



Le journal des bénévoles

Centre d'action bénévole Les Artisans de l'Aide

FÉVRIER 2017



Plus de calme et moins de violence : la paix se construit.

Plus de silence entre les fracas du monde : la paix éloigne les bruits.

Plus d'harmonie entre les dissonances : la paix se négocie.

Plus de lumière dans nos grandes noirceurs : que la paix nous éclaire!

Plus de vie et de chaleurs entre humains gelés : la paix nous ensoleille.

Plus de désirs et de rêves, moins de besoins et de fatalités : la paix libère et soulève.

Plus de parole, moins de cris et de mensonges : la paix se déclare en vérité.

Plus de tendresse et moins d'indifférences, pour que la paix nous réchauffe.

Plus de fraternité contre toute haine : la paix, ça rapproche.

Plus d'égalité, moins de domination : et la paix fera justice.

Plus de solidarité, au-delà des identités et par les différences :
la paix est mère du collectif.

Moins de larmes et plus de rires; moins de deuils et plus de fêtes :
la paix les rend possibles.

Plus de confiance en même temps que de doute :
la paix les aménage et les garantit.

SMOOTHIE TROP CHOU

4 portions

Préparation : 5 minutes

Pas de cuisson

Prix : 1,50 \$ par portion



Ingrédients

500 ml (2 tasses) de chou rouge haché

500 ml (2 tasses) de fraises surgelées, non décongelées

250 ml (1 tasse) de yogourt grec nature

250 ml (1 tasse) de jus de petits fruits pur (de type
« baies et grenade »)

15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable

250 ml (1 tasse) de glaçons (facultatif)

Préparation

À l'aide du mélangeur électrique (*blender*), réduire en purée lisse tous les ingrédients sauf les glaçons. Si désirer, ajouter les glaçons et mélanger de nouveau. Verser dans de grands verres ou des tasses isolantes de type Thermos. Se conserve 2 jours au réfrigérateur ou 2 mois au congélateur. Remuer avant de servir.

Petite blague

Un mari et sa femme font les courses un samedi après-midi :

- chéri, c'est l'anniversaire de ma mère demain. Si on lui achetait un appareil électrique?
- bonne idée! Qu'est-ce que tu dirais d'une chaise?



DÎNER DE NOËL 2016...



Pour notre dîner de Noël 2017, nous étions 74 bénévoles et membres du personnel. Nous avons eu un super bon repas traditionnel de notre traiteur préféré, le tout arrosé d'un bon verre de vin. Nous avons également fait plusieurs heureux avec les tirages de prix de présence. Nous avons profité de cette belle journée pour remettre un certificat de reconnaissance aux bénévoles qui œuvrent avec nous depuis 5-10-15 ans et plus. De plus, nous avons souligné les 25 ans de loyaux services de Chantal Puvilland en lui offrant un beau bracelet. Finalement, nous avons eu la prestation du fils de Madame Madeleine Racicot, accordéoniste de grand talent qui nous a fait chanter et danser. À la toute fin, les bénévoles ont pu repartir avec le calendrier 2017.

Merci d'être venus en si grand nombre. C'est toujours un bonheur pour nous de vous faire plaisir.

HOMOGRAPHES

En linguistique, des mots **homographes** sont des mots qui s'écrivent de la même manière, tout en se prononçant ou non de façon différente.

Nous portions nos portions.
Tu as un as dans ton jeu.
Les poules du couvent couvent.
Il est né à l'est.
Mes fils ont cassé les fils.
Les poissons affluent dans l'affluent.
Je vis ces vis.
Ils résident à Paris chez le résident de l'ambassade.
Cet homme est fier : peut-on se fier?
Ces cuisiniers excellent à composer d'excellent plat.
Nous éditions de belle éditions.

Je suis content qu'ils nous content cette histoire.
Nous objections beaucoup de choses à vos objections.
Ils convient qu'ils convient leurs amis.
Nous nous oignons de purée d'oignons.
Ils ont un caractère violent et violent leurs promesses.
Ils négligent leurs devoirs ; moi je suis moins négligent.
Ces dames se parent de fleurs pour leur parent.
Ils expédient leurs lettres ; c'est un bon expédient.
Ils négligent leur devoir ; moi je suis moins négligent.
Ces cuisiniers excellent à cuisiner cet excellent plat.
Nous relations nos relations.

NOS PLUS SINCÈRES REMERCIEMENTS



Depuis plus de 10 ans, notre boucher Stéphane de la « Boucherie Ruban Rouge » nous offre de bons prix pour ses produits, emballés individuellement, nous facilitant la tâche pour la popote roulante. Sans cette précieuse collaboration, nos coûts d'opération seraient beaucoup plus élevés et la clientèle devrait subir une forte hausse.

Au nom de toute l'équipe des Artisans de l'Aide, un gros merci et en souhaitant que cette collaboration puisse durer encore plusieurs années.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Pourquoi le temps semble filer plus vite avec l'âge ?

Le temps passe, la vie avance si vite que l'on a l'impression que le temps semble perdu à jamais... Pourquoi ? Plus on vieillit, plus le temps passe vite, le temps file et nos vies aussi. En fait, notre perception du temps évolue au fur et à mesure que le temps passe. Concrètement, il y a plusieurs théories quant à cette question.

La théorie biologique :

Tout d'abord, cela pourrait être lié à la biologie : une sensation d'accélération du temps avec l'âge par la « dégradation » de notre horloge biologique. En vieillissant notre métabolisme ralentit, ainsi nos battements de cœur ralentissent alors que pour les enfants le cœur bat plus vite. La plus grande intensité du temps biologique donnerait l'illusion d'un temps écoulé plus lentement.

La théorie de la routine :

Avec des stimuli nouveaux, le cerveau met plus de temps à traiter l'information. La sensation que le temps s'étire est donc accrue, ce qui n'est pas le cas avec la routine. Le monde est plein de nouvelles expériences lorsqu'on est enfant, alors que l'adulte est habitué. Sa maison, son train de vie qui ne changent pas ou peu, le temps semble alors s'écouler plus rapidement pour lui, car il est moins exposé au changement. Plus nous nous habittons à la répétition, plus le temps passe vite.

Notre rapport au temps est relatif à l'âge qui est le nôtre : pour un enfant de 2 ans, une année représente la moitié de sa vie, il n'a donc forcément pas la même perception du temps.



Ce qui veut dire - attention, c'est un peu déprimant - que les années vécues entre l'âge de 5 et 10 ans vous paraissent aussi plus longues que les années qui séparent vos 40 ans de vos 80 ans.

**Ne comptez pas les jours,
mais faites que chaque jour compte.**

BIENVENUE À NOTRE NOUVELLE BÉNÉVOLE

Programme RAPPID'OR: Annegret Baudouin

C'est un plaisir de vous accueillir parmi nous.

La direction et le personnel

Quand tu auras retrouvé tous les mots de la grille,
tu découvriras la question que je me pose.

Réponds-moi.

E	T	I	N	C	E	L	L	E	S
L	A	E	D	I	D	V	E	R	S
E	R	T	N	O	C	N	E	R	U
C	M	E	N	T	A	R	E	S	O
T	E	N	D	R	E	S	S	E	V
R	E	I	I	P	S	R	M	L	Z
I	E	R	S	A	M	I	T	I	E
C	H	E	R	I	R	S	O	A	D
I	T	B	O	U	Q	U	E	T	N
T	M	U	P	A	R	T	A	G	E
E	R	I	T	N	E	S	S	E	R

Ailes	Espérer	Tendresse
Amitié	Étincelles	Tenir
Bouquet	Idéal	Tenter
Chérir	Partage	Toi
Donne	Rencontre	Vers
Embrasser	Rendez-vous	
Electricité	Ressentir	

LA GUIGNOLÉE DES ARTISANS DE L'AIDE



Nous tenons à remercier sincèrement tous nos bénévoles pour leur grande générosité.

Nous avons recueilli 60 \$ en argent et des denrées alimentaires représentant 10 sacs d'épicerie.

Le tout a été remis au Centre Marie-Ève, organisme apportant un support à de jeunes mamans enceintes et à des familles avec de jeunes enfants, de la naissance à 24 mois.

**Ces dons sont vraiment appréciés par cette clientèle dans le besoin.
C'est la 5e année que nous leur venons en aide.**

Nouveautés pour le Carrefour 50+



CARDIO DANSE 50+

Lundi AM : pendant 10 semaines au coût de 50 \$.

ATELIERS D'ÉCRITURE CRÉATIVE

Mercredi, 13 h 30, pendant 7 semaines au coût de 70 \$.

CONFÉRENCE

« Comment reconnaître et porter assistance en cas de problème respiratoire »,
par la conférencière Lucie Normandeau, mardi 7 février à 13 h 30, sur réservation (gratuit pour les membres).

INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS

Lise Gingras, Carrefour 50+ : 450.472.9540

lgingras@cabartisans.org

Nous vous invitons à consulter le site internet du Carrefour 50+. Vous y trouverez la programmation hiver-printemps 2017 ainsi que plusieurs réponses à vos questions.

MESSAGES IMPORTANTS

Nous sommes à la recherche de bénévole pour faire l'accueil de la clientèle au dîner communautaire les jeudis. Le dîner vous est offert gratuitement.

Contractez Chantal.

Depuis juillet, la bibliothèque Guy-Bélisle participe au programme Biblio-Aidants coordonné par l'Association des bibliothèques publiques du Québec. Ce service d'information est destiné aux proches aidants afin de les renseigner sur les maladies et sujets auxquels ils sont confrontés. Par ce service, la bibliothèque met à la disposition de ses usagers les 15 cahiers thématiques portant sur autant de problématiques : aînés et vieillissement, cancer, déficience intellectuelle, deuil, diabète, incapacités physiques, maladie d'Alzheimer, maladie de Parkinson, maladies du cœur et accidents vasculaires cérébraux, maladies pulmonaires, proches aidants, santé mentale, sclérose en plaques, soins palliatifs et troubles du spectre de l'autisme. Chaque cahier présente une liste d'organismes. Une sélection de sites Web pertinents et des suggestions de lecture et de films, afin d'orienter les proches aidants et les guider dans leurs recherches d'informations. Ces cahiers sont disponibles pour le prêt et la consultation sur place, au premier étage, à proximité de l'ascenseur. ***Aucune inscription nécessaire.***



Le concours des fautes d'orthographe est toujours en vigueur pour nos bénévoles. Chaque faute trouvée vous donne droit à une chance de participation pour gagner un cadeau. S.V.P. les remettre à Diane ou lui téléphoner. Merci à vous tous pour votre participation.



**184, rue Saint-Eustache, bureau 108,
Saint-Eustache, Québec, J7R 2L7**
Tél: 450 472-9540 Fax: 450 472-9586
info@cabartisans.org