

L'Écho de l'Amitié

Été
2022

Journal du Centre Communautaire l'Amitié



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

Mot d'ouverture.....	p.2
Quoi de neuf au Centre.....	p.3,4,5
Les représentants des membres.....	p.6
Devinettes des intervenants (es)	p.7,8
Stratégies pour bien aller.....	p.9,10
Recettes.....	p.11,12
Jeu photos-devinettes des membres.....	p.13,14
Réflexions.....	p.15
Coin des membres.....	p.16,17,18,19
Jeux.....	p.20,21
Mandala.....	p.22
Gagnant du Concours de photo animal.....	p.23
Prochain concours.....	p.23
Solutions des jeux devinettes des intervenants (es).....	p.24
Solution des jeux.....	p.25
Références.....	p.26

Quel début d'été nous vivons jusqu'à présent ! Pleins de beaux et bons moments partagés avec vous lors des sorties, créations collectives, repas communautaires ou sur la terrasse. Il est vraiment agréable de pouvoir revivre, sachons en tirer le maximum de positif !

La saison estivale offre plein de belles opportunités rassembleuses, divertissantes et ressourçantes. Profitez-en pour faire le plein d'énergie et prendre soin de vous !

Bel été à vous tous !

Mélanie Lacasse



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 !

Venez rencontrer William Gadoury qui est avec nous pour la période estivale 2022, bienvenue William!



Nouveauté cet été, pour le mois d'**août** ça sera des après-midi partage musical, culinaire, littéraire et partage ta passion ! Bienvenue à tous !

L'implication bénévole est de nouveau possible ! Si vous désirez vous impliquer, vous pouvez le faire au comptoir-café, en venant cuisiner les déjeuners et différents repas, en faisant la vaisselle, etc. N'hésitez-pas à nous manifester votre intérêt !

De belles activités et sorties à venir au cours des prochaines programmations ; Journée aux chutes à St-Agathe , pique-nique au quai Paquet, journée sur le site historique de Wendake, jeu de poches loufoques, souper hamburger et Noël du campeur, Onhwa' Lumina, épluchette au parc et plus encore ! Beaucoup de rires et de plaisirs en vue !

Dans le cadre du projet bonheur communautaire, plusieurs ateliers et activités vous seront proposés tout aussi intéressantes les uns et les autres. Restez à l'affût !

Projet bonheur communautaire

À venir...

- Pique-nique et initiation au yoga sur chaise au Parc Victoria
- Atelier de secourisme adapté
- Atelier de secourisme adapté
- Massage
- Ergothérapeute
- Nutritionniste
- Atelier-discussion avec animaux
- Et plus encore...



QUOI DE NEUF AU CENTRE

Le 13 avril dernier, nous avons eu le plaisir de pouvoir déguster un bon repas de cabane à sucre pour la première fois depuis deux ans, quel bonheur ! Merci à l'Érablière du Cap à St-Nicolas pour leur accueil chaleureux !



LES REPRÉSENTANT (E) S DES MEMBRES

Voici les représentants des membres que vous avez élu au conseil d'administration pour l'année 2022-2023 !

Félicitation à Yves Genois, Isabelle Leblanc et Jocelyne Lejeune.

Merci à tous ceux et celles qui se sont présentés.



Yves Genois



Isabelle Leblanc



Jocelyne Lejeune

Quelques mots de vos représentants :

Yves Genois : « Merci pour la nomination, je souhaite bien vous représenter. Bon été ! »

Isabelle Leblanc : « Je vous souhaite un bel été rempli de plaisirs, de soleil. Je suis disponible et à l'écoute. Au plaisir de vous parler. »

Jocelyne Lejeune : « Je remercie les membres de la confiance que vous me portez en tant que représentante de vous tous ».

Natacha

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

2. Son repas préféré, sushis ou mets Italiens ? _____
3. Dans quelle ville est-elle née, Lévis ou Québec ? _____
4. Qu'est-ce qu'elle aime cuisiner, pâtisseries ou soupes ? _____
5. À quoi ressemble une journée idéale, une journée de randonnée avec les enfants et souper avec la famille ou un souper au restaurant et soirée au cinéma ?

6. Que voulait-elle devenir quand elle était petite, camionneuse ou enseignante ?

7. Qui aurait-t-elle aimé rencontré entre un chanteur d'un groupe de musique ou un politicien ? _____
8. Quelle 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, le café ou une rose ? _____
11. De quoi a-t-elle le plus peur des araignées ou des abeilles ? _____
12. Avec lequel de ces objets elle ne pourrait pas vivre, ses lunettes de soleil ou son cellulaire ? _____
13. Si elle pouvait être un animal, lequel serait-elle, un chien ou un renard ?

14. Quel est son dessert préféré, un mille-feuille ou un gâteau au chocolat ?

15. Quel talent aimerait-elle avoir, dessiner ou chanter ? _____
16. Quel sport pratique-t-elle, la musculation ou la natation ? _____

DEVINETTE : CONNAIS-TU BIEN LES INTERVENANTS (E) S DU CENTRE ?

William

1. Quel genre de musique préfère-t-il, le rap ou le classique ? _____
2. Son repas préféré, des palourdes frites ou du tartare de bœuf ? _____
3. Dans quelle ville est-il né, Magog ou Québec ? _____
4. Qu'est-ce qu'il aime cuisiner, des gâteaux ou de la pizza ? _____
5. À quoi ressemble une journée idéale pour William, déjeuner au lit et film ou une journée où il a l'impression d'avoir accompli quelque chose ? _____
6. Que voulait-il devenir quand elle était petit, super-héros ou gardien de zoo ?

7. Qui aurait-t-il aimé rencontré entre Saladin (souverain) ou Régis Labaume ?

8. Quelle habitude voudrait-il changer, manger ses émotions ou se mordre la lèvre ?

9. Une qualité d'une personne qu'il admire, la résilience ou la détermination ?

10. Son odeur favorite ? Le chlore d'une piscine ou l'odeur du fenouil ? _____
11. De quoi a-t-il le plus peur, d'angoisser ou du tonnerre ? _____
12. De quel objet il ne pourrait se séparer, ses livres ou son cellulaire ? _____
13. S'il pouvait être un animal, lequel serait-il, un hi ou une chouette effraie? _____
14. Quel est son dessert préféré, crème brûlée ou tarte à la citrouille ? _____
15. Quel talent souhaiterait-il posséder, chanter de l'opéra ou jouer d'un instrument de musique ?
16. Quel sport pratique-t-il ou a déjà pratiqué, badminton ou vélo de montagne ? _____



NOS MOTS CRÉENT NOTRE RÉALITÉ

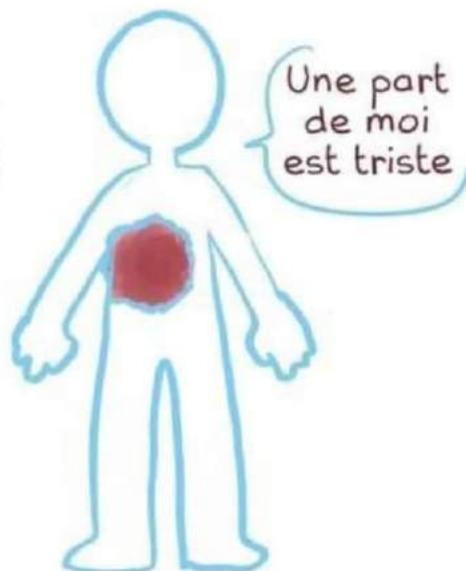


Je suis triste

Je suis identifiée à ma souffrance.



Je vais chercher à éteindre mon émotion pour moins souffrir.



Une part de moi est triste

Je suis l'espace qui contient ma souffrance



J'ai davantage de ressources pour accueillir avec compassion ce qui en moi souffre.





S'AIMER INCONDITIONNELLEMENT

"L'amour véritable commence là où tu n'attends plus rien en retour."

Antoine de Saint-Exupéry

Se parler comme à un ami

Satisfaire ses besoins

S'offrir du bon temps
AVEC soi

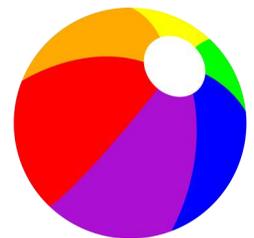
Se connaître et s'accepter
tel(le) que l'on est

Laisser le passé
derrière soi

Apprivoiser et écouter
son corps

S'en demander
un peu moins

Savoir que l'on fait
toujours de son mieux





Guédilles aux oeufs, tomates et bacon

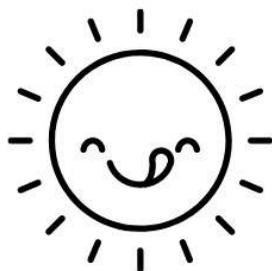
Ingrédients

- 8 tranches de bacon, cuites, croustillantes puis hachées
- 2 cœurs de laitue romaine, hachés
- 4 oeufs cuits durs, coupés en cubes
- 4 tomates, le jus et les pépins retirés, coupées en cubes
- 1 oignon vert, tranché en fines rondelles
- 6 c. à soupe de sauce à salade Miracle Whip ou de mayonnaise
- 12 pains à hot dogs beurrés
- Sel et poivre du moulin

Directives

1. Dans un grand bol, ajouter tous les ingrédients (à l'exception des pains à hot dogs), saler et poivrer puis mélanger. Réserver au frigo.
2. Dans une grande poêle chauffée à feu moyen, faire griller les pains pendant quelques minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.
3. Servir les pains chauds dans les assiettes et les remplir de salade immédiatement !

Truc : Vous pouvez préparer la salade à l'avance mais ajouter seulement la sauce Miracle Whip ou la mayonnaise à la dernière minute, sinon la salade deviendra molle !



Recette du site " le coup de grâce "



Limonade aux fraises

Ingrédients

- 1,5 litre (6 tasses) d'eau froide
- 500 ml (2 tasses) de fraises fraîches ou surgelées, coupées en deux
- 250 ml (1 tasse) de sucre
- 250 ml (1 tasse) de jus de citron frais
- Glaçons



Directives

1. Dans une casserole, porter à ébullition 250 ml (1 tasse) d'eau avec les fraises et le sucre en remuant. Couvrir et laisser mijoter doucement environ 10 minutes.
2. Passer au tamis et conserver les fraises pour un autre usage (voir note). Laisser tiédir et réfrigérer le sirop de fraises environ 2 heures ou jusqu'à refroidissement complet.
3. Au moment de servir, verser le sirop de fraises dans un pichet. Ajouter le reste de l'eau et le jus de citron. Servir avec des glaçons.

NOTE

Pour une limonade fraise-rhubarbe, préparez le sirop à partir de 250 ml (1 tasse) de fraises et 250 ml (1 tasse) de rhubarbe hachée.

Vous pouvez servir les fraises qui ont servi à faire le sirop avec de la crème glacée et des biscuits en dessert de semaine ou sur des rôties.

PHOTOS-DEVINETTES

Saurez-vous reconnaître ces membres du Centre lorsqu'ils étaient enfants ? À vos crayons, amusez-vous !

Audrey
Villeneuve



Alain
Drapeau



François
Duckett



Marie-
Soleil G



Thérèse
Breton



Jocelyne
Lejeune



Marguerite
Labbé



PHOTO-DEVINETTES

A



B



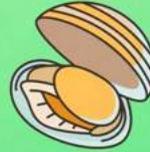
C



D



E



F



G



1 ___ 2 ___ 3 ___ 4 ___ 5 ___
6 ___ 7 ___

Si tu mets un diamant dans une boîte,
elle devient une boîte à bijoux.



À l'inverse, si tu y mets des déchets,
elle devient une poubelle.
C'est pareil pour ta tête, tu deviens les pensées
et les croyances que tu as en toi.

FRANCOISLEMAY.CA



Être soi-même c'est se faire
exclure par certaines
personnes. Être comme les
autres, c'est s'exclure soi-
même.

-Jean Céré -

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 UNE BELLE AFFICHE PASTICHE RÉALISÉE PAR JACQUES MORIN



L'hiver tue ce soir
Et montent les idées noires
Make poutine not war

Que fonde la neige
Que les souffrances abrègent
Abat le siège

Tournent les saisons
Il n'y a plus de vision
Où est la raison

Douillet est mon lit
Ils sont criblés, affaiblis
Qu'avons-nous compris

Des siècles de luttes
Mille raisons, mille disputes
Différent ? J'te bute...

Je suis pris, assis
Écœuré de ces orgies
Je pleure, j'en vomit

Foutoir de pays
Que se passe-t-il en Russie
La vie, à quel prix?

Voilà, je frissonne
Quand plus personne ne s'étonne
De l'homme qui déconne

Quelles sont nos actions
Chercher réponses aux questions
Nos obligations

Peut-on comprendre
Que rien faire, d'attendre
Nous faits descendre

Arrive date butoir
Et voir tomber les pouvoirs
Que fonctionne l'espoir

Il nous faut dire non
Aux gifles et aux canons
S'unir et semons

Pour une planète saine
Pour voir disparaître les chaînes
Que revienne l'Éden

Peut-on espérer
D'arrêter de s'abimer
Et tous s'entraider

On ferme sa gueule
Un tank contre un chat qui feule
Sommes-nous si seul

Jusqu'ou irons-nous?
Des milliards pour faire des trous
Des promesses sans bouts

Tombent les flocons
Tombe l'Ukraine sans raisons
En silence, dormons

On se croit suprêmes
Luttant pour de faux emblèmes
Tournés sur nous-même

Meurent les innocents
Les coupables sont géants
L'ONU met des gants

L'ivresse tue ce soir
Je me cache, je n'ai que boire
Fuir le désespoir

L'hiver tue ce soir
Les vertus tombent au hachoir
Vive les tours d'ivoire

L'hiver tue ce soir
Fermons les yeux sur l'histoire
Restons dans le noir

L'hiver tue ce soir
Ignorons ces abattoirs
Sans voir, pas d'devoirs

L'hiver tue ce soir
Make poutine not war

Texte de Jacques Morin

Texte apporté par Isabelle Leblanc

Un jour Dieu demanda à un homme de pousser une grosse roche. L'homme s'exécuta et poussa, poussa, poussa encore tous les jours pendant 1 mois. L'homme était décourager donc il dit à Dieu: " J'ai beau poussé, la roche n'a même pas bouger ! " Dieu lui répond:" je ne t'ai pas demandé de la déplacer mais de la pousser. Regarde tes muscles, t'as beaucoup plus d'endurance. Même si on n'a pas l'impression de bouger, on avance".



COIN DES MEMBRES



Ce beau mandala aux motifs de la nature a été colorié par Denise Villeneuve. Merci !



Voici une jolie photographie de Déjan.
Merci de la partager avec nous !





CHARIVARI

Thème : Vacances



enerpmoad

anilmode

uieqp-uqnie

nsipcie

eiosrts

alpge

Jeu des erreurs

Ne vous laissez pas charmer par ce serpent et trouvez les 3 erreurs qui se sont glissées dans l'image de droite !



Devinettes florales



A) _____



B) _____



C) _____



D) _____



E) _____



F) _____

Géraniums

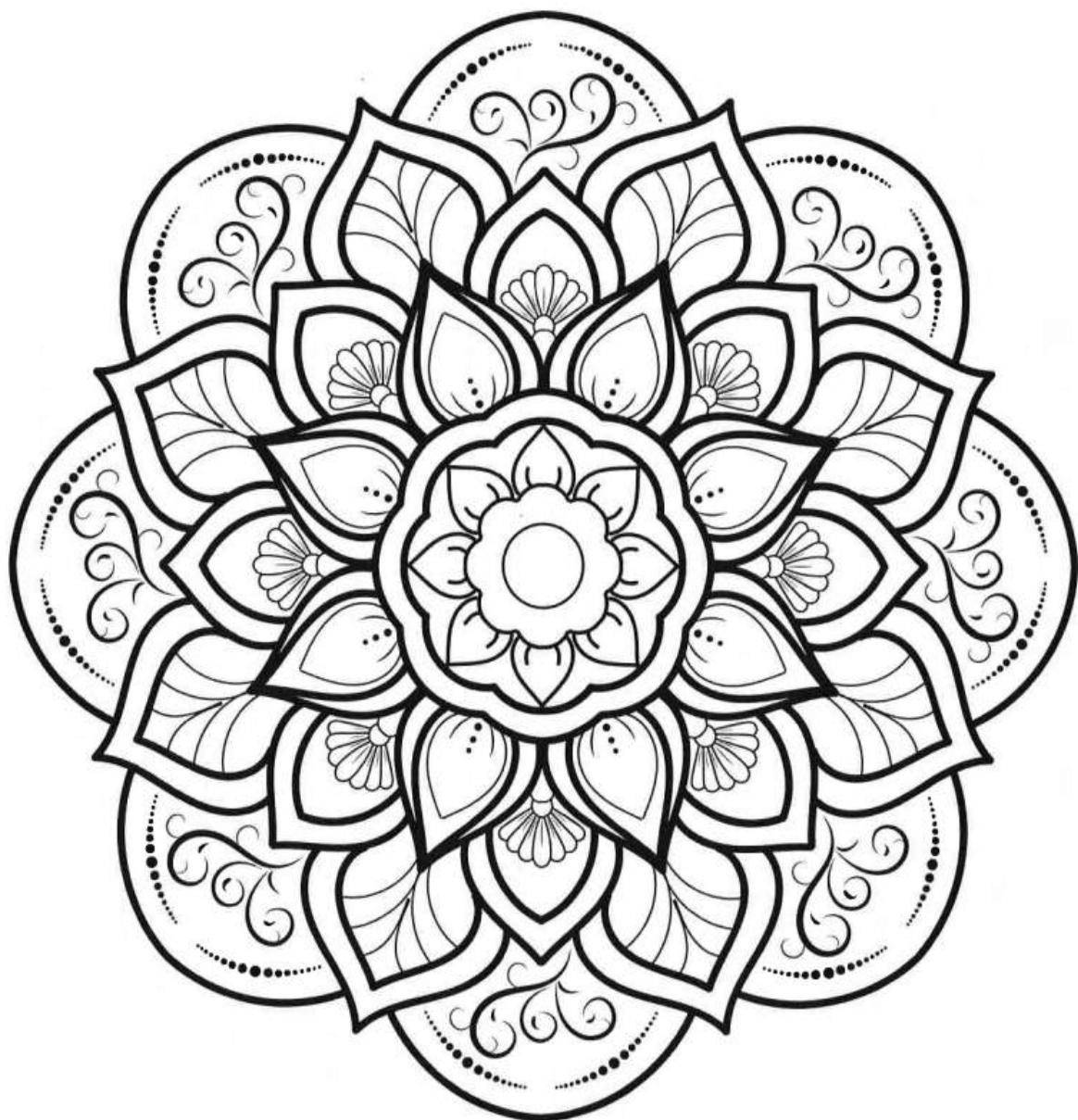
Boutons d'or

Glaïeuls

Iris

Hémérocalle

Pivoines



CONCOURS PHOTO ANIMAL

Félicitation à Isabelle Leblanc qui remporte le concours de photo sous le thème animal. Merci à tous



PROCHAIN CONCOURS



Le prochain concours en sera un de fabrication de signet! Vous pourrez soit en fabriquer un par vos propres moyens ou bien venir au Centre pour le créer. Renseignez-vous aux intervenants (es) !



Réponses devinettes Natacha

1) Punk rock 2) Sushis 3) Lévis 4) Soupe 5) Une journée de randonnée avec les enfants et souper avec la famille 6) Camionneuse 7) Un chanteur d'un groupe de musique 8) La gourmandise 9) Bonté 10) Café 11) Araignée 12) Cellulaire 13) Chien 14) Mille-feuilles 15) Chanter 16) Musculation

Réponses devinettes William

1) Classique 2) Palourdes frites 3) Québec 4) Pizza 5) Une journée lors de laquelle il a l'impression d'avoir accompli quelque chose 6) Super-héros 7) Saladin 8) Manger ses émotions 9) Résilience 10) Le chlore d'une piscine 11) Angoisser 12) Ses livres 13) Une chouette effraie 14) Tarte à la citrouille 15) Pouvoir jouer d'un instrument de musique 16) Badminton



SOLUTIONS DES JEUX

Solution du Charivari de la p. 19

Promenade Limonade

Pique-nique Piscine

Sorties Plage

Solution du jeu des 3 erreurs de la p. 19



Solution des devinettes florales de la p. 20

A) Glaïeuls B) Pivoines C) Hémérocailles

D) Géraniums E) Boutons d'or F) Iris

Solutions des devinettes des membres p. 13-14

1) G 2) A 3) B 4) E 5) D 6) C 7) F



- * **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
- * **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



www.centrecommunautairelamitie.com