

ENTRE-NOUS

Le journal du Centre communautaire des aînés de Soulanges

Volume 25, numéro 3, Novembre 2018

Noël,
c'est
magique!

CAMPAGNE DE NOËL, page 3

**Notre 4^e souper spaghetti
bénéfice**, page 5

Les cretons, ça vient d'où?, page 8

**Les 10 ennemis de la magie de
Noël?**, page 9

Les services du Centre, page 10 et suiv.

**Fête au repas partagé de
St-Polycarpe !**, page 15

**Traditions et coutumes du temps
des fêtes**, page 16



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

FERMETURE DE NOS BUREAUX POUR LA PÉRIODE DES FÊTES

Veuillez noter que le Centre communautaire des aînés sera fermé du 22 décembre 2018 au 6 janvier 2019 inclusivement.

Prévoyez votre réserve de mets surgelés pour cette période.

Le service de livraison de la popote roulante reprendra le lundi, 7 janvier 2019.

CONSEIL D'ADMINISTRATION 2018-2019:

Maurice Marchand	président
Georgette Sauvé	vice-présidente
Gérard Léger	Trésorier
Nicole Cuerrier	secrétaire
Yvon Gareau	administrateur
Claire Filiatrault	administratrice
Francine Séguin	administratrice
Lyne Papillon	administratrice
Luc Fortin	administrateur

Le Centre communautaire des aînés est membre de :



Table Régionale des Organismes Communautaires
et Bénévoles de la Montérégie



table de concertation en
sécurité alimentaire de
Vaudreuil-Soulanges



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



Aimez notre page Facebook sur :
« Centre communautaire des aînés de Soulanges »

Pour recevoir la version électronique de ce journal,
faites votre demande à
mdasoulanges@outlook.com

Les employés et les membres du conseil

d'administration du

Centre communautaire des aînés de Soulanges

vous souhaitent un très

Joyeux Noël et une Bonne année 2019!



CAMPAGNE DE FINANCEMENT DE NOËL

Vous aimeriez préparer un souper du temps des Fêtes mais n'avez pas l'énergie!

Nous avons la solution pour vous!

Le Centre communautaire des aînés de Soulanges est actuellement en campagne de financement. Nous confectionnons et vendons les items suivants :

Tourtière (8 pouces, non cuite) : 6,50\$

Pâté au poulet (8 pouces, non cuit) : 6,50\$

Ragoût de boulettes (1 litre = 16 boulettes) : 10\$

Tarte au sucre : 6\$

Ketchup aux fruits (500ml) : 6,50\$

Betteraves marinées (500ml) : 5,00\$

Sur commande par téléphone.

Jusqu'à épuisement des stocks.



Tél : 450.265.3548
Sans frais 1.855.510.3548

Merci



LES EXERCICES « VIE ACTIVE »

Nouvelles sessions

Depuis 2 ans, le Centre communautaire des aînés de Soulanges collabore avec le Parrainage civique de Vaudreuil-Soulanges pour offrir aux aînés 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 janvier à avril 2019

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



QUAND ? Tous les mardis, de 14h à 15h, du 15 janvier au 2 avril 2019.

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

COÛT ? 5\$ pour la session (plus 5\$ pour les non membres).

INSCRIPTION ?

Informations et inscription par téléphone au 450.265.3548 ou 1.855.510.3548

Merci à notre partenaire:



4^e ÉDITION DU SOUPER SPAGHETTI DU CENTRE COMMUNAUTAIRE DES ÂÎNÉS DE SOULANGES

UN GRAND SUCCÈS!

Nous sommes très heureux du déroulement de notre quatrième souper spaghetti qui a eu lieu le 13 octobre dernier. Plus de 200 personnes se sont rendues au Centre sportif Soulanges pour participer à notre événement.

Merci à vous tous!

En plus de l'excellent repas qui fut servi, nous avons organisé un encan silencieux qui a mis une belle ambiance durant la soirée. Nous avons aussi de nombreux prix de présence et un tirage moitié-moitié. Tous les gagnants ont été ravis!

Merci à tous les bénévoles de cette soirée!



Les membres du conseil d'administration du CCAS, de gauche à droite, devant : Yvon Gareau, Maurice Marchand, président, Georgette Sauvé, vice-présidente, Claire Filiatrault. Derrière : Luc Fortin, Nicole Cuerrier (secrétaire), Francine Séguin, Lyne Papillon, Gérard Léger (trésorier) et Josée Champagne, directrice générale.



Le comité
organisateur

4^e ÉDITION DU SOUPER SPAGHETTI (suite)



Les employés du CCAS : Denis Bélanger, chef cuisinier, Chantal Quesnel, agente de bureau, Linda Lambert, secrétaire, Danielle Lefebvre, aide-cuisinière et Josée Champagne, directrice générale.



Félicitations à madame Danielle Desrochers qui reçoit le montant du tirage moitié-moitié des mains de Maurice Marchand, président.

Madame Pauline Thauvette, présidente de Desjardins de Vaudreuil-Soulanges et madame Diane Béland remettent un chèque à la directrice générale du CCAS. Merci à Desjardins toujours présents pour nous!



4^e ÉDITION DU SOUPER SPAGHETTI (suite)

Nos généreux partenaires

Agri-fusion 2000
Ameublement Lalonde
AOF Service alimentaire
Auclair & Meloche Clinique visuelle
Auberge des Gallant
Aux fleurs du village
Boston Pizza Vaudreuil
Boulangerie Lanthier
Budget Propane inc.
Cabane à sucre Marc Besner
Clinique dentaire St-Polycarpe
Club de golf Rivière Rouge
Danielle Desrochers
Danielle Lefebvre
Dépanneur Chez Sabine
Dépanneur Pétro T
Desjardins Vaudreuil-Soulanges
Doyon Després cuisine
Érablière des Roy
Érablière du Ruisseau
Familiaprix Michel Vinet
Garage Réjean Joncas Mécanique
Georgette Sauvé
Goudreau Poirier comptables
Imprimerie Multiplus
L'atelier M.L.B.
Les emballages Carrousel
Les Encans St-Télesphore
Les soins essentiels Brigitte Bourbonnais
Librairie Boyer

M. Ménard Denturologistes inc.
Madeleine Legault
Maxi Pincourt
Méro Fordham
Monique Proulx Tupperware
Municipalité de Rivière-Beaudette
Municipalité de St-Polycarpe
Municipalité des Coteaux
Municipalité de St-Télesphore
Municipalité de St-Zotique
Municipalité de Ste-Justine-de-Newton
Nettoyeur du comté
Pharmacie Jean Coutu Les Coteaux
Pharmacie Uniprix Thériault Laberge
Pizza Giny
Promutuel Assurances
Rénovations Pierre Régimbald
Restaurant chez Flamand
Restaurant L'Étoile de Rigaud
Restaurant Subway
Rôtisseries St-Hubert
Rona Roch Gauthier & fils
Salon de coiffure aux 3 Saphirs
Shirley & Denis Sauvé
Superanimalerie
Solpak
Ville de Coteau-du-Lac

Merçi

Merçi

Merçi

Merçi



LES CRETONS, ÇA VIENT D'OÙ?

Les cretons sont bien de chez nous! À l'origine, cette recette servait à conserver la viande de porc pour l'hiver. Contrairement aux rillettes (une spécialité française), lesquelles sont faites avec du porc effiloché, ce pâté typiquement québécois est une préparation à base de porc haché qui a cuit longtemps dans la graisse, ce qui lui confère sa texture onctueuse. La recette traditionnelle comprend aussi du lait, de la chapelure, des oignons et des épices.



L'authentique creton est composé de porc. Pour les produits similaires à base de veau ou de volaille, on parle plutôt de cretonnade.

RECETTE MAISON ALLÉGÉE

À la mijoteuse

INGRÉDIENTS:

- 1 c. à soupe d'huile de canola
- 2 oignons hachés
- 1 lb de porc haché maigre
- 1 lb de veau haché maigre
- 2 c. à thé d'épices à cretons
- 2 c. à thé d'ail haché
- 1 boîte de lait évaporé de 370ml
- 1 tasse de bouillon de légumes
- Sel et poivre au goût
- 1 sachet de gélatine sans saveur de 7g



EST-CE TROP GRAS?

Bonne nouvelle: contrairement à certaines croyances, les cretons ne sont pas si gras! Ils l'étaient effectivement à l'origine, puisqu'ils étaient faits avec du lard: ils renfermaient alors environ 30% de gras. Or, les produits que l'on trouve aujourd'hui à l'épicerie comprennent parfois 50% moins de gras que la recette traditionnelle, voire encore moins. De plus, les cretons d'aujourd'hui renferment plus de viande, donc plus de protéines!

PRÉPARATION

1. Dans une casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Faire revenir les oignons de 2 à 3 minutes, sans les laisser dorer.
 2. Ajouter la viande hachée. Cuire en égrainant la viande à l'aide d'une cuillère en bois jusqu'à ce qu'elle ait perdu sa teinte rosée.
 3. Déposer la préparation à la viande dans la mijoteuse. Incorporer les épices, l'ail, le lait évaporé et le bouillon de légumes. Saler et poivrer.
 4. Couvrir et cuire de 7 à 8 heures à faible intensité.
 5. Saupoudrer la viande de gélatine et remuer. Laisser refroidir complètement avant de réfrigérer.
- Donne 3 tasses.



Source: Magazine 5-15, décembre 2017

LES 10 ENNEMIS DE LA MAGIE DE NOËL

Source : Claudine St-Germain, Coup de pouce, décembre 2014

1. Le stress

C'est l'ennemi numéro 1. Celui qui transforme la fabrication de biscuits en course contre la montre, la décoration du sapin en dispute familiale, les traditions réconfortantes en corvées. Il n'est pas facile de le neutraliser, mais il faut quand même essayer du mieux qu'on peut!

2. Les centres commerciaux

Début décembre, passe toujours. Mais à quelques jours du réveillon, quand ils sont bondés de magasiniers stressés jouant du coude pour attraper le dernier article sur la tablette, il y règne une ambiance de panique et d'hystérie qui porte à réfléchir plus sur la folie consummatrice que sur la magie de Noël.

3. La multiplication des partys

Combien de fois en un mois peut-on s'habiller chic, s'empiffrer et fêter jusqu'aux petites heures dans l'enthousiasme et la bonne humeur? Le chiffre dépend pour chacun. Mais chose certaine, il est difficile de se mettre en mode magie quand la seule chose qu'on souhaite vraiment c'est se coucher de bonne heure.

4. La surenchère des cadeaux

Parce que ça coûte cher. Parce qu'il faut les magasiner, les choisir, les emballer, les transporter. Et



parce que, si on pense que notre destinataire sera 10 fois plus content si on lui offre 10 cadeaux au lieu d'un, eh bien, on se trompe. Noël est la

meilleure occasion pour mettre en pratique ce vieil adage toujours d'actualité: c'est l'intention qui compte.

5. Les chicanes de famille

Quand la moitié des frères et sœurs fait la gueule à l'autre, la magie des Noëls en famille s'envole pour toujours. On peut toujours se faire un réveillon plus intime ou décider que, désormais, on fêtera entre amis, mais c'est quand même à garder en tête avant

d'asticoter (encore une fois) notre frère avec des récriminations qui datent de notre adolescence.

6. L'omniprésence des pères Noël et des lutins

Cette année, les lutins sont apparus dans les magasins au mois de septembre. Comment être encore émerveillés quand ils sortent supposément de leur cachette le 1^{er} décembre? Idem pour le père Noël : quand on le voit dans chaque boutique et à la télé à toute heure, il perd franchement de son attrait.



7. La musique de Noël

Passer à la moulinette des mélodies qui bercent nos Noëls depuis toujours pour en faire un bruit de fond aussi insipide qu'irritant, ce n'est pas seulement sacrilège, c'est CRIMINEL.

8. La pluie

Il faut avoir un esprit de Noël à toute épreuve pour ne pas déprimer en se rendant au réveillon sous la pluie battante. La neige est une condition essentielle pour avoir un Noël minimalement magique!

9. Le perfectionnisme

Une maladie moderne qui gâche le plaisir de décorer un sapin (avec des boules dépareillées), de cuisiner des desserts (jamais aussi beaux que dans les livres), d'emballer des cadeaux (toujours un pli qui retrousse), faire des photos de famille (« J'ai l'air trop moche! »)... Parce qu'à attendre la perfection, on finit par ne rien faire.

10. La lassitude

Parfois, rien que l'idée de vivre un autre Noël nous épuise. On passerait plutôt cette journée en pyjama, sous une doudou, un bon chocolat chaud à la main. Et pourquoi pas? Qui sait si ce n'est pas là qu'on trouverait notre magie à nous? Joyeux Noël!



Les Services du Centre communautaire

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.



BÉNÉVOLES RECHERCHÉS

Nous avons toujours besoin de personnes de cœur pour livrer la popote roulante les lundis et mercredis midi. 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

LES JOURNÉES D'ACTIVITÉS DU CCAS

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
(plus 5\$ pour les non membres), 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:

6 décembre 2018

17 et 31 janvier 2019 -- 14 et 28 février 2019,

14 et 18 mars 2019 -- 11 et 25 avril 2019

Les Services du Centre communautaire

NOUVELLE SESSION AU PRINTEMPS 2019

ATELIERS « MUSCLEZ VOS MÉNINGES »

Un programme pour la vitalité intellectuelle des aînés

Animé par Diane Ladouceur

Qu'est-ce que « Musclez 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 du printemps: Le lundi à 13h30, à compter du 4 mars 2019, et ce jusqu'au 13 mai 2019.

OÙ ?

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

Coût?

15\$ pour les membres (plus 5\$ pour les non membres), pour la session de 10 cours.

Inscription?

Informations et inscription par téléphone
au 450.265.3548 ou 1.855.510.3548



Réservez votre place dès maintenant, elles sont limitées!

Les Services du Centre communautaire

NOS REPAS MAISON 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 repas 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 \$
Gallettes à la mélasse (12) : 3,50 \$,
Gallettes au butterscotch (12) : 3,50 \$

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



Les Services du Centre communautaire

LES REPAS PARTAGÉS

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. Tous sont les bienvenues. Ils se déroulent dans les municipalités suivantes :



- ❖ **COTEAU-DU-LAC :** Le 1^{er} lundi du mois,
au 4C, rue Principale
→ Monique Ranger au 450 763-1165
- ❖ **COTEAU SUD :** Le dernier mardi de chaque mois,
au 121, rue Principale
→ Jocelyne Ménard au 450 739-0836
- ❖ **RIVIÈRE-BEAUDETTE :** Le 2^e mardi de chaque mois,
au 1010, chemin Sainte-Claire
→ Francine Carrière au 450 269-2699
- ❖ **SAINTE-JUSTINE-DE-NEWTON :** Le 1^{er} mercredi de chaque mois,
au 2842, rue Principale
→ Maryse Lanthier au 450 764-3139
- ❖ **SAINT-POLYCARPE :** Le 3^e mardi de chaque mois,
au 100, rue des Loisirs
→ Danielle Lefebvre au 450 265-3812
- ❖ **SAINT-TÉLESPHORE :** Le 2^e mercredi de chaque mois,
au 1425, Route 340
→ Claire Sauvé au 450 269-2261
- ❖ **SAINT-CLET :** Le 3^e mercredi de chaque mois,
au 4, rue du Moulin
→ Jean-Luc Poirier au 450 370-0225

30^e ANNIVERSAIRE DU COMITÉ DES REPAS PARTAGÉS DE ST-POLYCARPE!

Le 16 octobre dernier, le Comité des repas partagés de St-Polycarpe fêtait ses trente années d'existence. Un bel événement où près de 100 personnes étaient présentes. Bravo pour cette belle fête!



Les bénévoles du jour.



Des tableaux de photos forts intéressants réalisés par la Société d'histoire et généalogie de la Nouvelle Longueuil.

Félicitations!



Des bénévoles qui ont œuvré au sein du comité au cours des 30 dernières années.

TRADITIONS ET COUTUMES DE CHEZ NOUS AU TEMPS DES FÊTES

Le bas de Noël

Voilà une autre coutume dont il est difficile de retracer la source. L'habitude de suspendre un bas au pied de son lit ou près de la cheminée pour le retrouver, le lendemain, rempli de bonnes choses. On peut même remonter à l'an 290 et deviner que Nicolas, en laissant tomber des pièces d'or par la fenêtre entrouverte des trois malheureuses jeunes filles, ces «présents» seraient peut-être tombés à l'intérieur des chaussettes que les filles avaient accrochées sous la fenêtre pour les faire sécher...

Ce n'est qu'une hypothèse mais quelques artistes américains se sont sûrement basés sur des hypothèses du genre pour dessiner ce qui constitue encore aujourd'hui un bon nombre de nos coutumes des Fêtes. La première vraie référence concernant le «bas de Noël accroché au mur» a été faite par un imprimeur new-yorkais, en 1821, dans un modeste livre de huit pages racontant aux enfants, pour la première fois, et avec illustrations à l'appui, la visite de Santa Claus.



Ce même livre aura inspiré Clément Moore, l'année suivante, dans son fameux poème: «T'was the night before Christmas». Moore aurait été impressionné par la candeur d'une telle scène: les bas des enfants suspendus près de la cheminée, attendant, dans le calme de la nuit, qu'une main bienfaisante vienne les gonfler de friandises et de petits présents. Voulant donc inclure ce geste dans sa scène féerique entourant la visite de saint Nicolas, il écrivit dans son poème: «... The stockings were hung by the chimney with care, in

hope that St. Nicholas soon would be there ... ». (On avait suspendu les bas avec soin près de la cheminée, en espérant que durant la nuit, saint Nicolas viendrait les garnir).

Quant au traditionnel bas de couleur rouge, nous pouvons encore l'attribuer à Thomas Nast qui eut le premier l'idée de vêtir Santa Claus «d'un habit d'un rouge éclatant, orné d'hermine blanche». Nast illustrait ainsi le Père Noël, et pour la première fois en couleurs, vers la fin du XIXe siècle, dans un livre écrit par George Webster et où l'auteur faisait également référence au fameux bas de Noël. «He is certain to come, so your stockings prepare. And hang them all close to the chimney with care ...»

Donc, le fameux bas qui avait été suggéré par Nast et Webster allait jouer un rôle de plus en plus important dans nos contes et nos coutumes de Noël en Amérique. Pendant ce temps, dans d'autres coins du monde, la coutume était déjà bien ancrée depuis longtemps malgré qu'à l'instar de la chaussette, les présents étaient souvent déposés dans les chaussures des enfants. Cette dernière coutume existe encore en Égypte et si elles sont trop petites, on dépose le gros cadeau sur la paire de chaussures que l'enfant a pris soin de placer bien en vue au pied de son lit, avant de s'endormir. La coutume existe aussi en Hongrie, mais le 6 décembre (fête de saint Nicolas).

En Bulgarie, la chaussette a une signification inverse. On en fait un genre d'offrande et en retour, on espère «attirer sur la maison et sur les champs, la bénédiction de Noël». On dépose des poignées de maïs et une pièce de monnaie dans une chaussette qu'on accroche à l'extérieur de la maison ou qu'on suspend à un arbre. En Espagne, ce sont encore les souliers des enfants qui «reçoivent» les menus cadeaux livrés par des «Mages». Les mages devront cependant, avant d'y déposer les cadeaux, vider les chaussures de la paille qu'on leur aura laissée pour nourrir leurs chameaux.

Texte tiré de LAMOTHE Jacques, «Le folklore du temps des fêtes», p.85-86, Éditions Guérin Ltée.

TRADITIONS ET COUTUMES DE CHEZ NOUS AU TEMPS DES FÊTES (suite)

La bénédiction paternelle

Dans l'ancien temps, nous racontent nos vieux parents, la première chose que nous faisons le matin du Jour de l'An était d'aller dans la maison paternelle demander à notre père de nous bénir. C'était une pratique quasi obligatoire dans les familles chrétiennes et ce geste était perçu comme une promesse efficace de bonheur.

Vous l'avez peut-être reçue durant votre enfance, ou peut-être la donnez-vous une fois l'an à celui ou celle qui la demande d'une toute petite voix. Mais la bénédiction paternelle est, malheureusement, une tradition qui risque de disparaître complètement. C'est en effet, aujourd'hui, une «histoire» que racontent nos aïeux avec une certaine nostalgie. Et même si la tradition existe encore dans certaines familles, il y en a d'autres qui ont préféré l'abandonner en prétendant qu'elle ne correspond plus à la réalité des relations familiales.



LES BIENFAITS DE MANGER ENSEMBLE

LES REPAS DES FÊTES ONT UN PETIT QUELQUE CHOSE DE PARTICULIER, MAIS PAS SEULEMENT EN RAISON DU GOÛT SI SPÉCIAL DE LA TOURTIÈRE DE NOTRE GRAND-MÈRE. C'EST L'ACTE DE MANGER ENSEMBLE QUI CHANGE TOUT. DE PLUS EN PLUS RARE AU QUOTIDIEN, CE GESTE OFFRE POURTANT DE NOMBREUX BÉNÉFICES.

Le sentez-vous? Il y a assurément quelque chose de magique qui commence à s'installer. Un genre d'aura qui imprègne l'atmosphère entourant les repas du temps des fêtes qui les rend si uniques. Si, pour certains, c'est le menu qui vole la vedette, il y a bien plus que le contenu des assiettes qui fait de ces repas des moments à part. À l'approche du réveillon du 24 décembre, sensibilisés par les publicités pour la guignolée, beaucoup prennent conscience de la chance qu'ils ont d'avoir un réfrigérateur plein. Pour d'autres, la planification des menus, parfois des semaines à l'avance ne fait qu'accentuer l'excitation de recevoir les gens qu'ils aiment.

Mais, surtout, il s'agit d'un moment de l'année où de nombreuses familles vivront une rare occasion de se rassembler autour de la même table. Elles expérimenteront ce qu'on appelle la *commensalité*, c'est-à-dire le fait de partager un repas en compagnie

d'autres personnes. Un geste qui peut sembler anodin, mais qui a pourtant de grandes répercussions sur notre vie. En effet, les études sont claires : manger ensemble au quotidien est bénéfique. On aurait donc probablement tout

à gagner à tirer quelques leçons de cette période de l'année et à saupoudrer un peu de cette commensalité festive sur les repas des cinquante autres semaines.



Source : Ricardo cuisine, Vol. 15, No.1, Bernard Lavallée, M.Sc., nutritionniste

Saviez-vous que vous
pouviez offrir un
certificat-cadeau du
Centre communautaire
des aînés à quelqu'un qui
vous est cher ?
Informez-vous au
450.265.3548
ou 1.855.510.3548



MERCI

MERCI

MERCI

Un gros merci à tous ceux et
celles qui nous ont donné
des fruits et des légumes cet
automne. Votre geste de
générosité est très important
pour nous. Vous contribuez
ainsi à notre mission de
fournir des services aux
aînés!



Merci de votre contribution

*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 chèques seulement.

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

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

Merci