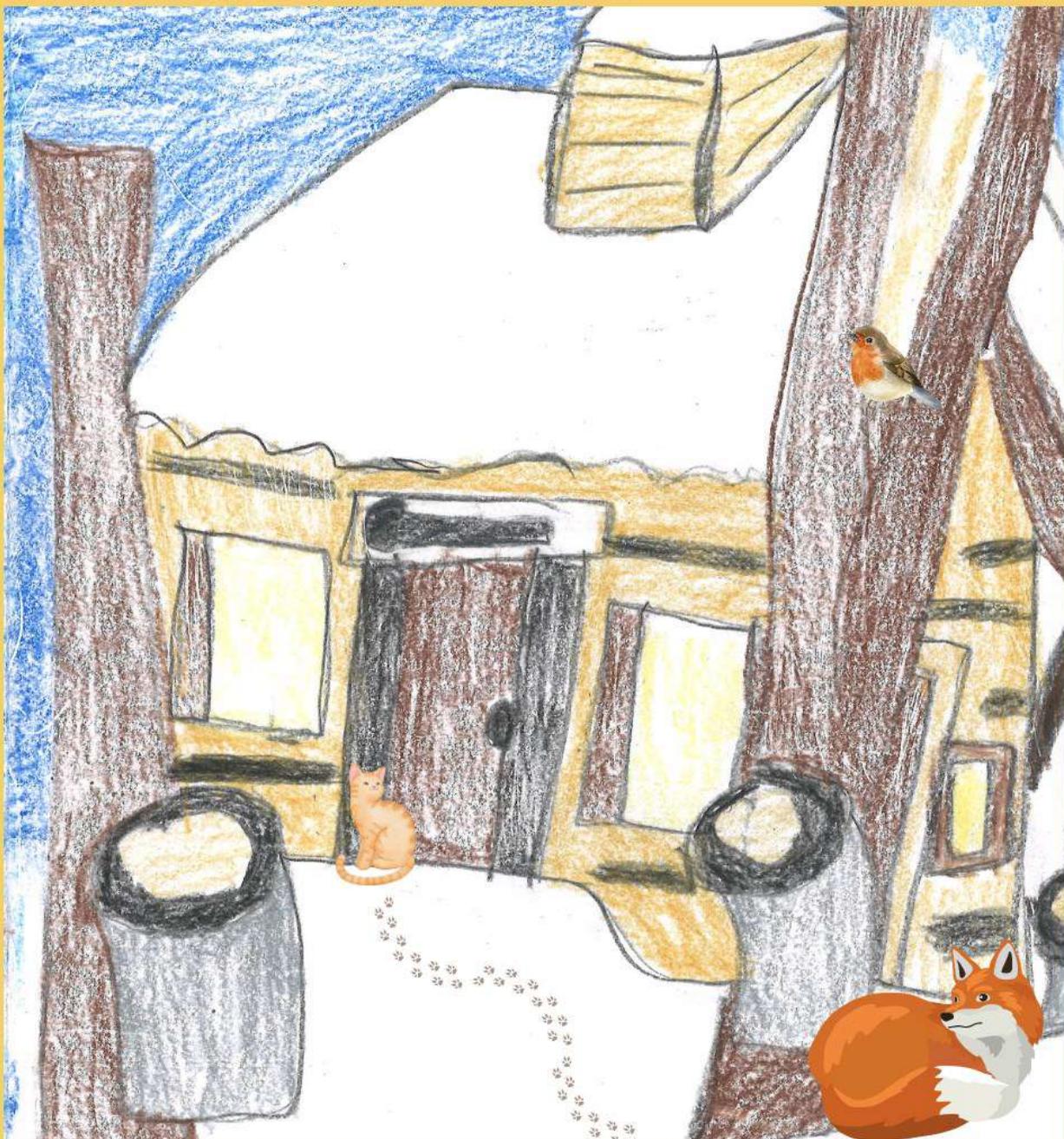


L'Écho de l'Amitié

Journal du Centre Communautaire l'Amitié

Printemps

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

15 Recettes

17 Jeux

20 Prochain concours

21 Gagnant du dernier concours

22 Coin créatif

23 Solutions des jeux

24 Un peu de réflexion

25 Une ressource à découvrir

26 Références



Chers lecteurs et lectrices,

Comme le dit si bien Michel Fugain, « le printemps est arrivé, la belle saison ! », et nous sommes totalement d'accord avec lui.

À notre avis, peu de choses peuvent rivaliser avec la beauté amenée par le renouveau du printemps, lorsque la nature



se réveille et nous offre des spectacles extraordinaires, qu'on parle du retour du chant des oiseaux, de la croissance de fleurs aux mille couleurs ou des feuilles des arbres qui dansent au gré du vent.

Nous vous souhaitons une bonne lecture, et pourquoi pas profiter du beau temps pour aller lire votre nouveau journal dans un parc, et par la même occasion, prendre un bon bol d'air frais !

Christina et William

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 !

Quoi de neuf au Centre

Implication bénévole

Saviez-vous qu'il est possible de faire diverses implications bénévoles au Centre ? Que ce soit de servir du café, de cuisiner de bons déjeuners ou de faire la vaisselle, pleins de tâches valorisantes sont possibles ! Si vous appréciez les repas-profits et les soupers communautaires et que vous voulez vous impliquer, vous pouvez cuisiner ces repas avec les intervenant.e.s. Il y a également des transformations alimentaires un samedi par mois lors desquelles vous pouvez cuisiner, en petit groupe, quelques mets pour la distribution alimentaire. Enfin, certaines autres activités peuvent nécessiter l'aide de bénévoles, informez-vous !

Il vous suffit simplement de mentionner votre intérêt auprès d'un membre de l'équipe. Au plaisir de voir votre belle implication !

Voici des bénévoles en action !



Retour d'Aurélie, notre stagiaire !

Nous voulions remercier Aurélie d'avoir choisit le Centre une seconde fois pour son stage en travail social. Elle sera avec nous jusqu'au 24 mai !

Gagnant du concours de décorations de biscuits de Noël

Voici le participant, Jean-Philippe Paré, qui a remporté le concours de décorations de biscuits en décembre 2023 ! Félicitations !



KERMESSE D'HIVER



9

bénéfices de la marche sur votre santé

Stimule la pensée créative de **60%**



Aide à mieux dormir



Rend plus heureux et de bonne humeur
6 min / jour = **+30%**



Réduit le stress, l'anxiété, la tension et la pression artérielle



Réduit le risque de maladies et de blessures.



Aide à perdre du poids

"Marcher 15 minutes brûle 58 calories"



Contrôle les fringales

Donne de l'énergie



Peut allonger l'espérance de vie





Danièle Massé



Bonjour à tous !
J'ai commandé du beau temps. La terrasse du Centre va prendre vie, petit peu à petit peu. Les discussions en votre compagnie me manquent. Venez m'y voir. À bientôt !



Denis Ruel

Bon printemps !
C'est plaisant de vous voir vous impliquer au Centre. Les bénévoles sont importants ! Merci à tous.



Marguerite Labbé

Bonjour à vous !
C'est sous le chaud soleil du printemps que je vous souhaite une bonne lecture de cette édition de notre journal. Profitez du retour de la nature en lisant dehors ce beau travail de l'équipe du journal. Un gros merci à eux et bonne lecture à vous !



Devinettes - Connais-tu bien les membres du CCA ?

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

Les deux participants ont répondu aux mêmes questionnaires que vous trouverez 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 printanière ;



Steve Corbin



Carole Séguin

Devinettes - Connais-tu bien les membres du CCA ?

Questionnaire 1

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

Dans un arbre

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

Être vétérinaire

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

Aguanish, sur la Côte nord

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

Ma générosité

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

Manier la scie à chaîne



Questionnaire 2

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 ?

Être intervenant, aider les autres

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

New-York avec mon ancien band

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

Mon sens de l'humour et ma joie de vivre

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

Partir sur un coup de tête à Montréal



Au printemps faites aussi le ménage dans votre vie !



Nous ressentons tous l'envie de nous réveiller au printemps, de nous débarrasser de tout ce qui n'est pas nécessaire pour laisser place à la lumière et à la vie. Nous pensons souvent à effectuer ce nettoyage de printemps pour nos maisons. Mais profitez du printemps pour faire le ménage dans votre vie. Jetez un coup d'œil à tous les domaines de votre vie, et déterminez quels éléments pourraient bénéficier d'un dépoussiérage, quels aspects doivent être épurés afin de provoquer un renouveau. En voici quelques suggestions.

Prendre soin de votre santé physique

Profitez des journées plus longues et de l'énergie du printemps pour réaffirmer vos objectifs de bien-être et prendre un nouveau départ.

Protéger votre bien-être émotionnel et mental

Maintenant que le soleil brille et que les oiseaux chantent à nouveau, prenez le temps de vous concentrer sur votre santé mentale et émotionnelle pour vous assurer de pouvoir supporter tout ce que la vie apportera dans les mois à venir.

Vos pensées : Savez-vous que vous n'avez pas à croire toutes les pensées qui vous viennent à l'esprit ? Saviez-vous que vous pouvez influencer vos pensées et les transformer en pensées plus positives et plus puissantes ? Enfin, saviez-vous que votre façon de penser affecte tous les autres aspects de votre vie ?

Vos relations : Parfois, des personnes toxiques dans nos vies répandent leurs mauvaises ondes sur nous. Il serait peut-être temps de dire au revoir à ces relations toxiques qui vous entourent. Si vous ne pouvez pas éliminer complètement la personne de votre vie, apprenez à établir de bonnes limites dans votre relation afin que vous ne soyez pas lésés et affectés par leurs mauvaises décisions. Vous pouvez également travailler sur vous-même pour vous assurer que vous ne laissez pas d'autres personnes influencer vos pensées et vos sentiments.

Vos sentiments : Les sentiments négatifs et les émotions ne sont pas entièrement mauvais. Sans connaître le mal, nous ne pourrions jamais reconnaître et apprécier le bien. Cependant, si vous vous sentez toujours mal, il est temps de passer au travers des pensées qui mènent à ces mauvais sentiments afin de trouver des moyens de les surmonter.



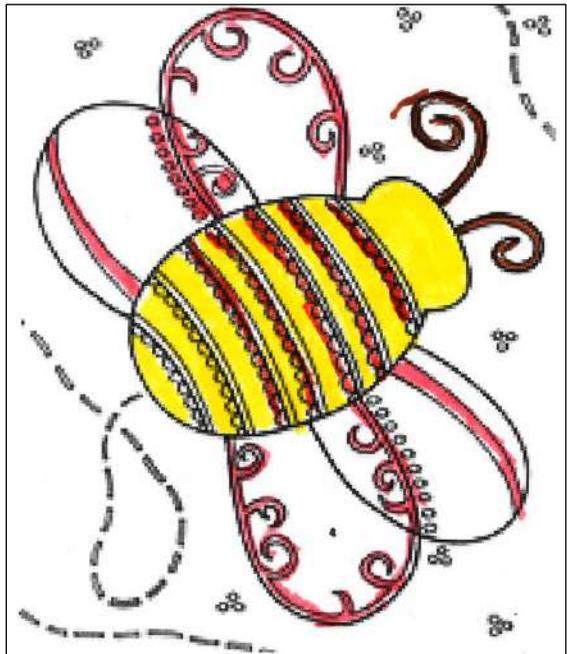
Coin des membres

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



Image artistique, apportée par
Suzanne Dignard.



Dessin colorié au Centre lors d'un
café libre par **Sylvie Petigrew.**



Œuvre d'**Anna-Lisa Brooks**, accompagnée d'un bout d'histoire :

« Sainte-Famille-de-l'Île-d'Orléans fut fondée en 1661 et est la deuxième plus ancienne paroisse de la colonie. Le cœur du village se distingue par la forte valeur patrimoniale de son ensemble institutionnel, comprenant deux monuments classés soient la chapelle de procession et l'église datant de 1743, laquelle est unique avec ses trois clochers fonctionnels, ses sculptures en niches et ses riches œuvres d'art. »

Coin des membres

Création artistique réalisée par **Thérèse Breton**.



Photo de la tombée de neige au cours du mois de janvier captée par **Dejan M.**



Image humoristique partagée par Isabelle Leblanc.



Poème écrit par **Bertrand Cyr**.

Avoir des Souffrances physiques ou Mentales

me montre que je suis encore en vie

je dois juste être le meilleur Homme

un petit pas à la fois malgré la Pensée du Je

du Monde D'aujourd'hui

afin de finir ma vie en paix

avec Moi-Même





Grands-pères dans le sirop

Ingrédients

- 1 tasse 1/2 de farine
- 1 c. à soupe de poudre à pâte
- 1/2 c. à thé de sel
- 1/4 tasse de beurre, ramolli
- 2/3 tasse de lait
- 1 tasse d'eau
- 1 tasse 1/2 de sirop d'érable

Directives

1. Dans un bol, mélanger la farine avec la poudre à pâte et le sel. Incorporer le beurre. Verser le lait graduellement. Remuer jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
2. Dans une casserole, porter à ébullition l'eau avec le sirop d'érable.
3. À l'aide d'une cuillère à crème glacée, prélever la pâte en boules et déposer dans le sirop d'érable bouillant. Couvrir et laisser mijoter à feu doux 15 minutes, sans soulever le couvercle.



Bon appétit !



Sauce à spaghetti de William

Ingrédients

- 500 g de viande hachée (bœuf, porc, veau, ou mélange)
- 1 oignon haché
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 boîte (400 g) de tomates entières coupées en dés
- 1 boîte (400 g) de sauce tomate
- 2 cuillères à soupe de pâte de tomate
- 1 tasse de jus de tomate
- 1 tasse de bouillon de bœuf
- 1 cuillère à thé de sucre
- 1 cuillère à thé d'origan séché
- 1 cuillère à thé de basilic séché
- 1/2 cuillère à thé de thym séché
- Sel et poivre, au goût
- 2 cuillères à thé d'huile d'olive
- 1 cuillère à thé de sauce Worcestershire
- 1 sac de légumes surgelés pour spaghetti (carottes, céleri, poivrons) ou mélange de légumes équivalent

Directives

1. Placez une grille au centre du four avant de le préchauffer à 375°F
2. Dans une grande poêle, faites revenir l'oignon, l'ail et les légumes dans 2 cuillères à soupe d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient tendres, puis mettez de côté.
3. Ajoutez la viande hachée dans la poêle (avec un peu d'huile) et faites-la cuire jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée (assurez-vous de bien défaire le bœuf avec une cuillère en bois). Mettre de côté lorsque cuite.
4. Déposez la viande et les légumes dans un (ou plusieurs) plats allant au four. Ajoutez le reste des ingrédients listés à gauche dans le (ou les plusieurs) plats.
5. Laissez cuire pendant environ 3 heures, en brassant à toutes les heures. N'hésitez pas à ajouter du bouillon de bœuf ou du jus de légumes si la sauce devient trop épaisse à votre goût.

La recette donne quatre à six portions de sauce

Bon appétit !

Devinettes sur les chanteurs

1

J'ai été la première Québécoise à gagner ma vie comme chanteuse, auteure, compositrice et interprète de la chanson au Québec. J'ai eu du succès notamment dans les années 1930.

Qui suis-je ?

2

J'ai été chanteur et multi-instrumentiste pour le groupe rock Offenbach. J'ai ensuite performé en solo en sortant mes albums *Presque 40 ans de Blues* et *Rendez-vous doux*. **Qui suis-je ?**

3

J'ai une carrière internationale et l'une de mes chansons « My heart will go on » est dans le film *Titanic*. **Qui suis-je ?**

4

Je suis un auteur-compositeur-interprète québécois. Je suis le membre fondateur du groupe Beau Dommage, et, entre autres, l'auteur-compositeur de la chanson *La Complainte du phoque en Alaska* créée avec le groupe en 1974. J'ai ensuite poursuivi en carrière solo. **Qui suis-je ?**

5.

Mon refrain le plus populaire, provenant de ma chanson *Le Blues du businessman*, est « J'aurais voulu être un artiste ». **Qui suis-je ?**

6.

Je suis conteuse, chanteuse, musicienne, auteure et compositrice, on dit de moi que je suis la « Mère de la musique acadienne ». **Qui suis-je ?**



Choix de réponses : Michel Rivard, Edith Butler, Gerry Boulet, la Bolduc, Céline Dion, Claude Dubois.





Devinettes sur les animaux aquatiques



1. Je suis le plus gros animal de la planète Terre, mon bébé mesure déjà 7 mètres à la naissance. **Qui suis-je ?**
2. Au moindre danger, je me gonfle d'eau pour devenir rond comme un ballon puis je redresse mes épines. **Qui suis-je ?**
3. Je sors d'un œuf qui se trouve dans la poche ventrale de mon père. Je suis un poisson, ma tête ressemble à celle d'un petit cheval. **Qui suis-je ?**
4. Mon corps est plein de gelée et d'eau. Il ressemble à une ombrelle. **Qui suis-je ?**
5. Je vis dans l'eau, mais pour pondre je vais sur la plage et je fais un trou dans le sable. **Qui suis-je ?**
6. Je vis dans une coquille qui ne m'appartient pas. Quand elle est trop petite, je déménage. **Qui suis-je ?**

Choix de réponses : méduse, poisson porc-épic, bernard l'hermite, baleine bleue, hippocampe, tortue marine



Jeux

Tentez de résoudre ce sudoku ! Le but est de remplir les cases vides de la grille avec des chiffres de 1 à 9 en veillant à ce qu'un même chiffre ne figure qu'une fois par colonne, par ligne et par région de neuf cases.

Vous trouverez la solution à la page 23.

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

Cherche et trouve

Concours !

St-Roch et St-Sauveur

Concours !

Pouvez-vous identifier, le plus précisément possible, les endroits sur les photos ?



Prochain concours

Pour participer, venez montrer votre page « Recherche et trouve » complétée à un membre de l'équipe du Centre, au plus tard le 31 mai 2024 ! Pour être éligible au concours, vous devez avoir au moins 4 bonnes réponses sur 6. Vous pouvez indiquer soit le nom de la rue, le nom du lieu ou du bâtiment.

Toutes les photos représentent des endroits des quartiers St-Roch et St-Sauveur.

Bonne chance !

Concours du journal automne-hiver



Roger Dubuc
est notre gagnant du concours de
Mot mystère du journal automne-
hiver ! Félicitations !

Voici un dessin à colorier dans l'esprit du printemps ! Amusez-vous !



Solutions des jeux

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

Le premier questionnaire a été répondu par Carole Séguin, et le deuxième par Steeve Corbin.

Les réponses des devinettes sur les chanteurs québécois de la page 17 sont :

1. La Bolduc
2. Gerry Boulet
3. Céline Dion



4. Michel Rivard
5. Claude Dubois
6. Edith Butler



Les réponses des devinettes sur les animaux aquatiques de la page 18 sont :

1. La baleine bleue
2. Le poisson porc-épic
3. L'hippocampe



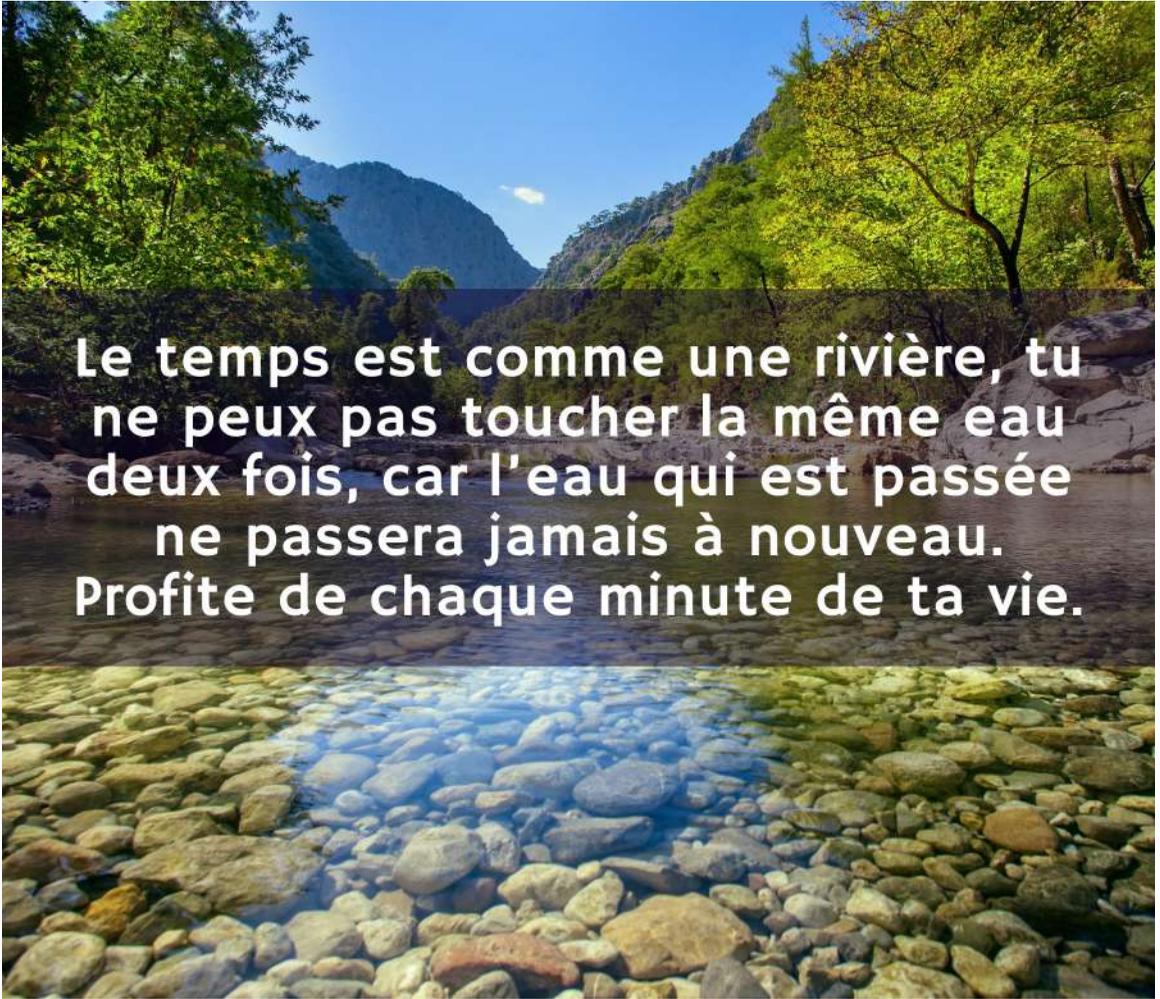
4. La méduse
5. La tortue marine
6. Le bernard l'hermite



Voici la solution du sudoku
de la page 19.



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



Le temps est comme une rivière, tu ne peux pas toucher la même eau deux fois, car l'eau qui est passée ne passera jamais à nouveau. Profite de chaque minute de ta vie.



Patro Roc-Amadour



2301, 1^{re} Avenue, Québec
(QC), G1L 3M9



418-529-4996

Connaissez-vous le Patro Roc-Amadour ?

Ce centre communautaire est bien implanté dans le quartier Limoilou depuis 1948. Il crée et anime un milieu de vie inclusif contribuant au développement de la personne par le biais du loisir, de l'accompagnement et de l'entraide, tout en favorisant la participation de la jeunesse, des aînés et des personnes plus vulnérables.

Voici quelques uns des nombreux services et activités offerts au Patro Roc-Amadour :

Service d'entraide

- La distribution alimentaire régulière et d'urgence (pour les résidents de la paroisse Sainte-Marguerite-Bourgeois)
- La friperie « Le Sous-Solde » (les lundis, mercredis, jeudis et vendredis de 9 h à 15 h)

Secteur d'animation

- Les secteurs Adultes et Jeunes Seniors 50 ans et + sont des milieux de loisir dynamique où l'on peut s'inscrire à diverses activités sportives, culturelles, intellectuelles et d'entraînement.

Secteur aquatique

- Le secteur aquatique offre des bains libres pour tous et des bains libres longueurs, ainsi que plusieurs cours sur inscription (natation, aquaforme et autres).

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 30 au 418-522-5719



www.centrecommunautairelamitie.com