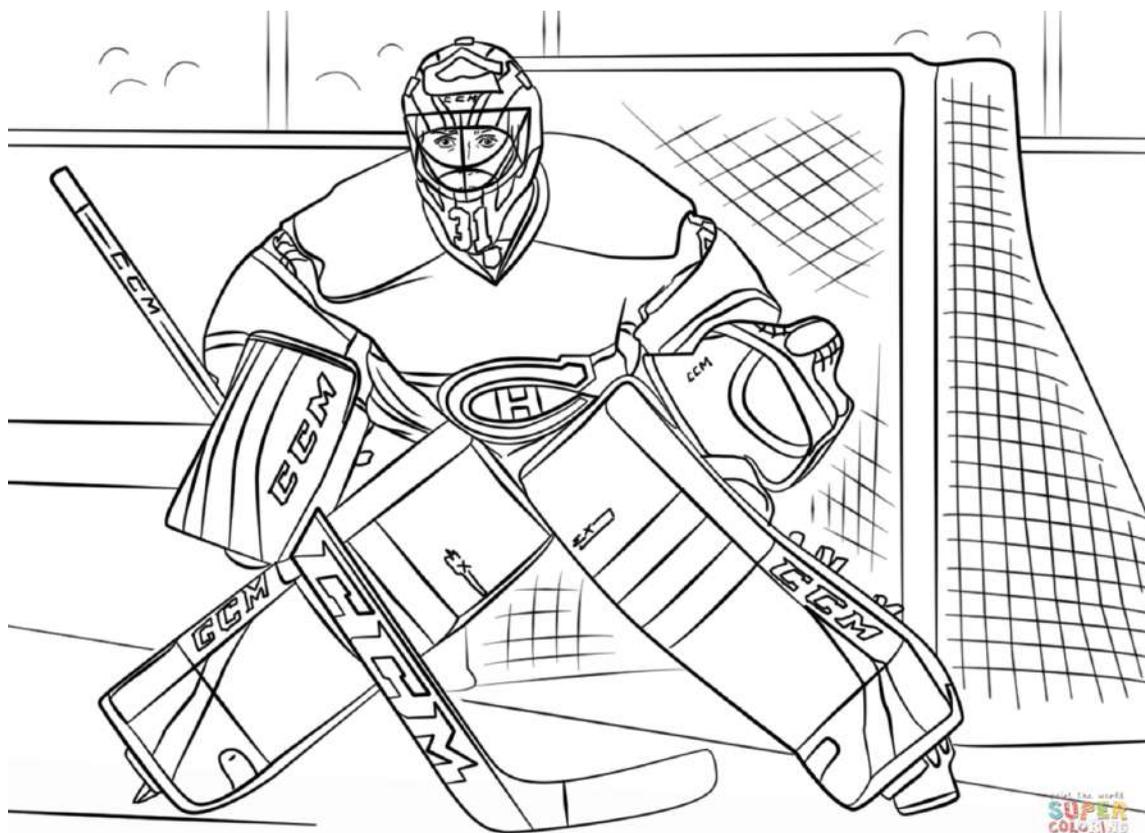
🌲 ♠ ♪ ♪ ☺ ♥ ☀ ∞ ♥ ■ ' ♪ ☼ ▼ ☺ 🌲 ☺ ∞ ♪ ♥ ☺ •

♣ ♪ • ☼ ☺ ♪ ☼ • ■ ' ♪ ☼ ▼ ☺ 🌲 ☺ ∞ ♪ ♪

♣ ☀ ■ • ☀ ☼ ♪ .

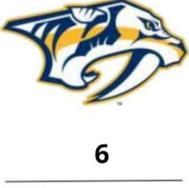


Voici un dessin à colorier sous la thématique du Hockey ! Vous pouvez vous inspirer de la photo pour votre choix de couleurs !



Solution des jeux

Solution du jeu de logos d'hockey des pages 19-20 :

 4	 9	 15	 3
 1	 17	 6	 12
 13	 14	 16	 5
 2	 11	 18	 7
 8	 10		

Voici les réponses aux devinettes des membres des pages 7 et 8 :

Le premier questionnaire a été répondu par Laurence Brisson, et le deuxième par Marguerite Labbé.

Voici le message caché du Jeu de code de la page 21 :

À Noël, il est tout aussi important d'ouvrir notre cœur que d'ouvrir nos cadeaux.

Mémo

Tempête hivernale

Lorsqu'il y a une tempête hivernale entraînant la fermeture du Centre de services scolaire de la Capitale, veuillez noter que le Centre Communautaire l'Amitié sera fermé pour la journée.

Pour savoir si le Centre de services scolaire est fermé, vous pouvez regarder les nouvelles à la télévision, écouter la radio ou consulter cette page web : <https://cssc.gouv.qc.ca>

Merci beaucoup !

Centre Communautaire l'Amitié



Un gros merci !

Quelques mots pour remercier toutes les personnes qui ont participé à cette édition automne-hiver du journal. Votre participation aux rencontres, votre contribution au coin des membres et vos créations artistiques ont permis de créer un magnifique journal bien rempli !



Références



* 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



