

L'Écho de l'Amitié

Hiver
2023

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

- 2 Mot d'ouverture
- 3 Quoi de neuf au Centre
- 5 Soyons actifs
- 6 Les représentants des membres
- 7 À propos des membres du CCA... Le saviez-vous ?
- 9 L'effet des émotions partagées
- 10 Le coin des membres
- 16 Recettes
- 18 Jeux
- 20 Sortie au Carnaval de Québec
- 21 Contrer le blues d'hiver
- 22 Gagnant.e du concours du journal d'automne
- 22 Concours du journal d'hiver
- 23 Solutions des jeux
- 24 Coin créatif
- 25 Un peu de réflexion
- 26 Références



Soyons honnêtes, en hiver il fait froid. Parfois il fait même *frette* ! Cependant, nous sommes capables d'y voir le positif. Pensez aux flocons qui tombent qui créent un paysage féérique, aux bonhommes de neige qui forment un être qui nous fait sourire, et aux opportunités de boire du chocolat chaud qui nous réconforte.



Dans cette saison, nous avons bien sûr le carnaval le Québec qui fait partie de nos classiques. Celui-ci peut nous apporter un sourire lors d'activités organisées dans la ville. Nous avons aussi la St-Valentin qui nous permet de souligner l'amour. L'amour en amoureux, mais aussi entre amis, entre connaissances et juste l'amour en général.

Cette période de l'année nous permet de nous rapprocher, puisque nous sommes souvent à l'intérieur, nous devons apprendre à être ensemble et ainsi possiblement découvrir des qualités chez des personnes que nous ne connaissons pas. D'ailleurs dans ce journal vous allez découvrir davantage deux de nos membres au travers de la nouvelle section « À propos des membres du CCA... Le saviez-vous ? ».

Bonne lecture !

Kelly Tremblay

Un gros merci !

Quelques mots pour remercier chaleureusement toutes les personnes qui ont participé à cette édition hivernale du journal « L'écho de l'Amitié ! ». Votre participation active aux rencontres, vos contributions et réalisations ont permis de créer un magnifique journal bien rempli !

Quoi de neuf au Centre

Chers membres, voici quelques messages d'intérêt général :



Les membres veulent remercier ceux et celles qui se sont impliqués dans la cours cet été et cet automne ! Vous avez fait un beau travail et cela pouvait être exigeant ! Au nom de tous les membres et des intervenant.es, un gros merci !

Nous observons que la boîte de commentaires et suggestions est de plus en plus utilisée ! N'hésitez-pas à continuer ! Chaque semaine l'équipe se réunit et lit vos commentaires et suggestions. Un retour vous est fait, ainsi qu'un partage de messages, suite aux dîner-profits à chaque 2 mois.

Si vous désirez vous impliquer au Centre, n'hésitez-pas à nous en faire part ! Il y a de nombreuses possibilités : aider à cuisiner les déjeuners ou les repas communautaires, faire la vaisselle, s'occuper du comptoir-café, moudre du café, déchiqueter du papier, etc. !

Si vous désirez participer à la section « À propos des membres du CCA... Le saviez-vous ? », vous pouvez donner votre nom à Natacha ou Christina. Nous procédons à une pige pour déterminer qui sera dans le journal. Advenant le cas que vous n'ayez pas été pigé, nous conserverons votre nom pour une prochaine fois.

Nous vous informons que l'équipe du Centre Communautaire s'agrandit ! En effet, vous aurez l'occasion de voir 2 nouveaux visages qui seront au service de la cuisine mobile et du soutien au logement !

Bienvenue Manon et Marianne !

Quoi de neuf au Centre

L'équipe du Centre Communautaire l'Amitié souhaite remercier les membres d'être venus en grand nombre au *party* de Noël 2022 ! Que de plaisir ! Voici quelques photos souvenirs !



Soyons actifs

Nous vous invitons à venir bouger avec nous, dans nos locaux ou chez-vous avec la plateforme zoom ! Les exercices sont adaptés et accessibles à tous !



BOUGEONS ENSEMBLE

Série d'exercices physiques adaptés

Les mardis
De 11 h à 11 h 40

dans les locaux du Centre
ou
en virtuel

ID de la réunion:
857 4776 0762

LE PLAISIR ET LA MOTIVATION DE BOUGER EN GROUPE !!!

Ouvert à tous, gratuit et sans inscription

Pour plus d'informations, contactez Nadège
au 581-849-5881





Isabelle Leblanc

Vous représenter me permet de vous donner une voix, et en tant que personne à mobilité réduite, ça me permet de penser à vous et à vos besoins et de donner une appréciation des activités.



Yves Genois

Je vais faire mon possible pour avoir des belles activités pour le Centre. Pour moi, c'est important.



Jocelyne Lejeune

Ce que ça me rapporte d'être votre représentante : de la fierté, d'être responsable, la joie d'être dans le comité et de la confiance pour représenter les membres.

À propos des membres du CCA... Le saviez-vous ?

Jocelyne Lejeune

1. Quel est l'endroit où tu te sens le mieux ?
2. **Au Centre Communautaire l'Amitié.**
3. De qui es-tu le plus proche dans ta vie ?
4. **De moi !**
5. Es-tu une personne matinale ? **Oh que oui !**
6. S'il fallait que tu ne manges qu'une seule chose pendant 1 mois, que mangerais-tu ? **Fettuccine aux fruits de mer.**
7. Ton métier de rêve quand tu étais plus jeune, c'était quoi ?
Comptable.
8. Quel est l'acteur que tu préfères ? **Tom Cruise.**
9. Le plus bel endroit où tu es allé, c'était où ? **Miami.**
10. Qu'est-ce qui te différencie des autres, selon toi ?
11. **Ma personnalité.**
12. Quel est le meilleur conseil que tu as eu ?
13. **D'arrêter de fumer.**
14. Une folie que tu as fait dans ta vie, c'était quoi ?
De me marier trop jeune.



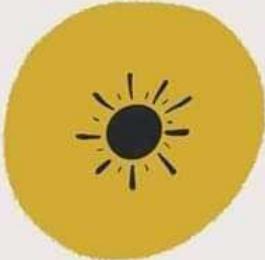
François Duckett



- 1) Quel est l'endroit où tu te sens le mieux ? **Le camp d'été que j'ai fréquenté de 5 à 17 ans. Je le visite à l'occasion.**
- 2) De qui es-tu le plus proche dans ta vie ? **Des associations dont je fais partis.**
- 3) Es-tu une personne matinale ? **Je me réveille à 7 h et je me lève à 8 h 30.**
- 4) S'il fallait que tu ne manges qu'une seule chose pendant 1 mois, que mangerais-tu ? **La sauce à spaghetti du Centre Communautaire l'Amitié.**
- 5) Ton métier de rêve quand tu étais plus jeune, c'était quoi ? **Professeur d'éducation physique.**
- 6) Quel est l'acteur que tu préfères ? **Adam Sandler.**
- 7) Le plus bel endroit où tu es allé, c'était où ? **Choix déchirant, je vais choisir Chamonix en France.**
- 8) Qu'est-ce qui te différencie des autres, selon toi ? **Ma folie.**
- 9) Quel est le meilleur conseil que tu as eu ? **Fais de bonnes choses, et de bonnes choses viendront à toi.**
- 10) Une folie que tu as fait dans ta vie, c'était quoi ? **Sauter en bungee.**



L'effet des émotions partagées

Émotion vécue	Seule	Ensemble
JOIE		
TRISTESSE		
PEUR		

*humain
avant tout*

Cette section-ci vous permet de partager avec tous les lecteurs, 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 dessin fait par Denise Villeneuve que Sylvie Pettigrew voulait partager avec vous.



Le coin des membres

Marguerite Labbé vous partage un mandala coloré sur le thème de l'amour !



Voici une superbe peinture hivernale réalisée par Jocelyne Lejeune.



Neige



Les feuilles sont tombées
Et pourrissent au sol,
Tout sera bientôt masqué
Par une neige folle.



La vie retient son soupir
Pour une longue pause.
Dans le froid en toute chose
Meurent lentement les désirs.



Qu'importe les jours passés
Et l'ivresse de l'été.
Dans le silence glacial
Le cœur fait si mal.



Oh hiver! Comme la mort
Ton étreinte me dégoûte
Et chaque an comme le sort
Tu accables notre route.





Texte de Charlie Chaplin apporté par Thérèse Breton.

Le jour où je me suis aimée pour vrai

Le jour où je me suis aimée pour vrai, j'ai compris qu'en toutes circonstances, J'étais à la bonne place, au bon moment. Et, j'ai pu me détendre.

Aujourd'hui je sais que ça s'appelle... **Estime de soi.**



Le jour où je me suis aimée pour vrai, j'ai pu percevoir que mon anxiété et ma souffrance émotionnelle n'étaient rien d'autres qu'un signal d'alarme pour m'indiquer que je suis en train d'aller contre mes convictions. Aujourd'hui je sais que ça s'appelle... **Authenticité.**



Le jour où je me suis aimée pour vrai, j'ai cessé de vouloir une vie différente et j'ai commencé à voir que tout ce qui m'arrive, contribue à ma croissance personnelle.

Aujourd'hui je sais que ça s'appelle... **Maturité.**



Le jour où je me suis aimée pour vrai, j'ai commencé à percevoir l'abus dans le fait de forcer une situation, ou une personne dans le seul but d'obtenir ce que je veux, sachant très bien que ni la personne, ni moi-même ne sommes prêts et que ce n'est pas le moment... Aujourd'hui je sais que ça s'appelle... **Respect.**



Le jour où je me suis aimée pour vrai, j'ai commencé à me libérer de tout ce qui ne m'étais pas salulaire... personnes, situations, tout ce qui baissait mon niveau d'énergie. Au début, ma raison appelait ça de l'égoïsme. Aujourd'hui je sais que ça s'appelle... **Amour de soi.**



Le jour où je me suis aimée pour vrai, j'ai cessé d'avoir peur au fil du temps libre et j'ai arrêté de faire de grands plans, j'ai abandonné les méga-projets du futur. Aujourd'hui, je fais ce qui est correcte, ce que j'aime, quand ça me plaît et à mon rythme.

Aujourd'hui je sais que ça s'appelle... **Simplicité.**



Le jour où je me suis aimée pour vrai, j'ai cessé de chercher à toujours avoir raison. Et je me suis rendue compte de toutes les fois où je me suis trompée.

Aujourd'hui j'ai découvert... **Humilité.**



Le jour où je me suis aimée pour vrai, j'ai cessé de revivre dans le passé et de me préoccuper de l'avenir. Aujourd'hui, je vis au moment présent, là où toute la vitesse se passe. Aujourd'hui, je vis une seule journée à la fois. Et ça s'appelle...

Plénitude.

Le jour où je me suis aimée pour vrai, j'ai compris que ma tête pouvait me tromper et me décevoir. Mais si je la mets au service de mon cœur, elle devient un allié très précieux. Tout ceci est... **Savoir-être.**



Le coin des membres

Un mandala printanier colorié
par Anna-Lisa Brooks.



Une photo d'un frigo-partage prise par
Stéphanie Lamonde, quelle belle initiative !



Dejan vous partage la belle vue qu'il a de son balcon.





Gâteau salade de fruits de Jocelyne Lejeune

Ingrédients

Gâteau

- 1 oeuf
- 1 tasse de sucre
- 1 c. à thé de vanille
- 1 conserve de 19 oz de salade de fruits
- 2 1/2 tasses de farine
- 2 c. à thé de poudre à pâte
- 1 c. à thé de vanille
- 1/2 c. à thé de sel

Crémage

- 1/2 tasse de beurre
- 1 boîte de lait carnation
- 1/2 tasse de cassonade

Directives

Gâteau

1. Égouter la conserve tout en gardant le jus.
2. Dans un bol, mélanger l'oeuf, le sucre, la vanille et le jus de la conserve.
3. Dans un autre bol, mélanger la farine, la poudre à pâte et le sel.
4. Ajouter les ingrédients secs aux ingrédients humides puis bien mélanger.
5. Ajouter les fruits et mélanger doucement.
6. Cuire à 350 F de 40 à 50 minutes.

Crémage

1. Mélanger tout les ingrédients ensemble.
2. Porter à ébullition, puis mettre le feu à moyen et brasser de 15 à 25 min. Verser sur le gâteau chaud.

Bon appétit !



Poulet farci aux asperges de Audrey Villeneuve

Ingrédients

- 4 poitrines de poulet, désossées sans la peau
- 4 tranches de fromage mozzarella , ou autre à votre choix
- 12 asperges, la partie blanche et dure retirée
- 4 tranches de bacon
- Sel et poivre

Directives

1. Préchauffer le four à 400 F.
2. Dans un chaudron d'eau bouillante salée, faire cuire les asperges jusqu'à ce qu'elles soient tendres (vérifier la cuisson à l'aide d'une fourchette).
3. Ouvrir les poitrines de poulet en deux sur l'épaisseur à l'aide d'un couteau.
4. Farcir le poulet avec du fromage et 3 asperges. Saler et poivrer.
5. Refermer délicatement la poitrine farcie, et l'enrouler avec une tranche de bacon.
6. Déposer les poitrines dans un plat allant au four.
7. Cuire au four environ 25 min, ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.

Bon appétit !

Devinettes sur les moyens de transports

1) Je suis noir, blanc ou brun.

Je suis rapide.

Je mange de l'herbe et des carottes.

Qui suis-je ? _____



2) Je vais rendre service à beaucoup de gens.

Je vais rouler entre Ste-Foy et d'Estimauville.

Qui suis-je ? _____

3) Mon premier est entre Q et S.

Mon deuxième est un moyen de transport en commun.

Mon tout vole, qui suis-je ? _____

4) Quel est le mode de transport préféré des vampires ? _____

5) Un fermier achète au marché, un loup, une chèvre et un chou. Pour rentrer chez lui en traversant la rivière, la chaloupe qu'il utilise ne peut prendre que lui et un de ses achats. S'il ne peut laisser le loup et la chèvre ensemble, ni la chèvre le chou ensemble, comment procédera-t-il pour traverser avec ses 3 achats ?



Devinettes sur des chanteurs



Relie les affirmations à la bonne photo !

1. Il est le fils du chanteur des BB.



2. Elle a été la chanteuse du groupe Corbeau.



3. Il a été le chanteur du groupe qui a popularisé la chanson " La complainte du phoque en Alaska ".



4. Elle a débuté très tôt sa carrière dans les cabarets montréalais du début des années 1960.



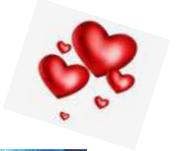
5. Elle a débuté sa carrière en 1988 et a publié 14 albums à ce jour.



6. Il est né à New-York.



Voici quelques souvenirs de la sortie au Carnaval de Québec qui a eu lieu le 7 février dernier. Beaucoup de plaisirs !





Contre le blues d'hiver !

L'hiver vous rend morose ? Vous n'êtes pas seul ! On estime à 1/5 le nombre de personnes qui ressentent des baisses d'humeurs et un état d'esprit négatif pendant les mois d'hiver.

Les symptômes sont nombreux et différents pour chacun. En conséquence, nous finissons par nous sentir fatigués, grincheux et léthargiques.

Voici les 6 suggestions d'expert faciles à appliquer pour rendre l'hiver agréable :

- 1) Prendre un bon bain chaud.
- 2) Au moins 35 min d'exercices par jour.
- 3) Prendre plus de vitamine D, des rayons de soleil, consommer des œufs, des champignons, du fromage, des poissons gras.
- 4) Être plus sociable, venir souvent au Centre Communautaire l'Amitié.
- 5) Essayer la luminothérapie.
- 6) Faire affaire avec un professionnel selon ses besoins.
- 7) Les belles journées ensoleillées, sortir dehors et profiter de la beauté de l'hiver, patiner, marcher, skier, danser dans la neige.

Je suis prêt à gager avec vous un sourire que si vous mettez en pratique, une ou plusieurs de ces astuces à chaque jour, l'hiver sera plus doux pour vous. J'oubliais, mon premier truc est d'abord et avant tout de me rendre à l'évidence que je ne peux changer la température alors, aussi bien faire avec ! Non ? Acceptez les choses que je ne peux changer, ça s'appelle de la résilience et c'est doux !

Signé, un amoureux de l'hiver





Anna-Lisa Brooks

est notre gagnante du concours des
carte de Noël ! Félicitations !

Oyez, oyez !

Le prochain concours en sera un de **dessins, ayant pour thématique le printemps, qui sera la page couverture de la prochaine édition du journal** ! Pour participer, vous devez venir chercher une feuille au Centre et nous rapporter votre dessin avant le 31 mars 2023. Informez-vous à Natacha ou Christina ! Nous avons hâte de voir vos œuvres ! Participez en grand nombre !



Réponses des devinettes sur les moyens de transport :

1) un cheval 2) le tramway de Québec 3) 1^{er} : R, 2^e : Bus, Mon tout : Airbus! 4) un vaisseau sanguin 5) 1^{er} voyage : traverse la chèvre et revient vide. 2^e voyage : traverse le loup et revient avec la chèvre. 3^e voyage : traverse le chou et revient vide. 4^e voyage : traverse la chèvre et il peut rentrer chez-lui avec ses 3 achats.

Devinettes sur des chanteurs
Solutions !!

1. Il est le fils du chanteur des BB. 
2. Elle a été la chanteuse du groupe Corbeau. 
3. Il a été le chanteur du groupe qui a popularisé la chanson " La complainte du phoque en Alaska ". 
4. Elle a débuté très tôt sa carrière dans les cabarets montréalais du début des années 1960. 
5. Elle a débuté sa carrière en 1988 et a publié 14 albums à ce jour. 
6. Il est né à New-York. 





Colorie chaque zone numérotée de la couleur qui correspond à son chiffre

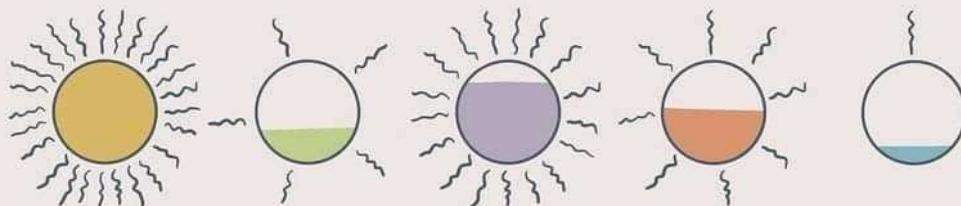
1=vert 2=marron 3=orange 4=blanc 5=bleu



Ma santé mentale fluctue



Mon niveau d'énergie fluctue



Ma valeur ne fluctue jamais



*demain
avant tout*

- * **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.



www.centrecommunautairelamitie.com