

# ENTRE-NOUS

Le journal du Centre communautaire des aînés de Soulanges

Volume 25, numéro 2 - Septembre 2018

*Bonjour  
l'automne!*

**Notre 4<sup>e</sup> souper spaghetti  
bénéfice**, page 7

Les oeufs page 11

*Les services du Centre*, page 12 et suiv.

**Manipulation sécuritaire des  
aliments**, page 17

**PROGRAMME VIE ACTIVE**

Les exercices continuent au CCAS, page 9

*Prenez une pause*, page 18

*La recherche du bonheur*, page 20

Un automne haut en couleur, page 21



12, rue Curé-Cholet  
St-Polycarpe, Qc, J0P 1X0  
Tél. 450.265.3548  
Fax. 450.265.1144  
Sans frais : 1.855.510.3548  
[mdasoulanges@outlook.com](mailto:mdasoulanges@outlook.com)

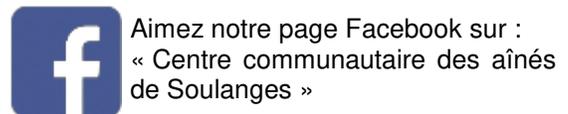
## CONSEIL D'ADMINISTRATION 2017-2018:

**Président:** Maurice Marchand  
**Vice-présidente:** Georgette Sauvé  
**Trésorier:** Gérard Léger  
**Secrétaire:** Nicole Cuerrier  
**Administrateur:** Yvon Gareau  
**Administratrice:** Claire Filiatrault  
**Administratrice:** Francine Séguin  
**Administratrice:** Lyne Papillon  
**Administrateur:** Luc Fortin

Le Centre communautaire des aînés  
est membre des associations  
suivantes :



Table de concertation en  
sécurité alimentaire de  
Vaudreuil-Soulanges



Pour recevoir la version électronique de ce journal, faites votre demande à  
[mdasoulanges@outlook.com](mailto:mdasoulanges@outlook.com)

*Le Centre communautaire des aînés de Soulanges est un organisme communautaire qui offre divers services aux aînés de la région de Vaudreuil-Soulanges en complémentarité avec les autres organismes et les institutions de la région. Il favorise l'action bénévole et contribue au maintien à domicile des aînés.*



*Fruits & légumes en trop?*

*Vous avez des récoltes  
abondantes et ne savez plus quoi  
en faire! Ou bien vous désirez  
seulement faire œuvre utile!*

*Contactez-nous!*

*Nous avons toujours besoin de  
fruits et légumes pour la  
confection de nos repas pour les  
aînés.*

*Merci*

## Prêt de livres

Nos membres peuvent emprunter gratuitement des romans au CCAS pour faire le plein de culture.

Si vous avez des romans à donner, apportez-les, nous aimons faire des changements dans notre offre. Les livres sont faits pour être partagés!

**" L'imaginaire se loge entre les livres et la lampe. [...] Pour rêver, il ne faut pas fermer les yeux, il faut lire. "**

***Michel Foucault***

## BÉNÉVOLES RECHERCHÉS

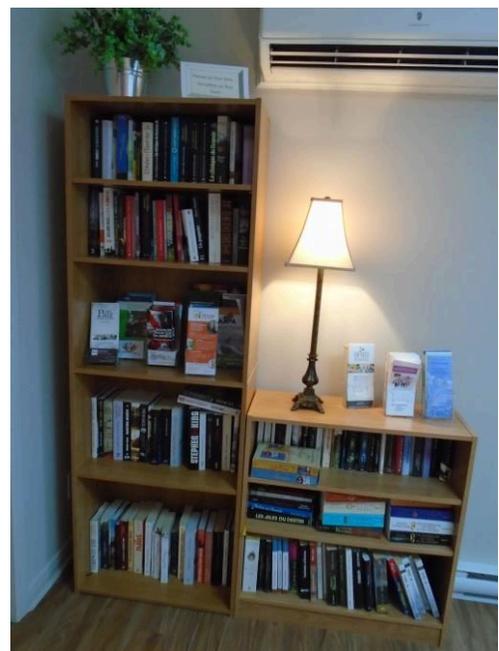
Nous recherchons des gens de cœur pour aider dans la cuisine (couper des légumes, faire de l'emballage, laver la vaisselle, etc.).

Notre besoin : 3 ou 5 heures par semaine, selon votre disponibilité. Le tout se déroule dans une ambiance joyeuse et le dîner vous est offert sur place.

Si vous voulez vous sentir utile et vous faire de nouveaux amis, téléphonez-nous.

Tél. : 450.265.3548

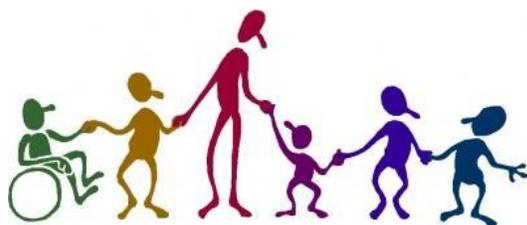
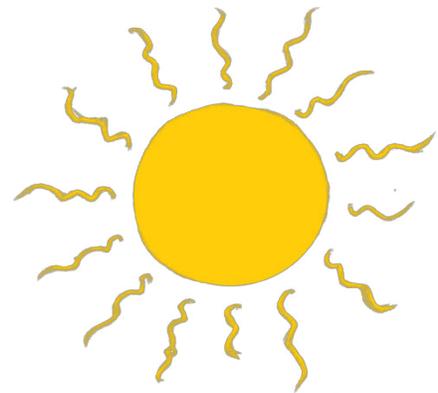
Sans frais :1.855.510.3548



# UNE FÊTE DES BÉNÉVOLES EN ÉTÉ!

Le 21 août dernier, les bénévoles du Centre communautaire des aînés ont été invités à partager un BBQ en plein air, avec ceux du CAB Soulanges. En plus de l'excellent dîner, les bénévoles présents ont reçu un certificat de reconnaissance pour leur contribution à l'amélioration de la qualité de vie de la communauté. En après-midi, un groupe de musiciens et chanteurs ont égayé l'atmosphère pour la plus grande joie de tous.

Merci au CAB Soulanges pour la belle invitation, et merci à tous les bénévoles qui étaient présents ou non à cette activité. Votre apport est indispensable!



# UNE FÊTE DES BÉNÉVOLES EN ÉTÉ! (suite)



# QU'EST-CE QU'UN CENTRE COMMUNAUTAIRE POUR AÎNÉS?

Un centre communautaire pour aînés s'adresse aux personnes de cinquante (50) ans et plus qui veulent demeurer socialement actives et/ou qui ont besoin de services favorisant leur maintien dans la communauté. C'est un milieu de vie social, éducatif et communautaire où les aînés se regroupent et se donnent ensemble des moyens pour conserver ou reconquérir leur autonomie. Le Centre communautaire des aînés de Soulanges (CCAS) valorise l'appropriation du pouvoir d'agir (empowerment) des aînés.

Le point d'ancrage du Centre est le bénévolat réalisé par les personnes aînées. Celles-ci s'engagent dans la vie de l'organisme en participant au processus décisionnel et en s'impliquant dans la conception, la mise en œuvre et la livraison d'activités et de services. Cette structure fait appel au savoir et au savoir-faire des aînés qui contribuent ainsi à l'amélioration de leur qualité de vie. Par leur implication, les aînés participent à l'enrichissement de leur collectivité et à la consolidation du tissu social qui la compose.

## Les objectifs des centres communautaires sont de :

- Promouvoir une image positive des aînés;
- Favoriser la participation sociale et les interactions avec la communauté environnante;
- Aider à maintenir l'autonomie physique et intellectuelle;
- Voir à l'organisation d'activités correspondant aux besoins et aux intérêts des aînés;
- Stimuler l'entraide sous diverses formes;
- Favoriser l'émergence du leadership;
- Faciliter la prise en charge et la participation de l'aîné à l'amélioration de sa qualité de vie;
- Susciter le développement de projets novateurs.

**Semaine québécoise  
des centres communautaires pour aînés**  
30 septembre au 6 octobre 2018



Association québécoise des centres communautaires pour aînés  
Quebec Association of Senior Centres

AQCCA  
QASC



communication@aqcca.org • www.aqcca.org

# 4<sup>e</sup> SOUPER SPAGHETTI

## DU CENTRE COMMUNAUTAIRE DES AÎNÉS DE SOULANGES



Menu :

Sauce à la viande, alfredo & rosée

Salade César (vinaigrette maison)

Desserts

**SAMEDI, 13 OCTOBRE 2018**

**À compter de 17h**

**Au Centre sportif Soulanges (Aréna)**

100, rue des Loisirs, St-Polycarpe

Adulte : 15\$

Enfant de 6 à 10 ans : 7\$

Enfant de 5 ans et moins : gratuit

**Billets en vente au :**

Centre communautaire des aînés de Soulanges

Tél. : 450.265.3548

Sans frais : 1.855.510.3548

Également en vente auprès des membres du  
conseil d'administration et des employés

*Service de bar*

*Encan silencieux et prix de présence*

*Vente de sauce à spaghetti maison sur place*



## SURPLUS DE POIDS,

### Surplus de contaminants ?

C'est en effet ce que révèle une étude menée par Pierre Brochu, toxicologue et professeur au département de santé environnementale et santé au travail de l'Université de Montréal : les adultes qui souffrent d'obésité sont davantage exposés aux contaminants responsables de maladies pulmonaires, comme l'asthme. La raison est simple : les personnes en surpoids respirent chaque jour de 7 à 50% plus d'air que les autres. Elles aspirent ainsi plus de polluants – ammoniac, dioxyde de soufre, ozone, tous des irritants pour les voies respiratoires.

Les enfants et les adolescents obèses ou souffrant d'embonpoint ont eux aussi des taux quotidiens d'inhalation plus grands (10 à 24%) que les jeunes qui ont un poids santé. La situation est d'autant plus préoccupante qu'en raison de leur métabolisme élevé et de leur plus petite taille, ils respirent davantage d'air par kilogramme de poids que les adultes obèses pour maintenir leurs activités quotidiennes.

Source : Coup de pouce, mai 2014



## GROUPES DE SOUTIEN AUX PROCHES AIDANTS

Ces groupes sont offerts aux gens de Soulanges par le Parrainage civique de V-S.

Êtes-vous un proche aidant?

Vous occupez-vous d'une personne âgée de 65 ans et plus qui est malade ou en perte d'autonomie? Êtes-vous inquiet de la santé d'un proche?

Si oui, vous êtes fort probablement un proche aidant. Cette tâche peut être valorisante, positive, mais aussi difficile et épuisante.

Les groupes de soutien sont une bonne façon pour les proches aidants de se regrouper dans un lieu où tous se sentent bien de parler sans censure et sans jugement. Les rencontres permettent aux proches aidants d'agrandir leur réseau social tout en favorisant l'échange entre eux.

Une intervenante du Parrainage civique de V-S proposera différents thèmes de discussion qui touchent directement les réalités vécues par les proches aidants. Ce service est gratuit. Les rencontres ont lieu à la Salle Desjardins du Centre communautaire des aînés, au 12, rue Curé-Cholet, une fois par mois, de 13h30 à 15h30. Voici les dates et les thèmes de l'automne 2018:

**Jeudi, 20 septembre : Exprimons-nous;  
journal créatif!**

**Jeudi, 18 octobre : Lâchez prise, vous ne  
pouvez pas tout contrôler!**

**Jeudi, le 15 novembre : L'affection, c'est  
nécessaire!**

**Jeudi, 20 décembre : On célèbre nos bons  
coups!**

Pour inscription ou information, contactez  
Natalia Westphal, intervenante sociale, au  
450.455.8986, poste 225.

## LES EXERCICES VIE ACTIVE

### Nouvelle session

Encore cet automne, le Centre communautaire des aînés de Soulanges collabore avec le Parrainage civique de Vaudreuil-Soulanges pour offrir aux aînés de Soulanges le programme d'exercices "Vie Active".



Chaque semaine, nous avons la chance de recevoir madame Lucie Gascon, animatrice du programme, qui fait bouger les participants dans une ambiance joyeuse. C'est bon pour le corps et c'est bon pour l'esprit!

#### Qu'est-ce que « Vie active »?

C'est un programme qui a pour but de sensibiliser et initier les personnes de 50 ans et plus à la pratique de l'activité physique. Il permet à des animateurs de faire bouger les aînés de façon sécuritaire, tout en s'amusant. Des exercices adaptés contribuent au maintien et au développement de la bonne forme des aînés.

*Session de septembre  
à décembre 2018*

*Vous pouvez vous inscrire même si  
la session est commencée.*



**QUAND ?** Tous les mardis, de 14h à 15h, du 18 septembre au 11 décembre 2018.

**OÙ ?** Salle Desjardins du Centre Communautaire des aînés, au 12 Curé-Cholet, à St-Polycarpe.

**COÛT ?** 5\$ pour la session plus la carte de membre du CCAS si vous ne l'avez pas déjà.

#### INSCRIPTION ?

Informations et inscription par téléphone au 450.265.3548 ou 1.855.510.3548

Merci à notre partenaire:



## VRAI OU FAUX?

*Un reste chaud placé au frigo  
risque de surir.*

**Faux.** Au contraire, les aliments longuement refroidis à température ambiante risquent davantage de surir. Et c'est sans compter les risques de prolifération bactérienne : la quantité de bactéries contenue dans les aliments laissés à température ambiante double toutes les 20 minutes! Il est donc important de réfrigérer les aliments rapidement afin d'éviter de les laisser dans une zone de température à risque. Voici quelques conseils pour faire tiédir vos aliments plus efficacement avant de les réfrigérer.

- Remuez vos aliments de temps à autre afin que le centre refroidisse lui aussi.
- Portionnez vos restes : leur température diminuera plus rapidement.
- Déposez les restes au frigo dès qu'ils ne dégagent plus de vapeur.
- Laissez le couvercle ouvert le temps que les aliments refroidissent, et ce, même au frigo.
- Immergez les récipients contenant vos restes dans l'eau froide avant de les réfrigérer : ils refroidiront ainsi plus vite.

Source : Magazine 5-15, mai 2017



## **Pourquoi mettre les lentilles au menu?**

*Voici quelques raisons qui vous  
convaincront de mettre ces trésors  
nutritifs au menu!*

- *Les lentilles sont écono.*
- *Elles sont les plus faciles à digérer des légumineuses.*
- *Elles sont une excellente source de phosphore, de fer, de manganèse, de cuivre ainsi que de folate.*
- *Leurs composés antioxydants jouent un rôle dans la prévention des maladies du cœur, du cancer ainsi que du vieillissement. Leur teneur élevée en fibres leur permet de jouer un rôle dans la prévention des maladies chroniques et du cancer du côlon.*
- *125ml (1/2 tasse) de lentilles combent 20% des besoins quotidiens en fer chez la femme et 44% des besoins quotidiens chez l'homme.*

Source : Magazine 5-15, janvier 2017

## LES ŒUFS



### Qu'y a-t-il dans mon œuf?

En plus d'être une source d'énergie, l'œuf est une protéine complète peu calorique (70 calories pour un gros œuf d'environ 53 g) qui fournit plusieurs éléments nutritifs participant à la bonne santé des os, des dents, de la peau et des yeux : fer, vitamines A, S, E et B12, folate, sélénium, lutéine, zéaxanthine ainsi que choline. Selon le *Guide alimentaire canadien*, 2 œufs équivalent à 1 portion de viande et substituts.

### BONS OU MAUVAIS pour la santé?

*Les œufs sont riches en cholestérol : un œuf de calibre gros (53 g) en contient environ 190 mg, et ce cholestérol se trouve principalement dans le jaune. Cependant, plusieurs études révèlent qu'une personne en bonne santé sans problème de cholestérol ou de diabète et sans antécédents de maladie cardiovasculaire peut manger un œuf entier par jour sans augmenter ses risques de souffrir d'une maladie cardiovasculaire.*

Les œufs bruns et les œufs blancs s'équivalent : la seule différence est dans l'espèce qui les pond.

La majorité des éléments nutritifs de l'œuf est contenue dans le jaune, notamment la moitié des protéines.

### Conservation 101

Si votre œuf flotte quand vous le plongez dans l'eau, il n'est plus bon à manger; s'il coule, il est frais! Pour conserver vos œufs frais, laissez-les dans leur emballage d'origine et placez-les sur la tablette centrale du frigo plutôt que dans la porte : la température y est plus constante et plus fraîche. Par ailleurs, il est possible de congeler des œufs frais pendant quatre mois, à condition de les avoir préalablement battus. Cependant, il n'est pas recommandé de congeler un œuf cuit dur, car sa texture risquerait d'être altérée.

## Les Services du Centre communautaire des aînés

### LA POPOTE ROULANTE

La popote roulante est un service de livraison à domicile de repas faits maison, nutritifs et équilibrés pour les aînés, les personnes en perte d'autonomie, ou ayant des limitations physiques temporaires ou permanentes.

Parfois, avec l'âge, on n'a plus le goût ou on a de la difficulté à préparer les repas et cela peut détériorer notre santé. Des plats chauds sont disponibles pour livraison deux midis par semaine, soit le lundi et mercredi, au coût de 6,50 \$ (sans taxes), et cela comprend la soupe, un choix de deux repas principaux et le dessert. Au début du mois, vous pouvez également commander nos repas surgelés faits maison pour en faire provision.

Si vous avez 70 ans et plus et que vous recevez les repas chauds, vous aurez droit à un crédit d'impôt pour maintien à domicile équivalant à la moitié de la valeur du repas. Un reçu vous sera émis au début de l'année à cette fin.

De plus, les livraisons sont gratuites et effectuées par des bénévoles souriants.

**Le service de popote roulante ouvrira pour les résidents de la Ville de l'Île-Perrot cet automne. Nous prenons actuellement les inscriptions.**

LA POPOTE ROULANTE :  
Un repas, un sourire,  
une vigie!

### BÉNÉVOLES RECHERCHÉS

*Nous avons toujours besoin de personnes de cœur pour livrer la popote roulante les lundis et mercredis midi dans le secteur de Soulanges et plus particulièrement dans le secteur de Vaudreuil, Pincourt et Île-Perrot. Les frais de kilométrage sont remboursés. Le tout se déroule dans une ambiance joyeuse et le dîner vous est offert. Si vous voulez vous sentir utile et vous faire de nouveaux amis, téléphonez-nous! 450.265.3548 ou 1.855.510.3548.*

*Les Services du Centre communautaire des aînés*

## LES JOURNÉES D'ACTIVITÉS POUR

### 50 ANS ET PLUS

#### QU'EST-CE QU'ON Y FAIT?

On y rencontre des gens qui aiment s'amuser. Il y a de l'animation, des thèmes, on y a des discussions, on y fait des jeux et on prend un bon dîner chaud ensemble.

#### C'EST QUAND?

À tous les deux jeudis,  
de 10h30 à 15h.

#### C'EST OÙ?

Au Centre communautaire des  
Aînés de Soulanges, au 12, rue  
Curé-Cholet, à St-Polycarpe.



#### COÛT?

Le coût est de 8\$ pour la journée,  
incluant le repas du midi.

#### COMMENT S'INSCRIRE?

En téléphonant au Centre : 450.265.3548 ou sans frais 1.855.510.3548.

#### Prochaines journées d'activités:

13 et 27 septembre,

11 et 25 octobre,

8 et 22 novembre,

et 6 décembre 2018

*Les Services du Centre communautaire des aînés*

## ATELIERS « MUSCLEZ VOS MÉNINGES »

Un programme pour la vitalité intellectuelle des aînés

**Animé par Diane Ladouceur**

### Qu'est-ce que « Muscler vos méninges »?

C'est une série de dix ateliers aidant le cerveau à conserver sa capacité de se restructurer positivement grâce à des stimulations. Ce sont des programmes d'entraînement spécifiques pour la mémoire, la concentration et d'autres facultés intellectuelles qui peuvent améliorer les performances cognitives.



### Quelques-uns des objectifs du programme :

- Se renseigner au sujet du vieillissement intellectuel normal;
- Augmenter le sentiment de contrôle à l'égard de son vieillissement;
- Recevoir des trucs concrets pour garder sa mémoire alerte;
- Expérimenter des jeux stimulants;

### Pour qui?

Pour les personnes de 50 ans et plus qui vivent un vieillissement normal.

### Quand?

Session d'automne : Le lundi à 13h30, à compter du 10 septembre 2018, et ce jusqu'au 19 novembre 2018.

### OÙ ?

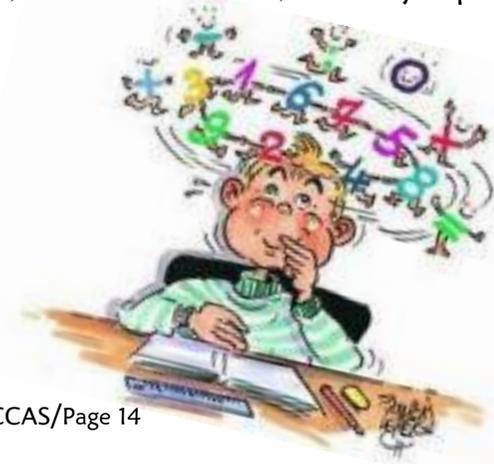
Salle Desjardins du Centre Communautaire des aînés, au 12 Curé-Cholet, à St-Polycarpe.

### Coût?

15\$ pour la session de 10 cours.

### Inscription?

Informations et inscription par téléphone  
au 450.265.3548 ou 1.855.510.3548



## NOS REPAS SURGELÉS

### VOUS ARRIVE-T-IL DE NE MANGER QU'UNE RÔTIE POUR DÎNER OU SOUPER?

Sentez-vous que vous vous êtes bien nourri dans ces moments? Vous n'êtes pas le ou la seul(e). Il existe des services pour vous aider à maintenir votre santé quand l'énergie de cuisiner n'y est pas. Le Centre communautaire des aînés confectionne une variété de mets surgelés nutritifs et équilibrés, préparés par des professionnels secondés par des bénévoles.

Pour commander, vous devez téléphoner au Centre.

Téléphone : 450.265.3548 ou sans frais 1.855.510.3548

#### Repas à 5\$ (une portion)

Bœuf bourguignon  
Cigares au chou étagés  
Cubes de porc aigre-doux  
Filet de porc sauce aux canneberges  
Galette de veau milanaise  
Hamburger steak  
Jambon à l'ananas  
Languettes de poulet à l'orange  
Lasagne  
Macaroni chinois  
Nouilles au bœuf & légumes  
Pain de viande  
Pâté au poulet  
Pâté chinois  
Poulet à la King  
Poulet à l'italienne sur pâtes  
Poulet BBQ  
Quiche au jambon  
Ragoût de boulettes  
Riz au saumon  
Riz frit au poulet  
Rôti de porc à l'ail  
Spaghetti sauce à la viande

#### Autres

Sauce à spaghetti (500 ml) : 5 \$

Soupe aux légumes (1 l) : 6 \$

Cretons (6 oz) : 3 \$

#### Muffins et desserts

Mini-pains aux bananes (1) : 1,50 \$

Muffins canneberges & pommes (4) : 2 \$

Galettes à la mélasse (12) : 3,50 \$,

Galettes au butterscotch (12) : 3,50 \$

Nouveauté !  
Carrés aux dattes  
(3 à 4 portions)  
3,50\$



## LES REPAS PARTAGÉS DANS SOULANGES

Les repas partagés sont des lieux d'échanges et de rencontres. Pour participer, il suffit d'appeler la personne responsable. Certains repas sont suivis d'activités diverses. Vous pouvez en fréquenter plus d'un durant le même mois. Ils se déroulent dans les municipalités suivantes :

### INVITATION

Cette année le Comité des repas partagés de St-Polycarpe célèbre ses 30 ans d'existence et aimerait que vous soyez de la fête :

**Le mardi 16 octobre 2018 à 11h00**

**À la Salle Maurice Ravary du  
Centre Sportif de St-Polycarpe**

Déroulement :

Punch, mot d'accueil,  
Dîner au coût de \$10.00/personne,  
Historique du comité,  
Parole aux invités, Bingo et Prix de présence.

***Réponse souhaitée avant le  
2 octobre 2018.***

Si vous venez accompagné (e),  
veuillez le mentionner lors de  
votre appel.

*Danielle Lefebvre, présidente*

**Tél : 450.265.3812**

- ❖ Coteau-du-Lac : Le 1<sup>er</sup> lundi du mois,  
au 4C, rue Principale  
→Monique Ranger 450 763-1165
- ❖ Coteau Sud : Le dernier mardi de chaque mois,  
au 121, rue Principale  
→Jocelyne Bishop 450 739-0836
- ❖ Rivière-  
Beaudette : Le 2<sup>e</sup> mardi de chaque mois,  
au 1010, chemin Sainte-Claire  
→Francine Carrière 450 269-2699
- ❖ Sainte-Justine-  
de-Newton : Le 1<sup>er</sup> mercredi de chaque mois,  
au 2842, rue Principale  
→Maryse Lanthier 450 764-3139
- ❖ Saint-Polycarpe : Le 3<sup>e</sup> mardi de chaque mois,  
au 100, rue des Loisirs  
→Danielle Lefebvre 450 265-3812
- ❖ Saint-  
Téléphore : Le 2<sup>e</sup> mercredi de chaque mois,  
au 1425, Route 340  
→Claire Sauvé 450 269-2261
- ❖ Saint-Clet : Le 3<sup>e</sup> mercredi de chaque mois,  
au 4, rue du Moulin  
→Jean-Luc Poirier 450 370-0225



**FÉLICITATIONS AU COMITÉ DES REPAS PARTAGÉS DE SAINT-POLYCARPE  
ET À TOUS SES BÉNÉVOLES AU COURS DES ANNÉES!**

# MANIPULATION SÉCURITAIRE DES ALIMENTS

Avec l'âge, le système immunitaire devient moins efficace et nous risquons davantage d'avoir des complications graves liées à des maladies transmises par les aliments ou l'eau.

## Ce que vous pouvez faire :

✚ La propreté avant tout.

- \* Lavez-vous bien les mains avant de cuisiner.
- \* Si des assiettes ou des couverts sont entrés en contact avec des aliments crus, lavez-les à fond avant de les réutiliser ou prenez-en des propres.
- \* Lavez les fruits et les légumes frais avec de l'eau potable propre.
- \* Nettoyez les sacs à provisions réutilisables fréquemment avec de l'eau chaude savonneuse, notamment si vous les avez utilisés pour transporter de la viande, de la volaille, du poisson ou des fruits de mer crus. Réservez divers sacs réutilisables à un usage particulier : un pour la viande, la volaille, le poisson et les fruits de mer, un autre pour les fruits et les légumes frais et un dernier pour les aliments prêts à consommer. Étiquetez les sacs en conséquence.
- \* Nettoyez souvent le réfrigérateur.



✚ Gardez le tout au frais.

- \* Dès que vous revenez de faire les courses, réfrigérez ou congelez la viande, la volaille, le poisson et les fruits de mer crus.
- \* Réfrigérez les restes dès que possible ou dans les 2 heures après les avoir placés sur la table ou le comptoir.
- \* Veuillez à ce que la charcuterie soit réfrigérée en tout temps et consommée dans les 4 jours suivant l'ouverture de l'emballage, même si la date de péremption n'est pas atteinte.
- \* Entreposez les fruits et les légumes au réfrigérateur.

✚ Décongelez la viande, la volaille, le poisson ou les fruits de mer crus au réfrigérateur, dans le four à micro-ondes ou dans de l'eau froide.

- \* Si vous avez utilisé le four à micro-ondes, vous devez cuire les aliments dès que possible après leur décongélation.
- \* Lorsque vous décongelez un gros morceau de viande qui n'entre pas dans le réfrigérateur, immergez-le dans de l'eau froide dans son emballage d'origine intact. Rafraîchissez l'eau régulièrement (par exemple toutes les 30 minutes) pour qu'elle soit toujours froide.
- \* Ne recongelez pas les aliments décongelés.
- \* Lavez-vous immédiatement les mains et nettoyez l'évier, les surfaces de travail et les contenants entrés en contact avec de la viande, de la volaille, du poisson ou des fruits de mer crus.

Règle de base :

En cas de doute,

jetez-le !

✚ Cuisez bien les aliments

- \* Utilisez un thermomètre de cuisson pour vérifier que la viande, la volaille, le poisson et les fruits de mer ont atteint la température interne adéquate.
- \* Assurez-vous que le thermomètre traverse la partie la plus épaisse de la viande et en atteigne le centre, mais sans toucher les os.

Source : Brochure Votre maison est-elle en santé? Santé Canada

# PRENEZ UNE PAUSE

Dégagez votre esprit

## Prendre une pause dans une pause

Saviez-vous qu'il n'est pas nécessaire d'être sur le marché du travail pour prendre des pauses ?

Interrogées au sujet des pauses qu'elles prennent, plusieurs personnes ont répondu : « Être à la retraite c'est déjà une pause en soi. Finis le réveille-matin, les changements de quart de travail, le 8 à 5, les heures supplémentaires, la surcharge du travail.

Notre agenda et notre temps nous appartiennent. Notre rythme de vie a changé. Nous avons la liberté de choisir les activités que nous désirons. Pourquoi alors parler de pause dans ce contexte? »



Même à la retraite, il n'est pas rare de rester engagés auprès de nos proches et de notre communauté. Que ce soit pour nous occuper d'une proche malade, garder les petits-enfants, aider un voisin à faire des travaux ou offrir du temps à un organisme, les occasions de s'investir ne manquent pas! Aussi, pour que nous puissions recharger nos batteries, souffler, nous offrir du temps, une pause s'impose!

## Prenez une pause de l'anxiété

Avec les années, il se peut qu'on sente notre niveau d'anxiété s'élever. Nous nous inquiétons de l'avenir de nos enfants, petits-enfants, neveux et nièces. Nous nous demandons si notre fonds de pension suffira à couvrir les dépenses et les imprévus. De nouveaux maux physiques peuvent apparaître. Parfois, la perspective d'un déménagement ou d'une opération se dessine. La peur de rester seule ou de voir nos proches mourir peut nous empêcher de dormir. Lorsque l'anxiété devient envahissante, il est possible de prendre une pause pour apaiser notre esprit.

## Prenez une pause pour pratiquer une activité physique



Cette pause peut...

Aider à réduire notre niveau de stress, soulager les symptômes de la dépression et de l'anxiété, améliorer notre humeur;

Augmenter notre énergie, améliorer notre sommeil et notre digestion;

Entretenir notre résistance musculaire et osseuse, la coordination de nos mouvements, notre posture et notre

## PRENEZ UNE PAUSE (suite)

équilibre, le fonctionnement et la flexibilité de nos articulations et ainsi favoriser notre autonomie dans l'exécution de nos tâches quotidiennes;

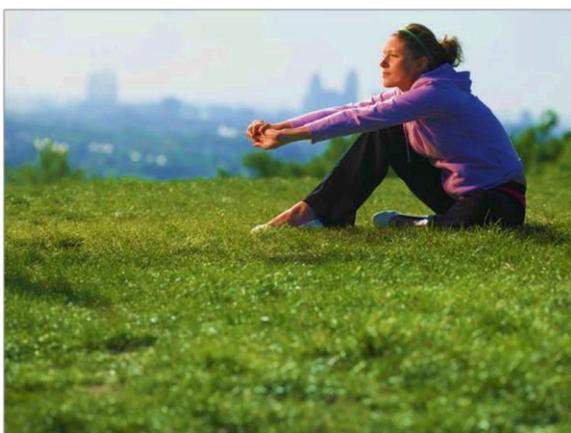
Créer des occasions de maintenir des liens sociaux;

Améliorer notre circulation sanguine, renforcer notre cœur, nos poumons, notre système immunitaire;

Améliorer le niveau de confiance en soi et développer une vision plus positive de la vie.

### Prenez une pause pour vivre le moment présent

Lorsque nous sommes anxieux ou inquiets, c'est souvent parce que des événements du passé remontent à notre esprit ou parce que nous anticipons ce que sera demain. Vivre



le moment présent nous permet de prendre, à cet instant, le temps d'observer à quoi ressemblent notre météo intérieure, nos pensées, nos sensations. En identifiant nos besoins et nos désirs du moment, nous pouvons les satisfaire plus facilement. Rien n'a plus de valeur que l'expérience que nous sommes en train de vivre.

### Prenez une pause pour vivre de la gratitude

Un exercice à faire le soir, au coucher. Déroulez le film des événements agréables de la journée : le sourire d'un passant, la beauté du ciel, un repas avec une amie, une tâche menée à bien, un éclat de rire, la sensation de bien-être après une activité, un coup de téléphone agréable. Chacun de ces petits « plus » vaut bien un remerciement ». Prendre le temps de faire cet exercice permet de retrouver son calme et d'apprécier plus profondément chaque moment de la vie.

Source : Association canadienne pour la santé mentale

*« Une fois que vous vous rendez compte que le chemin est le but et que vous êtes toujours sur le chemin, pour ne pas atteindre un but, mais pour apprécier sa beauté et sa sagesse, la vie cesse d'être une tâche et devient naturelle et simple, une extase en elle-même. »*

*Sri Nisargadatta Maharaj*

## LA RECHERCHE DU BONHEUR

**On se persuade souvent soi-même que la vie sera meilleure après s'être marié(e), après avoir eu un enfant et, ensuite, après en avoir eu un autre.**

**Plus tard, on se sent frustré(e) parce que nos enfants ne sont pas encore assez grands et on pense que l'on sera mieux quand ils le seront.**

**Puis on se frustre parce qu'ils sont adolescents et que c'est une étape difficile à vivre pour nous. On est alors convaincu(e) que l'on sera plus heureux quand ils auront passé cette étape.**

**On se dit que notre vie sera complète quand les choses iront mieux pour notre conjoint(e), quand on possédera une meilleure voiture ou une plus grande maison, quand on pourra aller en vacances, quand on sera à la retraite. La vérité est qu'il n'y a pas de meilleurs moments pour être heureux que le moment présent.**



**Ta vie sera toujours pleine de défis à atteindre, de projets à terminer. Il est préférable de l'admettre et de décider d'être heureux de toute façon.**

**Une de mes phrases favorites est d'Alfred De Souza. Il a dit : «Pendant longtemps, j'ai pensé que ma vie allait enfin commencer. La Vraie Vie! Mais il y avait toujours un obstacle sur le chemin, quelque chose qu'il fallait résoudre en premier : un thème non terminé, un temps à passer, une dette à payer. Et alors, là... la vie allait commencer! Jusqu'à ce que je me rende compte que ces obstacles étaient justement MA VIE. »**

**Alors, arrête d'attendre de terminer l'école, qu'on augmente ton salaire, de perdre 10 livres, de te marier, d'avoir des enfants, que tes enfants partent de la maison ou, simplement, le vendredi soir, le dimanche matin, le printemps, l'été, l'automne ou l'hiver, ou de mourir, pour décider qu'il n'y a pas de meilleurs moments que maintenant pour être heureux.**

**Le bonheur est une trajectoire et non une destination. Alors, travaille comme si tu n'avais pas besoin d'argent. Aime comme si jamais personne ne t'avait fait souffrir et danse comme si personne ne te regardait.**

Source inconnue

## UN AUTOMNE HAUT EN COULEUR!

L'automne est l'une des quatre saisons brodées sur mesure pour jouer dehors. Alors, nous revoilà jouant dans les feuilles mortes d'or et de pourpre. Ma fille en remplit ses manches avant de les lancer vers le ciel, tandis que moi je me contente d'y creuser un chemin avec les pieds. Et si c'était le temps d'une petite leçon de science...

Le Québec est sans doute l'un des endroits de la planète les plus merveilleux pour assister à la symphonie colorée des feuillus: des jaunes en bouquets, des oranges en corbeilles et des rouges en paniers, en contraste avec derniers verts de l'été qui ne veut pas mourir.

Une question se pose au creux de mon oreille: «Dis maman, pourquoi les feuilles changent de couleur à l'automne?». «Ma petite chérie, curieuse de nature comme tu l'es, tu dois bien avoir une piste de réponse, non?». «Pour annoncer que l'hiver est proche?».

Bon, tu n'es pas loin. Le changement de température, les premières gelées et surtout des journées plus courtes activent un phénomène qui fera, à terme, tomber les feuilles. Pour faire simple, il se produit dans l'arbre un signal – la production d'une hormone, l'éthylène– signe que l'été tire à sa fin et qu'il est temps de tirer le rideau vert.



Ce signal va boucher l'alimentation en sève des feuilles. Un bouchon se crée à la jonction de la branche et de la feuille bloquant ainsi son alimentation en eau et en sucre. Elle va survivre quelques temps et, à la fin de ses réserves, la feuille va sécher, puis tomber.

### Pour commencer, le vert

«Cela nous explique pas les couleurs. Maman, pourquoi trouve-t-on des feuilles jaunes et rouges?». Place, au petit cours 101 sur la [chlorophylle](#).

Pour parler du jaune et des teintes orangées, il faut bien d'abord parler du vert. «Les feuilles tirent leur belle couleur verte de la chlorophylle, c'est un pigment présent dans toutes les plantes vertes et donc dans les feuilles».

Pas juste une belle coloration, la chlorophylle s'avère essentielle pour l'arbre car elle lui permet de se nourrir par photosynthèse –une réaction permettant de fabriquer du sucre et de l'oxygène sous l'action de la lumière du soleil.

Pour faire fonctionner cette usine intégrée il ne lui suffit que du CO2 (le méchant gaz carbonique), de l'eau et quelques beaux rayons de soleil. Le spectre lumineux sera absorbé par la feuille, sauf le vert qui sera réfléchi durant toute la belle saison.

### Ensuite, le jaune

«Alors, pourquoi les feuilles virent-elles au jaune si la chlorophylle est là?» Avec le changement de saison et de température, il va justement être de moins en moins renouvelé. À sa place, apparaît un autre pigment le carotène qui réfléchit les beaux jaunes et les teintes d'orange flamboyant.

«Il y a aussi des rouges de feu, pas juste des jaunes». Tu

as raison, pour la gamme des rouges apparaît alors une autre famille de pigments, nommée «anthocyanes», qui va de l'orange au bleu. Ces colorants très forts en couleur pourraient jouer

un rôle de protection pour la feuille –un peu comme un bouclier– lorsque la chlorophylle disparaît.

### Faire rougir les arbres

Ces rougeurs automnales touchent les feuillus –érables en tête. Le phénomène varie selon les espèces végétales, la situation géographique et de l'ensoleillement. Du côté des feuillages d'or, vous pourrez admirer la famille des bouleaux, le frêne blanc et le ginkgo biloba –l'arbre aux quarante écus. Si vous aimez les belles teintes de vermillon, il faudra lever la tête vers certains chênes –chêne rouge d'Amérique et chêne écarlate– les liquidambars ou copalme d'Amérique.

Pour te quitter, ma fille. Laisse-moi te conter d'où vient l'été des indiens. Cette période tire son nom d'une légende indienne où le Cerf mauvais perdant d'une course aurait blessé son compère l'Ours. Les gouttes de sang auraient éclaboussé la terre et les arbres, qui tous les automnes se parent de vermillon pour rappeler le premier sang versé.

### Bonnes promenades en forêt!

Source : Cet article provient du blog d'Isabelle Burgun

# CAMPAGNE DE FINANCEMENT DE NOËL

## VENTE DE TOURTIÈRES ET PÂTÉS AU POULET



Le Centre communautaire des aînés de Soulanges confectionnera encore cette année des tourtières et des pâtés au poulet de 8 pouces de diamètre non cuits et congelés pour le temps des fêtes, au coût de 6.50\$. Nous vendrons aussi des contenants d'un litre de ragoût de boulettes (10\$) et des tartes au sucre (6\$).

**NOUVAUTÉ À VENDRE CETTE ANNÉE :**  
Betteraves et ketchup maison!

La vente se fera sur commande seulement.

Pour commander, téléphonez au Centre  
à compter du 29 octobre 2018,  
au **450.265.3548** ou **1.855.510.3548.**



*Merci de votre don!*

*Votre don contribuera au maintien de nos services aux aînés.*

Nom : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Code postal : \_\_\_\_\_

Don de : \_\_\_\_\_ \$

No. d'enregistrement : 10426 6804 RR 0001

Argent comptant ou chèque seulement.  
(Chèque à l'ordre du Centre communautaire des aînés de Soulanges).

*Expédier au 12, rue Curé-Cholet, St-Polycarpe, Québec, J0P 1X0*

Un reçu vous sera émis pour tout don supérieur à 10\$

*Merci*