

L'Écho de l'Amitié

Printemps
2022

Journal du Centre Communautaire l'Amitié



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

CE MOIS-CI, DANS VOTRE JOURNAL

Mot d'ouverture.....	p.2
Quoi de neuf au Centre.....	p.3
Les représentants des membres.....	p.4
Concours d'écriture.....	p.5
Devinettes des intervenantes.....	p.6,7
Stratégies pour bien aller.....	p.8,9,10
Recettes.....	p.11,12
Photos-devinettes.....	p.13,14
Coin des membres.....	p.15,16
Soyons actifs.....	p.17
Jeux.....	p.18,19,20
Mandala.....	p.21
Prochain concours.....	p.22
Solutions des jeux.....	p.23,24,25
Un peu de réflexion.....	p.26
Références.....	p.26

Quel bonheur nous apporte l'arrivée du printemps !

Les températures douces, le soleil et la luminosité nous font le plus grand bien. Les mesures sanitaires diminuent ce qui permet la reprise de plusieurs activités, enfin un vent de fraîcheur. Il y aura pleins de belles occasions pour socialiser et fraterniser, c'est vraiment stimulant !

Profitions de ces moments de vie collective pour être accueillants et ouverts aux autres. Je nous lance le défi à chacun de poser, au quotidien, des gestes de bienveillance qui apportent tout autant à ceux qui les offrent qu'à ceux qui les reçoivent. Êtes-vous partants ?

Je profite de l'occasion pour souhaiter une belle et bonne retraite à une personne de cœur qui est impliquée et engagée au Centre depuis plus de 22 ans, notre chère Lynne ! Merci pour ton dévouement, tes valeurs humaines et ta passion. Continue de semer et de répandre le bonheur autour de toi !

Bravo à tous ceux et celles qui contribuent à la réalisation de ce beau journal.

Bonne lecture !

Mélanie Lacasse



QUOI DE NEUF AU CENTRE

Chers membres, vous êtes invités à participer à la prochaine édition du journal, que ce soit par les rencontres, votre participation dans un concours ou bien pour contribuer au coin des membres.

Pour toutes informations, n'hésitez-pas à rejoindre Christina ou Natacha au 418-522-5719. Bienvenue à tous !

Voici certaines informations sur ce qui se passe au Centre :

↳ Les programmations mensuelles sont de retour ! Informez-vous sur les activités offertes ! La carte de membres 2022 est de nouveau requise pour participer aux activités et sorties avec inscriptions (sauf le dîner-profits et les déjeuners).

↳ Retour à la normale concernant le fonctionnement de la distribution alimentaire, c'est-à-dire qu'elle aura lieu un jeudi par mois, et qu'il est nécessaire de s'inscrire dans l'un des 3 groupes proposés.

↳ L'implication bénévole est de nouveau permise, soit pour cuisiner, laver la vaisselle ou servir le café (en après-midi). Informez-vous !

↳ Dans le cadre de l'activité rallye-photo qui a eu lieu à l'automne passé, de magnifiques clichés ont été pris ! Nous vous invitons à venir découvrir au Centre le talent des personnes qui ont participé !

↳ PHOTOS DE BÉBÉS RECHERCHÉES

Nous sollicitons des photos de vous chers membres lorsque vous étiez bébé afin de faire un jeu d'association dans le journal de l'été ! Vous devez être habillés sur la photo. Participez en grand nombre !

LES REPRÉSENTANTS DES MEMBRES

Vos représentants des membres au conseil d'administration pour l'année 2021-2022 ont des messages pour vous !



• Denis Ruel

Je vous invite à vous impliquer de différentes façons au Centre; comptoir-café, cuisine, transformation alimentaire.



• Isabelle Leblanc

Bonjour chers membres et non membres, j'espère que vous avez passé un bel hiver. Si vous avez besoin ne soyez pas timides, je sais écouter et aider au besoin. Bon printemps !



• Stéphanie Lamonde

Votre implication et votre motivation à notre Centre est toujours appréciée et des plus agréable ! N'hésitez à partager ce qui vous semble déjà bien ou pas à moi-même. J'en ferai part et en discuterai avec plaisir au comité.

Cette année, l'assemblée générale annuelle aura lieu au mois de juin. Par la même occasion vous pouvez si vous le désirez, présenter votre candidature pour représenter les membres de l'organisme. Renseignez-vous auprès de l'équipe de travail concernant le rôle attendu d'un représentant des membres ainsi que les exigences. Notez que la carte de membres est obligatoire pour présenter sa candidature.

CONCOURS D'ÉCRITURE

Voici le texte gagnant du concours de l'édition précédente du journal, écrit par **Bertrand Cyr** ! Félicitations !

Espoir

Quand la vie ne vaut rien, rien ne vaut l'espoir

L'espoir que le temps fera son œuvre

Que les humains changerons les choses

Que le futur sera meilleur

Pour les enfants qui chercheront

À être au lieu d'avoir

Que le collectif aura prit avantage sur l'individu

Ce qui créera un monde de paix et d'amour.



Mélanie

1. Quel genre de musique préfère-t-elle, la musique populaire ou le rock ?

2. Son repas préféré, de la fondue chinoise ou du spaghetti ? _____
3. Dans quelle ville est-elle née, Lévis ou Québec ? _____
4. Qu'est-ce qu'elle aime cuisiner, des omelettes ou des pâtes ? _____
5. À quoi ressemble une journée idéale, une journée de camping en famille ou une journée à faire des montagnes russes ? _____
6. Que voulait-elle devenir quand elle était petite, policière ou enseignante ?

7. Qui aimerait-elle rencontré, « Mickey Mouse » ou Céline Dion ? _____
8. Quel habitude voudrait-elle changer, se ronger les ongles ou la gourmandise ?

9. Une qualité d'une personne qu'elle admire, le charisme ou la bonté ?

10. Son odeur favorite, la vanille ou l'eau de rose ? _____
11. De quoi a-t-elle le plus peur, vieillir seule ou les souris ? _____
12. Avec lequel de ces objets elle ne pourrait pas vivre, ses verres de contact ou son cellulaire ? _____
13. Si elle pouvait être un animal lequel serait-elle, un chat ou un guépard ?

14. Quel est son dessert préféré, une rose des sables ou un gâteau au fromage ? _____
15. Quel talent aimerait-elle avoir, peindre ou chanter ?

16. Quel sport pratique-t-elle ou a-t-elle déjà pratiqué, le patinage synchronisé ou la nage synchronisée ? _____



Laïla

1. Quel genre de musique préfère-t-elle, le rock ou l'ambiance ? _____
2. Son repas préféré, un ragoût de boulettes ou un steak saignant ? _____
3. Dans quelle ville est-elle née, Sherbrooke ou St-Hyacinthe ? _____
4. Qu'est-ce qu'elle aime cuisiner, des pâtes ou du canard ? _____
5. À quoi ressemble une journée idéale, être près de l'eau avec de la bonne nourriture et des amis ou une journée au spa ? _____
6. Que voulait-elle devenir quand elle était petite, une écrivaine ou une ambulancière ? _____
7. Qui aimerait-elle rencontré, Anaïs Nin ou Céline Dion ? _____
8. Quel habitude voudrais-t-elle changer, manger avant de se coucher ou se ronger les ongles ? _____
9. Une qualité d'une personne qu'elle admire, sa bonté ou quelqu'un qui est fonceur ? _____
10. Son odeur favorite, le gazon fraîchement coupé ou la lavande ? _____
11. De quoi a-t-elle le plus peur, des oranges ou des araignées ? _____
12. Avec lequel de ces objets elle ne pourrait pas vivre, son cellulaire ou son « ipod » ? _____
13. Si elle pouvait être un animal lequel serait-elle, une autruche ou un loup ? _____
14. Quel est son dessert préféré, des « Paris brest » ou des macarons ? _____
15. Quel talent aimerait-elle avoir, être « disc jockey » ? _____
16. Quel sport pratique-t-elle ou a-t-elle déjà pratiqué, le ballet ou la natation ? _____



Le bonheur

Le bonheur se retrouve dans ces deux éléments, l'amitié et l'amour et quand on possède ces deux choses on acquiert inévitablement le bonheur.

Certaines personnes passent des années à chercher le bonheur et pourtant il est à la portée de tous et on n'a qu'à lui tendre la main, le saisir au passage.

Si on laisse passer l'occasion d'être heureux en s'attardant à de petits bonheurs d'occasions futiles et éphémères, on se réserve une existence médiocre et bien triste. Donc on se doit de rechercher un bonheur durable.

Ne regarder que l'aspect physique et le statut social nous attire souvent bien des déceptions, mais si on sait regarder avec les yeux du cœur on a de grandes chances d'obtenir le bonheur et d'être heureux.

Gaston





Retrouvez Monsieur Sourire

Quand tout semble être contre vous, que les problèmes s'accumulent, il est important de garder votre focus sur ce qui va bien, sur les Messieurs Sourire de votre quotidien. Il se peut que vous ayez besoin d'un peu de temps pour le trouver, à la fois sur le carton et dans votre vie, mais persévérez et ayez confiance; vous le verrez apparaître tôt ou tard. 😊

Source : <http://www.daniebeaulieu.com>

Le succès

Le succès, c'est de faire du mieux que vous puissiez, et d'autant de façons qu'il vous est possible de le faire. C'est d'être juste, honnête et vrai, pas seulement pour certaines choses, mais dans tout ce que vous faites.

Il faut toujours regarder en avant, jamais en arrière, et croire que tous vos rêves peuvent être réalisés. Il faut toujours croire au meilleur de soi-même et croire en ses capacités.

Il faut oublier les erreurs que vous avez commises hier, les leçons que vous apprenez seront utiles aujourd'hui... Ne vous découragez jamais ni ne cessez de croire en vous... Demain est un autre jour, une chance de renouveau.

C'est en rêvant les plus grands rêves et en visant toujours plus haut que nous bâtissons un avenir plus brillant.

Il n'y a pas de limites aux buts que vous voulez atteindre ou au succès que vous désirez obtenir... Vos possibilités sont aussi illimitées que vos rêves.

Quoi que vous cherchiez dans la vie, quels que soient vos rêves et votre espoir de réussite, quoi que vous aspiriez à atteindre, quels que soient vos plans... Tout peut vous appartenir si vous croyez que vous le pouvez !

Larry S. Chengges





Pizza garnie

Recette inspirée de Ricardo

Ingrédients

Pour la pâte :

- 250 ml (1 tasse) d'eau tiède
- 5 ml (1 c. à thé) de levure instantanée
- 5 ml (1 c. à thé) de sucre
- 300 g (2 tasses) de farine tout usage
- 5 ml (1 c. à thé) de sel

Sauce à pizza ou sauce marinara

Garniture au choix : Peppéroni, poulet cuit, jambon, boeuf haché cuit, tomates, poivrons en fines tranches, champignons, oignons, etc.

Fromage au choix : Mozzarella, cheddar doux, feta, parmesan, etc.

Astuce : Vous pouvez remplacer la pâte à pizza maison par du pain naan ou une pâte à pizza achetée à l'épicerie ! Pour un pain naan, réduire le temps de cuisson à 10 minutes.

Directives

1. Dans un bol, mélanger l'eau, la levure et le sucre. Laisser reposer jusqu'à ce que la préparation mousse sur le dessus, environ 5 minutes.
2. Mélanger la farine et le sel, former un puits au centre et y verser les ingrédients liquides. Travailler avec les doigts en ajoutant graduellement les ingrédients secs aux ingrédients liquides jusqu'à l'obtention d'une boule molle.
3. Retirer la pâte du bol et pétrir quelques minutes en la farinant pour éviter qu'elle colle.
4. Déposer dans un bol légèrement huilé et couvrir d'un linge propre. Laisser la pâte gonfler environ 30 minutes dans un endroit tiède et sans courant d'air. Le four, fermé et la lumière allumée est un endroit idéal. La couper ensuite en deux.
5. Étaler la pâte avec les mains ou avec un rouleau à pâte.
6. Garnir de sauce tomate, de vos ingrédients préférés et terminer avec le fromage de votre choix.
7. Cuire au four préchauffé à 400°F sur la grille du bas environ 15 à 20 minutes.



Pouding chômeur

Recette de Ricardo

Ingrédients

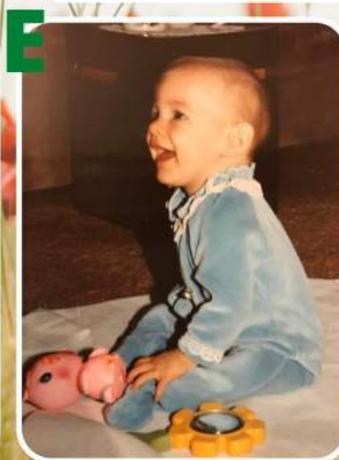
- 1 tasse de farine
- 1/2 c. à thé de poudre à pâte
- 1/2 tasse de sucre
- 1/3 tasse de beurre non salé, ramolli
- 1 oeuf
- 1/4 tasse de lait
- 1/2 c. à thé de vanille
- 2 tasse de cassonade
- 1 tasse d'eau
- 1/2 tasse de crème 15 % à cuisson



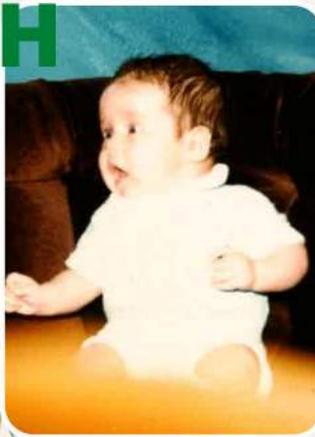
Directives

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Beurrer un moule en verre carré de 20 cm (8 po) et de 5 cm (2 po) de hauteur.
2. Dans un bol, mélanger la farine et la poudre à pâte.
3. Dans un autre bol, crémier le sucre et le beurre au batteur électrique. Ajouter l'œuf, le lait et la vanille. Incorporer les ingrédients secs sans trop travailler la pâte.
4. Dans le moule, mélanger au fouet la cassonade, l'eau et la crème. À l'aide d'une cuillère, répartir délicatement la pâte sur le sirop. Cuire au four 35 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre de la pâte en ressorte propre. Laisser reposer 15 minutes avant de servir.

Saurez-vous reconnaître les intervenantes du CCA
lorsqu'elles étaient enfants ?
À vous de jouer !



Saurez-vous reconnaître les intervenantes du CCA
lorsqu'elles étaient enfants ?
À vous de jouer !



Intervenantes :

Britanie
Christina
Laïla
Lynne
Marie-Josée L.
Marie-Josée R.
Mélanie
Mira
Nadège
Natacha
Tania

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 : guay.natacha@centrecommunautairelamitie.com

Voici un texte que Bertrand Cyr veut partager avec vous :

*Le printemps arrivera bientôt
De futurs regards feront battre
Vos cœurs laissez vous aller
Amoureux de la vie*



Un gros merci !



Quelques mots pour remercier toutes les personnes qui ont participé à cette édition printanière 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 !

Réflexion sur le succès proposée par François Duckett



Le succès est la tranquillité d'esprit
qui est le résultat direct de l'autosatisfaction
en sachant que j'ai fait de mon mieux
pour devenir le meilleur
qu'il m'est capable de devenir !



John Wooden

Voici un coucher de soleil que Déjan voulait partager avec nous ! Merci !



Un esprit sain dans un corps sain !

Suggestions pour garder notre corps sain !

- Mesdames et Messieurs, il faut bouger !
- Aucune raison de ne pas faire un petit effort pour bouger. C'est le meilleur investissement que l'on puisse faire pour son propre bien-être physique.

Suggestions d'activités pour bouger !

1- À la maison

- a) En arrivant à la maison, pourquoi ne pas monter les marches 2 par 2.
- c) Debout derrière une chaise, faire des élévations de jambes.
- d) Couché sur le divan ou dans le lit, faire des élévations de jambes.
- e) En tout temps, utiliser les marches et non les escaliers mobiles.

2- À l'extérieur de chez soi

a) Sachez que le Centre Communautaire l'Amitié propose une activité de quilles. Je vous encourage à PARTICIPER ! En plus de rencontrer des ami.e.s, tout notre corps est mis à contribution. On en ressort toujours joyeux et content d'avoir bougé.

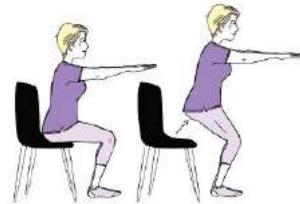
b) Découvrir la rivière St-Charles.

c) Plusieurs piscines offrent des bains libres

Piscine Wilfrid Hamel tél: 418-641-6259
155 Rue Bigaouette

Piscine YMCA tél: 418-525-9622
500 Rue du Pont

Piscine MRG Marcoux tél: 418-661-7766
2025 Rue Adjutor Rivard



C'est motivant ! À la prochaine les actifs !

Trouve les 7 différences dans l'image de droite.

38 /41



Source : <https://www.rd.com/>

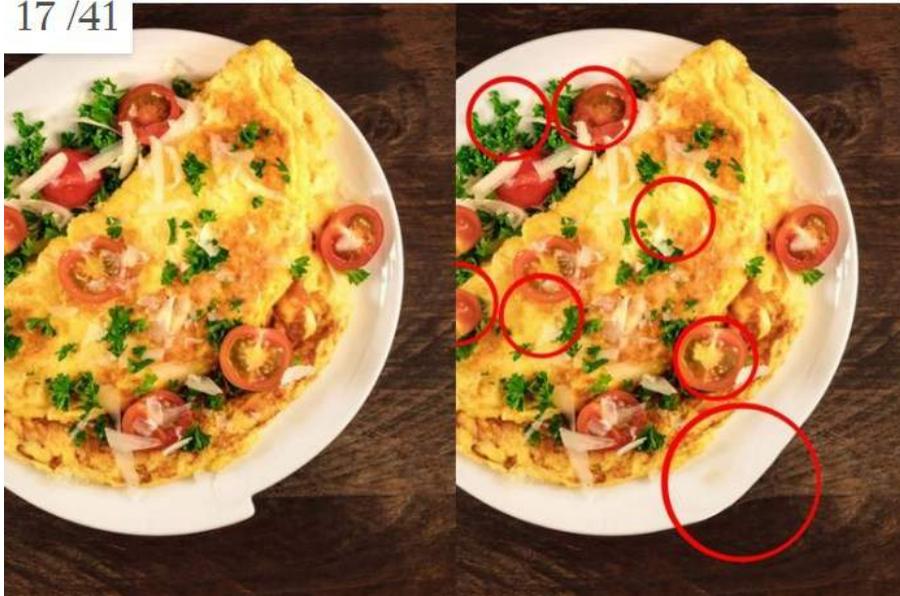


Réponses des jeux des différences de la page 19.

3 /41

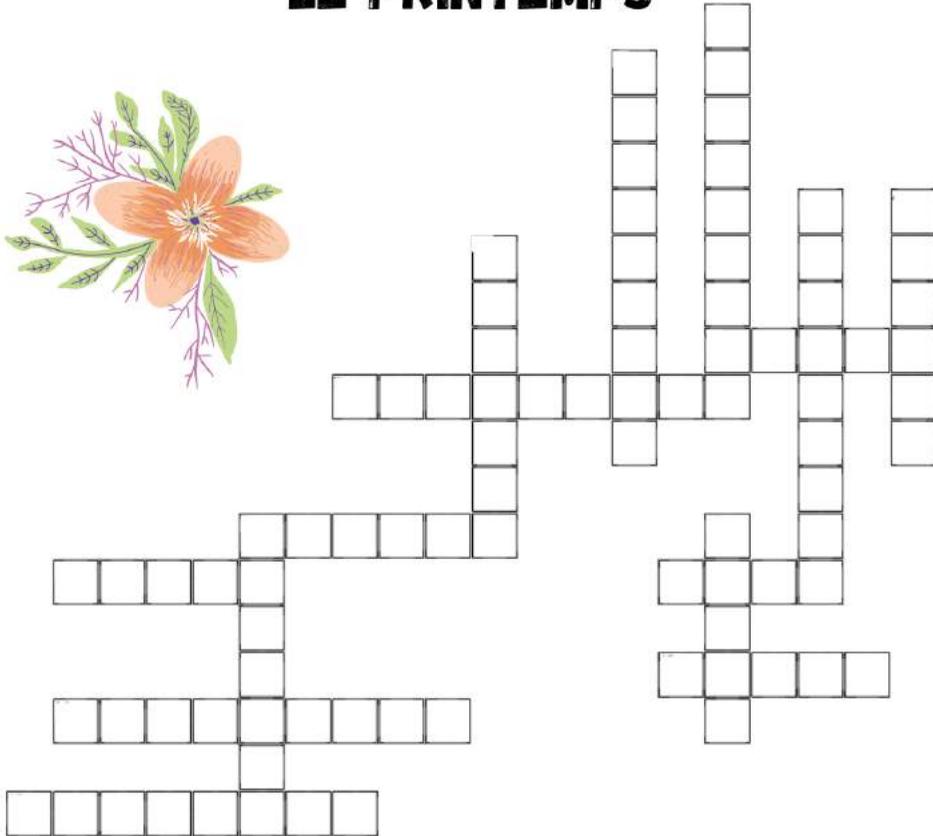


17 /41



MOTS ENTRECROISÉS

LE PRINTEMPS



4 lettres
- Tire

6 lettres
- Fleurs
- Soleil

8 lettres
- Bourgeon
- Floraison

5 lettres
- Arbre
- Fonte
- Pluie
- Sirop



7 lettres
- Feuille
- Tulipes



9 lettres
- Chaudière
- Érablière
- Papillons
- Printemps



Nouveauté !

Dorénavant, un prix d'une valeur de **10 \$** sera remis à la personne qui remporte un concours dans le journal !



Prochain concours

[Le prochain concours en sera un de photos d'animaux !](#)

Petit rappel amical, la photo choisie pour le concours doit avoir été prise par vous-même.

Vous pouvez la remettre à Natacha ou Christina, ou la faire parvenir à l'adresse suivante : **guay.natacha@centrcommunautairelamitie.com**

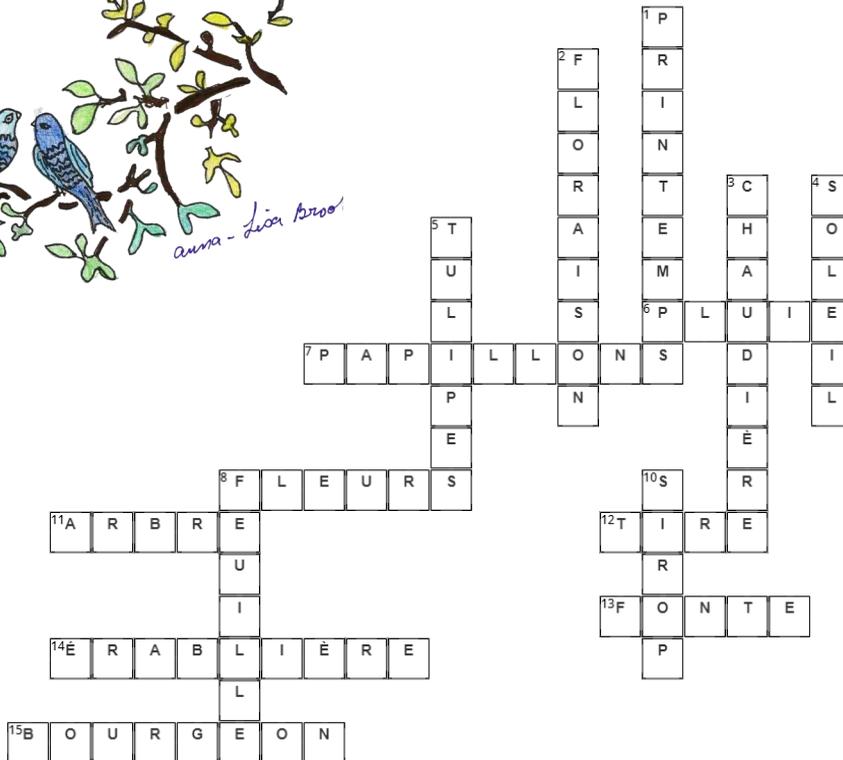
Bonne chance à tous !



SOLUTION DES JEUX

Réponses de l'entrecroisé (p.20)

Le printemps



Réponses du jeu des photos (p.13 et 14) :

A) Nadège

E) Mira

I) Laïla

B) Lynne

F) Marie-Josée L.

J) Marie-Josée R.

C) Christina

G) Mélanie

K) Britanie

D) Tania

H) Natacha

Trouve les 7 différences dans l'image de droite.

2 /41



16 /41





Réponses devinettes Mélanie de la page 6 :

1) musique populaire 2) spaghetti 3) Québec 4) des pâtes 5) journée de camping en famille 6) enseignante 7) *Mickey Mouse* 8) gourmandise 9) charisme 10) vanille 11) vieillir seule 12) verres de contact 13) chat 14) rose des sables 15) chant 16) patinage synchronisé

Réponses devinettes Laïla de la page 7 :

1) ambiance 2) steak saignant 3) Sherbrooke 4) pâtes 5) être près de l'eau avec de la bonne nourriture 6) écrivaine 7) Anaïs Nin 8) manger avant de se coucher 9) fonceur 10) le gazon fraîchement coupé 11) araignées 12) « ipod » 13) loup 14) « Paris brest » 15) « disc jockey » 16) ballet

Réponse du jeu des différences de la page 20.



J'ai appris le silence du bavard, la tolérance de l'intolérant, et la bonté du méchant. Je ne serai pas ingrat envers ces enseignants.

Khalil Gibran



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)
- * **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
- * **Ligne COVID** : 418 -644-4545

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

Merci à Anna-Lisa Brooks pour ce superbe paysage printanier !



www.centrecommunautairelamitie.com