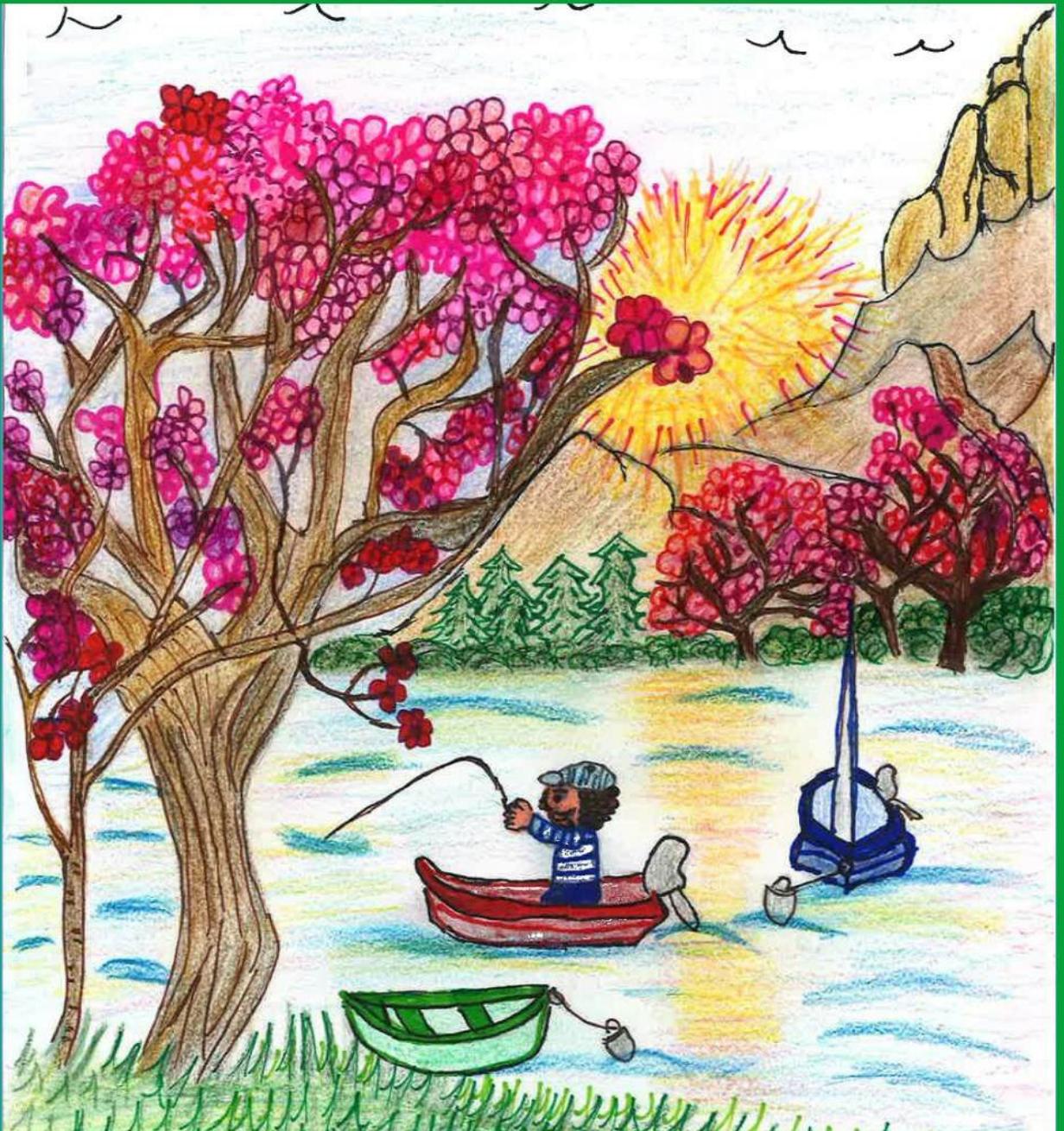


L'Écho de l'Amitié

Journal du Centre Communautaire l'Amitié

Été
2024



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 au Centre
 - 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
 - 17 Recettes
 - 19 Jeux
 - 21 Coin créatif
 - 22 Gagnante du dernier concours
 - 22 Prochain concours
 - 23 Solutions des jeux
 - 24 Un peu de réflexion
 - 25 Une ressource à découvrir
 - 26 Références
- 
- 

L'équipe de représentants des membres vous saluent et vous remercient pour votre confiance. Nous espérons que votre été a été rempli de bonheur et que vous en avez profité.

Nous sommes rendus au temps des récoltes, nous vous invitons à profiter des petits marchés publics, de cuisiner et de manger santé.

Passez un bel automne !

L'équipe de représentants des membres, Danièle, Denis et Marguerite.



Un gros merci !

Quelques mots pour remercier toutes les personnes qui ont participé à cette édition estivale du journal « L'Écho de l'Amitié ! ». Votre participation aux rencontres, votre contribution au coin des membres et vos créations artistiques ont permis de créer un magnifique journal bien rempli !

Quoi de neuf au Centre

Fête des voisins 2024

Cet automne se déroulera une autre merveilleuse Fête des voisins à laquelle vous êtes invité.e.s ! Elle aura lieu dans la rue Notre-Dame-des-Anges mardi le 17 septembre remise au lendemain en cas de pluie. Au plaisir de vous y voir !

Bonheur Communautaire

Le Bonheur Communautaire propose une activité ouverte à tous par mois. Ces activités ont pour but de créer des liens, dans le plaisir, entre les participant.e.s et la communauté. Une parmi tant d'autres, l'atelier sur les percussions brésiliennes, animé par Flavia Nascimento, a été très apprécié par la trentaine de participant.e.s qui sont venu jouer de la musique en groupe ! Voici quelques photos :



Soirée reconnaissance des bénévoles 2024

Au mois de mai dernier, les bénévoles du Centre ont été convoité à la soirée de reconnaissance des bénévoles. Le thème de l'événement était « Soirée Casino ». Impliquez-vous dans les tâches quotidiennes ou ponctuelles afin d'être invité l'an prochain ! Quelques photos se trouvent à la page suivante.

Gagnante du tournoi de Skip BO

Voici la gagnante du tournoi de Skip BO du mois d'avril ! Félicitations à Isabelle Drouin et merci à tout.e.s les participant.e.s !



SOIRÉE RECONNAISSANCE DES BÉNÉVOLES 2024



La Reine et le Roi du bénévolat
pour l'année 2023-2024, Thérèse
Breton et Denis Ruel !

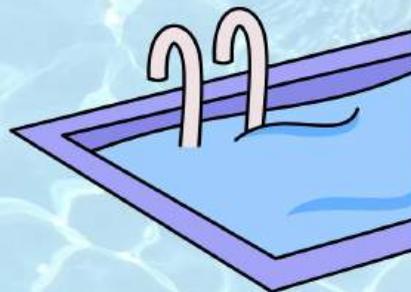




S'activer en douceur... dans l'eau !



Dans la ville de Québec, de nombreuses piscines intérieures offrent des plages horaires de bain libres toute l'année gratuitement, permettant de profiter d'un moment d'activité physique aquatique !



Les horaires sont disponibles sur le site web de la ville, ainsi qu'en appelant au 311.

Voici quelques suggestions de mouvements à pratiquer dans l'eau peu profonde pour garder la forme ! Bouger dans l'eau permet de renforcer ses muscles, tout en diminuant le risque de blessure.

- Faire une longueur en marchant sur la pointe des pieds
- Faire une longueur en marchant sur les talons
- Marcher en faisant de grands pas et de grands mouvements avec les bras (un peu comme les mouvements du ski de fond)
- Faire du "jogging" sur place, en alternant 30 secondes très rapide et 30 secondes plus lentement, à plusieurs reprises
- Faire du "jogging" sur place en levant les genoux haut



Danièle Massé



Salut gang, je suis contente de vous revoir à chacune de mes visites au Centre. J'aime voir l'attachement qui vous unissent. J'aime aussi voir votre humour partagé, vos rires, vos sourires, votre complicité, votre entraide... tout ça fait de vous, de nous, une belle famille d'amitié. Bonne lecture !



Denis Ruel

Bonjour à tous, j'espère que vous avez passé un bel été. Je remercie les membres d'avoir voté pour moi et je vais continuer à faire des efforts pour vous.



Marguerite Labbé



Bonjour ! J'espère que vous passez un bel été jusqu'à présent. Je souhaite vous remercier de tout coeur pour votre confiance en moi comme représentante des membres du CA pour une deuxième année. Je serai là pour vous et je reste à l'écoute de vos besoins. Merci ! Bon été !

Devinettes - Connais-tu bien les membres du CCA ?

Apprenez à connaître davantage des membres de l'organisme grâce à ces devinettes !

Les deux personnes ci-dessous ont répondu aux mêmes questionnaires que vous trouvez à la page suivante. Tentez de deviner lequel de nos participants a répondu à quel questionnaire ! Amusez-vous !

Pour découvrir de qui provient les réponses, rendez-vous à la page 23.

Voici les participants de l'édition estivale :



Jean-Philippe Paré



Carole Réhel

Questionnaire 1

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

Au Centre Communautaire l'Amitié

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

De faire du recyclage

3) Le plus bel endroit où tu es allé, c'était où ?

À Miami, en Floride

4) Qu'est-ce qui te différencie des autres, selon toi ?

La tolérance envers les autres

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

À 18 ans, mon père m'avait demandé de rentrer de bonne heure et j'ai rentré à 7 h le lendemain matin



Questionnaire 2

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

À mon appartement

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

D'être pilote d'avion

3) Le plus bel endroit où tu es allé, c'était où ?

En Californie

4) Qu'est-ce qui te différencie des autres, selon toi ?

Ma bonne humeur

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

De faire une croisière dans les Caraïbes



Profitons des bienfaits de la nature !

C'est prouvé, être en contact avec la nature apporte de nombreux bienfaits. Et pas toujours besoin d'aller loin : le petit parc près de chez soi peut très bien faire l'affaire. Profitons de toutes les occasions de mettre le nez dehors et de prendre une bonne dose de nature.

Pourquoi la nature nous fait du bien ? Entre autre, elle nous offre une occasion de se déconnecter.

Avec des journées parfois bien remplies et tout le temps qu'on passe devant les écrans (télévision, cellulaire, etc.), sortir prendre l'air permet de s'accorder une pause. Assis au pied d'un arbre ou sur un banc, et même en marchant, on en profite pour respirer à fond, ce qu'on a tendance à oublier de faire dans le train-train quotidien.

Un effet à la fois apaisant et stimulant

Par ses effets positifs sur le cerveau, la nature :

- Apaise, détend et calme
- Réduit le niveau de stress
- Améliore la concentration
- Favorise la créativité et aide à trouver des solutions aux problèmes
- *Booste* notre énergie



Un plaisir pour les sens

Se laisser bercer par le chant des oiseaux ou le bruit d'un ruisseau, admirer les différentes nuances de verts des arbres, se mettre les mains dans la terre en jardinant, enlacer un arbre (oui, oui !), marcher pieds nus dans l'herbe, respirer l'odeur de sous-bois ou le parfum des fleurs sont autant de façons d'éveiller nos sens et de s'émerveiller devant la nature.

On n'a qu'à ralentir et à être attentif à ce qui nous entoure, quel que soit le coin de nature dans lequel on se trouve. Profitons-en à longueur d'année, car chaque saison offre son lot d'expériences uniques.

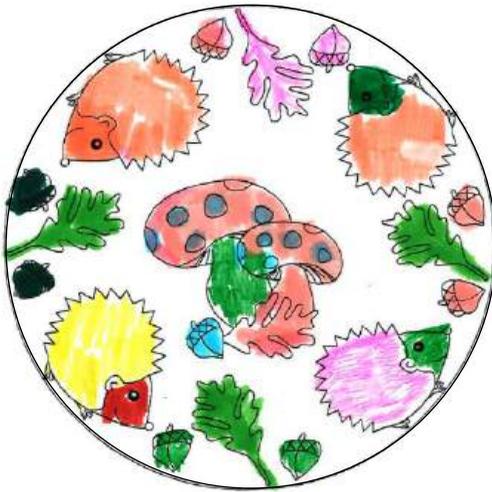
Source : La nature et ses bienfaits sur le corps et l'esprit | TOUGO (montougo.ca)

ACCESSIBLE À TOUT LE MONDE	AMÉLIORE L'HUMEUR	RENFORCE LE SYSTÈME IMMUNITAIRE ET DÉTOXIFIE LE CORPS	RÉDUIT LE STRESS
AMÉLIORE LA SANTÉ CARDIO VASCULAIRE	QUELQUES BIENFAITS DE LA LA MARCHE À PIEDS		CONTRIBUE À UNE BONNE DIGESTION
ACCROÏT L'ÉNERGIE	 LE MONDE S'ÉVEILLE		SENSATION DE BIEN-ÊTRE MEILLEUR SOMMEIL
RENFORCE LA MASSE OSSEUSE	FACILITE LA PERTE DE POIDS	TONIFIE LES MUSCLES GALBE LES JAMBES	GRATUIT, SE PRATIQUE PARTOUT, SANS ÉQUIPEMENT SPÉCIAL

Coin des membres

Cette section-ci vous permet de partager, que ce soit 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



Sylvie Pettigrew vous partage un dessin qu'elle a colorié !



Une personne anonyme vous encourage à partager de petites choses de la vie !

Isabelle Leblanc partage une douce affirmation



Recette De L'amitié

Ingédients:

- 1/2 L de confiance
- Un peu d'attention
- 50 mL de bienveillance
- 2 cuillerées de secrets partagés
- 250 mL d'affection mutuelle
- Soupevdrer de respect
- 900 gr de points communs
- 3 cuillerées d'écoute
- Et I sachet d'amusement!



Où, rire c'est bon! rigolotes.fr

Une personne anonyme souhaite vous partager une recette !

Coin des membres

Carole Séguin, qui s'est inspiré de l'un de ses voyages sur la Côte-Nord, partage un poème qu'elle a écrit :

Mes aventures sur la Côte Nord



La nature m'éblouit

Les arbres avec le lichen au nord

Les montagnes vallonnent la rivière

Les arbres nus au mois de novembre

Les plantes forestières qui poussent au pied

Forêt boréale de conifère

Rivière remplie de saumons

Arbres pleins d'épines d'épicéa

Tourbières très humides

Petits fruits poussant au Nord

Vivre le Nord

Golfe du St-Laurent mouillant le
sable

Rochers sculptés par l'eau

De Tadoussac à Kegaska





Marguerite Labbé vous partage une photo qu'elle a eu l'occasion de prendre lors de sa sortie à Stoneham avec le Centre ! Cette photographie s'intitule

Pluie sur la Huronne



Anna-Lisa Brooks souhaite vous présenter l'une de ses peintures estivales !

Thérèse Breton souhaite vous partager un poème qu'elle a écrit :



Le secret de mon cœur

Le secret, la chaleur
comme une prière magique
qui sauve mon âme

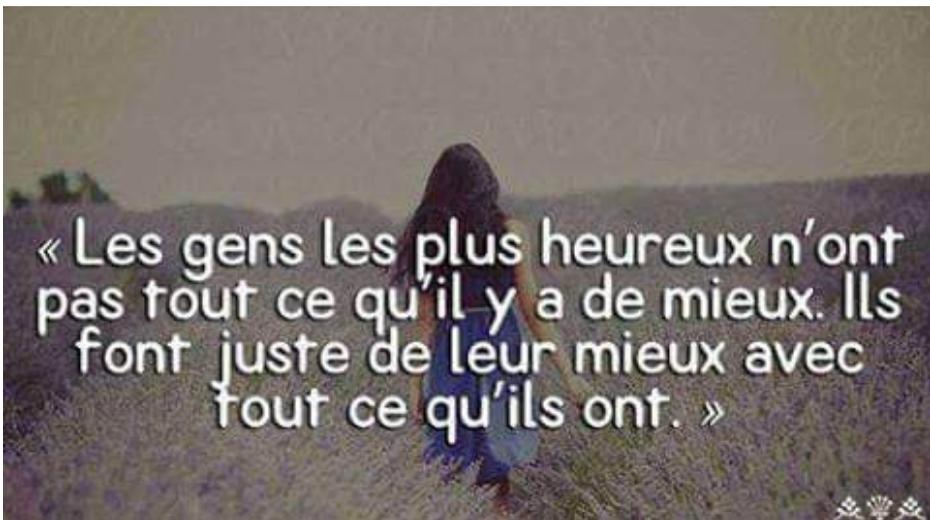
Jour et Nuit, l'odeur
de mon âme repose le
secret de ma faute originelle

Oui l'amour fou de Dieu
c'est ma mission, ma force
ma puissance de mon cœur

Le Verbe est en moi
et se bat contre ma damnation
dans la splendeur, je prie

Les paroles, les sermons
les psaumes de David
comme le sel de la Terre
entre les étoiles et le ciel

Comme une prière
le Sage dit les cantiques
par ces chants
Dieu est présent





Gratin de fruits de mer

Ingrédients

- 1/4 de tasse de beurre
- 1/4 de tasse de farine
- 2 tasses de lait
- 1 sac de 340 grammes de mélange de crevettes et pétoncles surgelé, décongelé et égoutté
- 200 grammes de filet d'aiglefin coupé en cubes
- 2/3 de tasse de crème à cuisson 15 % de matière grasse
- 2 c. à thé de basilic séché
- Sel et poivre, au goût
- 1 tasse de fromage gruyère ou cheddar fort, râpé
- 1/2 tasse de chapelure (si désiré)

Directives

1. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).
2. Dans une casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Ajouter la farine et remuer. Cuire 1 minute, puis verser le lait. Porter à ébullition en fouettant.
3. Ajouter les fruits de mer, l'aiglefin, la crème et, si désiré, le basilic. Saler et poivrer.
4. Répartir la préparation dans quatre ramequins. Parsemer de fromage et, si désiré, de chapelure.
5. Cuire au four de 20 à 25 minutes.

Bon appétit !



Salade de pommes de terre

Ingrédients

- 1/2 lb de tranches de bacon cuites et coupées en dés
- 2 lbs de pommes de terres
- 1/2 tasse de mayonnaise
- 1/2 tasse de crème sùre
- 2 c. à soupe de moutarde de Dijon
- 4 œufs durs
- 1/4 c. à thé de Paprika
- 1 poivron coupé en dés
- 1 branche de céleri, coupé en dés
- 3 c. à soupe de Persil
- 2 c. à soupe de Ciboulette
- Sel et poivre

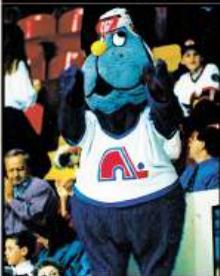
Directives

1. Mettez les pommes de terre dans une casserole et mouillez-les à hauteur. Ajoutez une bonne pincée de sel et portez à ébullition. Ne les faites pas trop cuire, seulement jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Plongez les dans un bain d'eau glacée quelques minutes.
2. Coupez les en morceaux de 1 cm et faites les refroidir au réfrigérateur, au moins 1 heure.
3. Dans un bol, mélangez la mayonnaise, la crème sure, la moutarde et le paprika . Réservez le tout au réfrigérateur.
4. Dans un bol, mélangez les pommes de terre, les œufs cuits durs, le bacon, les légumes, la sauce et les herbes ciselées.
5. Ajustez l'assaisonnement. Servez la salade bien froide.

Bon appétit !

Devinettes sur les mascottes

Associez les mascottes à leur nom !



- **Victor**

- **Badaboum**

- **Capi**

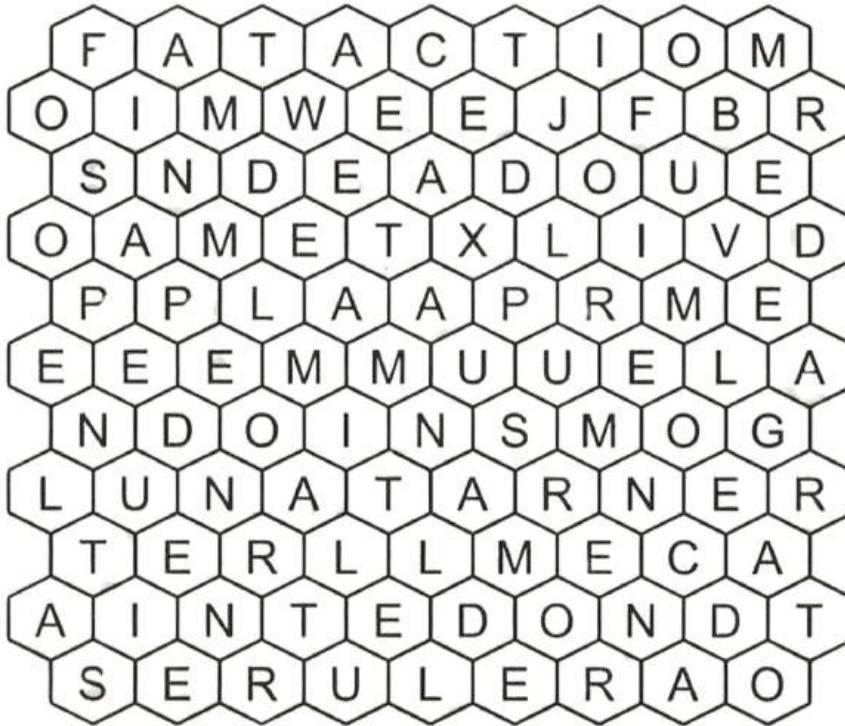
- **Youppi**

- **Tac-Tik**

Mot abeille

Jeux

Amusez-vous à résoudre ce mot abeille ! Le mot mystère contient 7 lettres.



MAPPEMONDE	OMBRE	EN
ADJECTIF	ATLAS	TE
ELDORADO	LUT	OU
DÉMÊLAGE	MON	LA
MAFIOSO	PUR	LE
RÉSINER	MAX	UN
TWEED	VIL	
RACER	UT	

Amusez vous en ajoutant des couleurs à cette scène estivale !



Gagnante du dernier concours



Prochain concours

Le prochain concours en sera un concours de photos de vos animaux de compagnie !

Vous avez jusqu'au 20 septembre 2024 pour amener ou envoyer vos photos. La période de votes sera du 23 au 27 septembre inclusivement.

Renseignez-vous aux intervenant.es pour plus d'informations ou pour participer !

Solution des jeux

Voici les réponses des devinettes sur les mascottes de la page 19 :

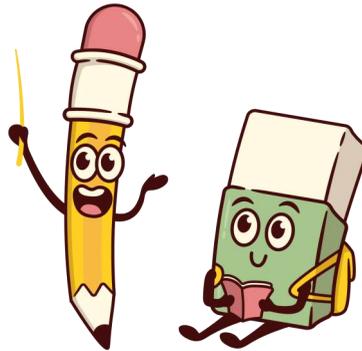
Mascotte 1 : Youpi

Mascotte 2 : Tac-Tik

Mascotte 3 : Capi

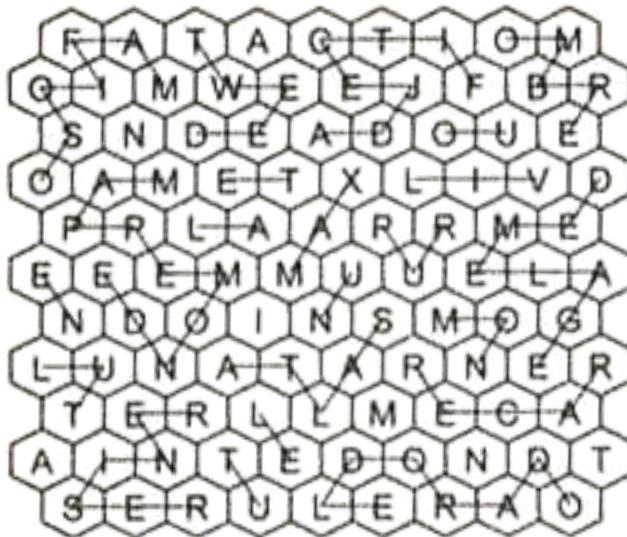
Mascotte 4 : Victor

Mascotte 5 : Badaboum



Voici la solution du mot abeille de la page 20.

mot : animant



La bienveillance envers soi c'est...

- Savoir lâcher-prise
- Accepter l'imperfection
- Prêter attention à ses émotions
- Respecter ses limites
- S'accepter et s'aimer

@elisabethdionpsychoéducatrice



Connaissez-vous le programme ÉquiMobilité du Réseau de transport de la Capitale (RTC) ?

Le programme ÉquiMobilité vise à faciliter l'accès au transport en commun pour les personnes à faible revenu dans la ville de Québec. Il est en vigueur depuis le 1er mai 2023.

Le programme permet d'avoir accès à **un tarif réduit à 50 \$ pour le laissez-passer mensuel et à 2 \$ pour les billets un passage**, proposés par le Réseau de transport de la Capitale (RTC).

Pour bénéficier de ce tarif réduit, vous devez d'abord vérifier votre admissibilité et remplir un court formulaire. Il y a des copies disponibles au Centre. Ensuite, il faudra transmettre votre demande à un des bureaux d'arrondissement désigné par la Ville, où vous recevrez alors votre preuve d'admissibilité.

Celle-ci vous permettra d'obtenir votre carte OPUS ÉquiMobilité auprès d'un centre de service du RTC.

Vous pouvez contacter le Centre pour plus d'informations, ou appeler directement au RTC :

 **418 627-2511 option 1**

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

Centre Communautaire l'Amitié : 418-522-5719

RTC : 418 627-2511

STAC : 418-687-2641



Île d'Orléans

