

Entre-nous

Le journal du Centre communautaire des aînés de Soulanges

Agrandissement de notre cuisine, page 3

Trois jours de popote roulante, page 5

Repas pour emporter, page 7

TÉMOIGNAGES DE BÉNÉVOLES, page 8

Vœux des Fêtes!, page 12 et 13

MÉMOIRES DE NOËL, page 14

Conserver ses aliments longtemps, page 18

L'incontinence urinaire, page 21

JEUX, page 22

*Doux temps
des fêtes à
tous!*



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

CONSEIL D'ADMINISTRATION 2020-2021:

Maurice Marchand	président
Lyne Papillon	vice-présidente
Lorraine Soucy	secrétaire-trésorière
Yvon Gareau	administrateur
Francine Séguin	administratrice
Louise Paiement	administratrice
Danielle Savaria	administratrice
Marie-Josée Pilon	administratrice
Alain Rondeau	administrateur

Conception du journal : Josée Champagne
Secrétariat : Suzie Campeau

FERMETURE DE NOS BUREAUX POUR LA PÉRIODE DES FÊTES

Veuillez noter que le Centre communautaire des aînés sera fermé du 24 décembre 2020 au 5 janvier 2021 inclusivement.

Prévoyez votre réserve de mets surgelés pour cette période.

Le service de livraison de la popote roulante reprendra le mercredi, 6 janvier 2021.

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



AGRANDISSEMENT DE NOTRE CUISINE

Les résultats d'un sondage mené auprès de nos clients de la popote roulante, l'hiver dernier, ont démontré qu'ils désiraient pouvoir bénéficier d'une journée de livraison de plus par semaine. Donc, passer de deux jours de livraison à trois. Malheureusement, nos installations nous limitaient pour ajouter une journée de livraison. Il fallait avoir de l'espace pour entreposer plus de denrées et appliquer la méthode de standardisation de nos recettes. Pour ce faire, nous avons besoin de plus d'espace et de surfaces de travail.

La demande pour la popote roulante est encore en forte croissance depuis l'ouverture en 2014, ce qui nous demande de s'ajuster constamment pour y répondre. À cause de l'augmentation de notre clientèle, nous prévoyions atteindre éventuellement un point de rupture et devoir refuser de futurs clients par manque d'espace de cuisine. Nous désirions une

solution pour prévenir cette fâcheuse situation.

L'agrandissement de la cuisine et l'ajout de congélateurs et divers équipements est vite devenu un projet qu'il fallait concrétiser. Finalement, après un an de démarches, les travaux ont débuté le 9 mars 2020. Une semaine plus tard, tous les travaux ont été suspendus à cause de la pandémie, laissant nos cuisiniers travailler dans une cuisine à moitié démolie! Heureusement, les travaux ont pu reprendre en mai pour se terminer durant l'été.

Grâce à l'appui de nos partenaires financiers, nous avons engagé un cuisinier de plus et nous avons maintenant une cuisine deux fois plus grande pour répondre aux besoins grandissants des aînés de Vaudreuil-Soulanges.

UN IMMENSE MERCI À NOS PARTENAIRES FINANCIERS



*Fondation
Jeanne-Esther*



Fondation
GRACE DART
Foundation



*Madame Marguerite Blais
Députée de Prévost
Ministre responsable des aînés et des
proches aidants*



*Madame Danielle Mc Cann
Députée de Sanguinet
Alors Ministre de la santé et des services
sociaux*

AGRANDISSEMENT DE NOTRE CUISINE EN PHOTOS



POPOTE ROULANTE 3 JOURS PAR SEMAINE

Un repas

La popote roulante de Vaudreuil-Soulanges, c'est la livraison à domicile de repas chauds et/ou de repas surgelés.

Ce service s'adresse aux personnes suivantes habitant la MRC de Vaudreuil-Soulanges:

- 65 ans et plus;
- en perte d'autonomie;
- aux personnes ayant des limitations physiques temporaires ou permanentes;
- aux personnes en convalescence;
- aux aidants naturels aînés.

Notre menu de repas chauds est cyclique sur 13 semaines, et comprend une soupe, un mets principal et un dessert. Nous offrons des menus spéciaux à Noël, à la St-Valentin et dans le temps des sucres, histoire d'agrémenter la vie de nos clients. À quelques occasions durant l'été, nous offrons des repas froids qui sont très populaires.

Le prix du repas est de 7\$. Il n'y a pas de taxe ni de pourboire. La livraison s'effectue par des bénévoles souriants. Les repas sont préparés par notre chef cuisinier et notre cuisinier, supportés par notre aide-cuisinière et des bénévoles. Les repas sont savoureux, santé, ne contiennent pas

d'agent de conservation et contiennent le moins possible de produits préparés. Les contenants sont biodégradables et recyclables.

Si vous avez 70 ans et plus, 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.

Une vigie

La popote roulante n'est pas que la livraison de nourriture prête à manger pour les aînés. C'est un œil sur la vie en général de nos clients.

Nos bénévoles se soucient grandement du sort de nos clients, ils les connaissent et connaissent leurs habitudes. Ils nous rapportent toute inquiétude ou doute par rapport à l'état de l'un de nos clients et nous faisons le suivi.

À son anniversaire de naissance, chaque client reçoit une carte de vœux. Cette attention est très appréciée puisque certaines personnes ne sont pas fêtées du tout.

Derrière nos services,
il y a une œuvre sociale!



450-265-3548 ou 1-855-510-3548

TÉMOIGNAGES DE CLIENTS DE LA POPOTE ROULANTE

"C'est le sourire sur le visage des bénévoles que j'aime voir. Les gens sont chaleureux, la nourriture est nutritive et pas chère. Je n'ai pas besoin de m'aventurer dans mon entrée de garage glissante et d'aller au supermarché. Je vis seule et c'est tellement bon d'avoir un visiteur". - Anonyme, 90 ans

"J'ai commencé à prendre des repas chauds après m'être cassé la hanche. Ces repas m'aident à remonter la côte et, par le fait même, ma santé et mon moral s'améliorent". - Mme Pierrette

"Les bénévoles apportent toujours un petit rayon de soleil. Merci à la popote roulante de mettre un peu de joie dans ma vie".
Mme Guindon

*"Nous sommes deux personnes de 84 ans et ça nous permet de demeurer dans notre domicile".
Mme et M. Perreault*

**"Merci à toute l'équipe de la Popote. Grâce à vous, j'ai une qualité de vie..."
Mme Bellemare**

*"On a de bons repas à un prix raisonnable".
Mme Langlois*

"Recevoir la visite d'une bénévole qui m'apporte un bon repas chaud me fait chaud au coeur. Merci d'être là et j'ai besoin de vous".
Mme Larivière

DES REPAS POUR EMPORTER OFFERTS À TOUS!

COMMANDEZ VOS

Repas surgelés individuels pour emporter

Commande par téléphone ou courriel seulement.



Centre communautaire
des aînés Vaudreuil-Soulanges

St-Polycarpe

450 265-3548 ou 1 855 510-3548

ccasoulanges@outlook.com

Description	Prix	Prix 65 ans et +
Bœuf bourguignon (<i>Beef bourguignon</i>)	6,50 \$	5,50 \$
Cigares au chou étagés (<i>Layered cabbage rolls</i>)	6,50 \$	5,50 \$
Cubes de porc aigre-doux (<i>Sweet-and-sour pork</i>)	6,50 \$	5,50 \$
Filet de porc sauce canneberges (<i>Pork fillet with craberry sauce</i>)	6,50 \$	5,50 \$
Galette de veau à la milanaise (<i>Veal patty milanaise</i>)	6,50 \$	5,50 \$
Hamburger steak	6,50 \$	5,50 \$
Jambon à l'ananas (<i>Pineapple ham</i>)	6,50 \$	5,50 \$
Languettes de poulet à l'orange (<i>Chicken in orange sauce</i>)	6,50 \$	5,50 \$
Lasagne (<i>Lasagna</i>)	6,50 \$	5,50 \$
Macaroni chinois (<i>Oriental style macaroni</i>)	6,50 \$	5,50 \$
Nouilles au bœuf et légumes (<i>Beef noodles with vegetables</i>)	6,50 \$	5,50 \$
Pain de viande (<i>Meat loaf</i>)	6,50 \$	5,50 \$
Pâté au poulet (cuit, petit) (<i>Small chicken pot pie</i>)	6,50 \$	5,50 \$
Pâté chinois (<i>Shepherd's pie</i>)	6,50 \$	5,50 \$
Poulet à la King (<i>Chicken à la King</i>)	6,50 \$	5,50 \$
Poulet à l'italienne sur pâtes (<i>Italian chicken with noodles</i>)	6,50 \$	5,50 \$
Poulet BBQ (<i>BBQ chicken</i>)	6,50 \$	5,50 \$
Quiche au jambon (<i>Ham quiche</i>)	6,50 \$	5,50 \$
Ragoût de boulettes	6,50 \$	5,50 \$
Riz au saumon (<i>Salmon on rice</i>)	6,50 \$	5,50 \$
Riz frit au poulet (<i>Chicken fried rice</i>)	6,50 \$	5,50 \$
Rôti de porc à l'ail (<i>Pork roast & garlic</i>)	6,50 \$	5,50 \$
Spaghetti sauce à la viande (<i>Spaghetti meat sauce</i>)	6,50 \$	5,50 \$
Contenant (500ml) Sauce à spaghetti (<i>Spaghetti sauce</i>)	6,50 \$	5,50 \$
Soupe aux légumes maison (2 tasses) (<i>Vegetable soupe</i>)	3,50 \$	3,50 \$
Soupe poulet et nouilles maison (2 tasses) (<i>Chicken noodle soup</i>)	3,50 \$	3,50 \$
Carré aux dattes (2 à 3 portions) (<i>Date square - 2 to 3 serving</i>)	4,00 \$	4,00 \$
Galettes à la mélasse (12) (<i>Molasses cookies</i>)	4,00 \$	4,00 \$
Galettes au butterscotch (12) (<i>Butterscotch cookies</i>)	4,00 \$	4,00 \$
Mini-pains aux bananes (1) (<i>Small banana bread</i>)	1,50 \$	1,50 \$
Muffins avoine & chocolat (4) (<i>Oat and chocolate muffins</i>)	2,50 \$	2,50 \$
Muffins canneberges & pommes (4) (<i>Cranberries-apple muffins</i>)	2,50 \$	2,50 \$
Pouding chômeur	4,00 \$	4,00 \$

Possibilité de livraison le mercredi midi (selon le secteur).

Prix sujets à changements sans préavis.

TÉMOIGNAGES DE BÉNÉVOLES



« Mon bénévolat à titre de baladeur à la popote roulante est très enrichissant et magique. Vous n'avez pas besoin de me remercier à chaque fois. Votre regard, votre sourire ou simplement le fait de m'accueillir chez vous me sont très gratifiants. Votre bonne humeur vient remplir ma journée de joie. » - Yves

« Quel plaisir de voir les sourires de la clientèle à l'arrivée de la popote. Le bien partagé me comble de reconnaissance et d'espoir en la vie et les liens tissés entre bénévoles sont source de plénitude. » - Francine

« Être bénévole pour la popote roulante, c'est contribuer au maintien à domicile des gens plus âgés. C'est apporter des repas variés, équilibrés et colorés... car on mange aussi avec les yeux! Au-dessus de notre masque, nous leur offrons notre regard rieur et recevons en échange sourires et bonne humeur. » - Diane

« As volunteers for Popote Roulante, there is no doubt we receive more than we give. From warm smiles and friendly waves to receiving plant cuttings and local tips (having just recently moved to Quebec), we are enjoying our weekly route and meeting new clients, family members and fellow volunteers. Thanks for the opportunity to volunteer for such a well organised and caring Popote Roulante!» - Hans and Nancy

« Tout se fait dans la bonne humeur ! » - Lorraine

"It is always a pleasure to serve you and to see you on the meals on wheels routes." – Judy

"I look forward to seeing our clients smile when they see us arriving with their meals. I enjoy giving back to our community." - Bill

JOURNÉE INTERNATIONALE DES BÉNÉVOLES

Le 5 décembre est la journée internationale des bénévoles. À cette occasion, nous voulons leur exprimer notre gratitude pour leur implication.

Nous vous remercions d'être toujours présents avec votre bonne humeur, votre sourire et votre respect pour les aînés que nous aidons. Merci de vous soucier d'eux. Merci de votre dévouement malgré le contexte actuel et, parfois, les intempéries de Dame Nature!

Au printemps dernier, à cause de la pandémie, nous avons perdu 85% de nos bénévoles à cause de leur âge ou de leur santé. Il a fallu se retourner rapidement et trouver des

personnes désireuses de s'impliquer pour pouvoir continuer d'offrir notre service de popote roulante qui est devenu un service essentiel. Depuis le début de la pandémie, plus d'une trentaine de bénévoles se sont engagés dans notre organisme. Certains y sont encore, toujours au poste. Que ce soit pour aider dans la cuisine, faire du secrétariat, être administrateurs, faire des appels de bienveillance ou livrer des repas, tous se dévouent sans réserve pour nous aider à accomplir notre mission. Merci d'avoir choisi le Centre communautaire des aînés pour consacrer du temps et de l'énergie à la cause des aînés de Vaudreuil-Soulanges.



C'est arrivé un 25 décembre

Il y a 2020 ans : Naissance à minuit, dans une étable de Bethléem en Judée, de Jésus, fils de Marie et de Joseph, Fils de Dieu pour les chrétiens, sa vie et sa mort sur la croix révolutionnent le monde. Avec lui (et les apôtres) naît la seconde des trois grandes religions monothéistes : le christianisme. Avec lui débute l'ère et le calendrier chrétien, l'an zéro de l'Occident.

L'an 800 : Couronnement impérial de Charlemagne, à Rome, par le Pape. C'est l'affirmation par l'Occident du lien privilégié entre le trône et l'Église. C'est aussi, à travers le titre d'empereur, la revendication de l'héritage romain.

En 1818 : C'est en Autriche qu'est chanté pour la première ce qui deviendra rapidement un incontournable de nos chants de Noël : Douce nuit, sainte nuit. La version originale Stille Nacht, Heilige Nacht a été écrite par un prêtre autrichien sur une musique composée par Franz Xaver Gruber. Aujourd'hui, ce chant est traduit dans de nombreuses langues, et est entonné dans des milliers d'églises le jour de Noël.



En 1840 : La cour royale fête Noël autour d'un sapin. Cette coutume allemande est pratiquée depuis fort longtemps en Alsace. Mais décoré de petits gâteaux, de bougies et de jouets, le sapin a déjà rompu les amarres avec sa symbolique première. Il n'est plus l'arbre de la faute ornée de pommes rouges, mais une décoration festive. Cette joyeuseté « nouvelle » et l'exemple de la cour vont répandre en France la « tradition » du sapin de Noël.

En 1978 : Une station automatique interplanétaire soviétique, Vénus II, lancée le 9 septembre, atterrit en douceur sur la planète Vénus.

En 1985 : L'Etna, le plus grand volcan d'Europe entre en éruption et provoque l'écroulement d'un hôtel, faisant un mort et quatorze blessés.

En 1991 : Le Canada reconnaît, à onze républiques membres de l'ex-URSS, le statut d'État indépendant.

Source inconnue

SE TIRER UNE BÛCHE

Comme on l'disait dans l'temps...

Se tirer une bûche ne signifie pas s'éreinter à porter un tronc d'arbre, mais simplement prendre une chaise !

Voici une expression qui vient du début de la colonie. Elle est facile à comprendre quand on connaît les conditions de vie des colons de cette époque.



Les maisons (seulement à une ou deux pièces) étaient bâties de bois coupé à même les terres défrichées. À moins de faire partie de la bourgeoisie, les meubles étaient rares et construits par le père de famille. Comme vous pouvez l'imaginer, à part les paillasses pour dormir, on y trouvait seulement une table de cuisine et puisque les chaises étaient souvent plus difficiles à construire, elles étaient facilement remplacées par de simples bûches taillées à la hauteur nécessaire.

Pour la posture, rien de meilleur, car on n'a pas le choix de se tenir le dos droit. Dire que l'on trouve toujours une raison de se plaindre de nos jours avec nos fauteuils capitonnés, douilllets et surtout ergonomiques.

On peut bien avoir mal au dos !

Source : Magazine La Semaine, novembre 2011



Un petit garçon disant sa prière du soir :

« Dieu, bénis maman, bénis papa, bénis-moi et, s'il te plaît, prends bien soin de toi, car s'il t'arrive quelques chose, on est fichus ! ».

S'adressant à un voisin, un automobiliste dit :
« Je suis vraiment désolé, mais je crois que je viens d'écraser votre chat. Voulez-vous que je le remplace? »

Après l'avoir dévisagé, le voisin répond : « Je doute que vous chassiez aussi bien les souris ! »



VOEUX DES FÊTES



« En tant que bénévole, j'ai le privilège de vous côtoyer à chaque semaine, ne serait-ce que quelques minutes. Vos doux sourires me rendent heureuse. Je vous souhaite un très joyeux temps des fêtes. Au plaisir de se revoir en 2021. » - Lyne

"Have a great holiday season with family and friends, always respecting social distancing. Virtual hugs and germless kisses to all." - Judy

« Que ce temps de l'année, malgré la pandémie, nous permette de se rappeler les bons moments vécus. Je vous souhaite la paix, l'amour et surtout la santé. Au plaisir de continuer à vous servir et à retrouver votre sourire accueillant. Bon temps des Fêtes peu importe comment! » -Francine

"Happy holidays to all our clients and a Happy New Year." - Bill

*Les membres du conseil
d'administration et les employés
du Centre communautaire des
aînés vous souhaitent un joyeux
Noël malgré le contexte actuel.
Nous souhaitons que l'année
2021 en soit une de santé et de
joie pour tous!*

VOEUX DES FÊTES

« Cette année, dans le temps des Fêtes, nous verrons moins de gens, mais l'amour sera tout aussi présent. Joyeuses Fêtes et Bonne Année 2021. » - Diane

« En espérant que l'an 2021 nous permette de nous réunir à nouveau pour nos multiples activités. D'ici là, Santé, Bonheur et Paix.» - Marie-Josée



« Les temps sont difficiles avec la Covid-19, mais nous y parviendrons avec force. Que ce Noël vous apporte beaucoup de joie et de bonheur et que vos rêves se réalisent. Pour la nouvelle année, je vous souhaite une heureuse année pleine de surprise et beaucoup de SANTÉ! Joyeux Noël et Bonne année! » - Yves

"Wishing you a safe and peacefull Christmas. Thank you for your weekly smiles when we come knocking on your doors!" - Nancy & Hans



Noël,

POUR MOI, C'EST...

Quand revient Noël, les souvenirs remontent : les beaux moments, les moins beaux, les goûts, les parfums, les joies, les peines.



Témoignages recueillis par Catherine Bergeron et Andrée-Anne Guénette – Coup de pouce décembre 2014

Les saisons de ma vie

Le printemps de ma vie, c'est ma jeunesse, mes années d'études, mes frères, mes blondes, les tourtières de maman, les cadeaux, la messe de Minuit, le froid glacial, la musique... De merveilleux Noëls ! L'été, ce fut ma propre famille, mes filles, mon garçon, les décorations, l'émerveillement dans leurs yeux, les repas en famille, cette saison sans pareille qui m'a apporté tellement de bonheur ! L'automne, les années de tempête, un temps où j'ai appris à détester Noël et la tempête finale, le divorce. Autant j'avais aimé le temps des fêtes, autant je frissonnais de le voir s'approcher. L'hiver, ce sont les Noëls de mon âge d'or, passés seul avec ma nouvelle douce moitié, des Noëls simples sans arbre, guirlandes ni cadeaux. Tranquillement, les plaies ont guéri et j'ai commencé à retrouver un peu du bonheur de ce temps magique.

Robert, 65 ans

Le buffet de desserts de mes tantes

Dans ma famille paternelle, le repas de Noël est un gigantesque buffet traditionnel où chaque tante apporte sa spécialité. Ne cherchez pas ailleurs, le meilleur ragoût de boulettes, le meilleur pâté au poulet et les meilleurs petits pains farcis, ils sont là. Mais le clou du repas, c'est le buffet de desserts. Sucre à la crème, gâteau au fromage, beignes maison, gâteau allemand et le dessert typique de notre famille, la moumoune aux fraises (un mélange de biscuits Graham, de crème fouettée, de guimauves et de fraises qu'on adore dans ma famille mais qui laisse tous les autres perplexes). Il faut beaucoup de gestion pour faire honneur au repas tout en se laissant de la place pour goûter au moins trois ou quatre desserts!

Claudine, 39 ans

MÉMOIRES DE NOËL

Des patates!

Noël commence par un rêve : *mon amoureuse avait une grosse famille et le réveillon se terminait à l'aube, à jouer dans la neige*. La réalité était un peu différente. À mon premier réveillon avec ma belle-famille, je me retrouve devant un énorme sac de patates. L'épluche à la main, une à une, je déshabille chaque pomme de terre. Ma belle-mère que j'aime beaucoup me remercie... mais elle est insatisfaite: j'ai laissé des petites taches brunes sur les patates! Je recommence... J'ai été le peleur de patates officiel durant plusieurs années. Et puis, en 2007, je suis devenu papa. Comme par magie, mon premier Noël avec mon bébé fut aussi mon premier Noël sans épluche. Nos Noëls ne se terminent toujours pas à l'aube, mais ils sont magnifiques. Ils ne se terminent d'ailleurs jamais vraiment, car nos garçons en parlent 12 mois par année. Noël sera officiellement lancé le soir du premier jour de congé, quand on installera la tente au pied de l'arbre pour dormir à la lueur du sapin pour notre traditionnel camping intérieur de Noël.

Christian, 38 ans

Les vacances

Pour moi, c'est un temps de repos où je peux passer du temps à la campagne et faire du sport de façon intensive. L'hiver est habituellement au rendez-vous avec de la neige fraîchement tombée et toute la luminosité des reflets du soleil sur la neige le jour et d'un beau croissant de lune la nuit. Il y a aussi quelques rencontres de famille avec leurs hauts et leurs bas, mais je ne les manquerais pour rien au monde. Elles font partie de mes traditions et ces traditions sont des points de repère dans ma vie.

Joanne, 60 ans

Le sapin

Noël, c'est quand je rentre le sapin dans la maison et que je m'empresse de le décorer. Chaque boule a son histoire et me rappelle de bons souvenirs. N'est-ce pas autour de l'arbre que tout se passe ? Son odeur quand on rentre du travail, les lumières qui nous font oublier la grisaille de l'hiver, les bons soupers et une occasion de plus de se retrouver. Même s'il y a des moments plus tristes, l'arbre nous réconforte, car nous avons gardé notre âme d'enfant.

Marie-Claude, 55 ans

*N'attendez pas le
moment parfait.
Prenez le moment et
rendez-le parfait.*



Noël d'antan



Dans les années 20, j'étais petite fille. J'habitais à la campagne, à quelques kilomètres du village de Ste-Cécile de Lévrard, dans une maison en bois de type canadienne. Lorsque la fête de Noël arrivait, il faudrait plutôt dire la «messe de Noël», mon père devait décider qui des cinq enfants pourraient y assister. Mon père avait loué trois places dans un banc de l'église. Chaque année, deux des enfants pouvaient l'accompagner. Mon tour venait aux deux ou trois ans. Maman, bien

entendu, devait rester à la maison pour garder le reste de la famille et préparer un petit réveillon.

Papa attelait la jument à notre traîneau, qui pouvait transporter deux personnes assises; la troisième se tenait tant bien que mal en équilibre derrière le siège. On était protégés du froid par d'épaisses couvertures. Ça prenait une bonne demi-heure pour se rendre à l'église. Il fallait être à temps pour le *Minuit chrétien*, chanté par un homme à la voix grave. Tout le monde écoutait avec attention en espérant qu'il atteigne la plus haute note sans problème, ce qui n'était pas toujours le cas!

Et là, la première messe, «messe des Anges» ou «messe de minuit», commençait. Émerveillés par les lumières (il y avait des cierges un peu partout) et les décorations, nous avions beaucoup de difficulté à nous concentrer sur la cérémonie, célébrée par le curé du village, dos au peuple et en latin, bien entendu. Nous avions quand même droit à une homélie en français, où la naissance du petit Jésus était mise en évidence. La première messe aussitôt terminée, notre vaillant curé se lançait dans la deuxième, qui était un peu plus courte. Quant à la troisième, elle se disait au galop, car les paroissiens commençaient dangereusement à bâiller et il fallait qu'ils s'en retournent à la maison. À la fin de la messe, on pouvait s'approcher de la crèche et voir le petit Jésus de près. On se souhaitait un joyeux Noël, puis on prenait le chemin de retour. Heureusement, les grelots du traîneau nous gardaient éveillés.

À la maison, maman nous attendait avec les enfants qui avaient réussi à veiller. Elle nous avait préparé un petit réveillon, question de nous réchauffer un peu. Après tant d'émotions, le sommeil nous envahissait en peu de temps. On n'avait pas de cadeaux, car c'est au jour de l'An qu'on recevait des présents: une orange ou encore des chaussettes tricotées par maman ou une vieille tante. Il n'y avait pas non plus de sapin décoré; cette tradition n'était pas parvenue à notre village.

Zéphérina, 94 ans

LES PREMIÈRES BOULES DE NOËL

Les premières descriptions d'arbres de Noël parlent d'un sapin dressé sur la place de l'hôtel de ville. Ce sapin était décoré de véritables pommes. Puis, le sapin apparut dans les maisons. Au début, on le suspendait au plafond et on fixait des pommes à son tronc. Selon une légende, il y eut une mauvaise récolte de pommes avant Noël et les sapins restèrent nus. Devant la tristesse des enfants, des verriers décidèrent, pendant la nuit de Noël, de souffler des boules de verre pour remplacer les pommes.

Plus tard, les boules de Noël furent remplacées par des gâteaux et de tous petits jouets. Le sapin était placé dans un bac rempli de sable et était secoué pour faire tomber les présents. D'autres boules décoratives pouvaient être mangées : des noix peintes, des bonbons, des figurines de massepain (pâte d'amandes).

C'est au 19^e siècle que les personnages de papier mâché, les objets en fil de fer, en verre ou en cire firent leur apparition. Les pommes et les oranges étaient encore présentes. On leur ajoutait des motifs en papier et des hosties non consacrées. Les boules multicolores d'aujourd'hui sont un joyeux rappel des premières décorations.

C'est en Allemagne, au 16^e siècle que les premières boules décoratives ont fait leur apparition sur les sapins de Noël.

Source : Inconnue



CONSERVER LES ALIMENTS LONGTEMPS

Vous êtes soucieux d'éviter la perte d'aliments? Voici quelques bonnes idées à mettre en pratique :

Surveillez les dates de péremption inscrites sur les emballages.

* * * *

La viande se conserve au congélateur jusqu'à six mois. Congelez votre viande, cuite ou crue, en portions individuelles, et inscrivez la date sur les emballages.

* * * *

Les aliments en conserve demeurent de bonne qualité pendant un an.

* * * *

Les fruits et les légumes congelés offrent l'avantage de pouvoir être consommés une portion à la fois. Replacez le reste dans un sac à congélation.

* * * *



Si vous mangez moins d'un pain par semaine, congelez-en une moitié et conservez l'autre au réfrigérateur, dans un sac de plastique.

* * * *

Les bananes noircies peuvent se congeler avec la pelure et être décongelées au four à micro-ondes. Vous pourrez les réduire en purée et les utiliser pour cuisiner de très bons pains ou muffins.

* * * *

Les fines herbes fraîches et les oignons verts peuvent être congelés aisément. Lavez-les en prenant soin de bien les essorer. Hachez-les et placez-les dans un sac de plastique hermétique conçu pour aller au congélateur. Lorsque vous en avez besoin, intégrez-les à vos salades ou à vos plats cuisinés quelques minutes avant de servir.

* * * *

Plutôt que de risquer de les perdre, congelez vos restes de repas. Vous serez ravi d'en profiter lors d'une journée où vous aurez moins envie de cuisiner.

Source : Institut universitaire de gériatrie de Montréal
Publication « Bien manger pour vieillir en santé » 2006
Gouvernement du Québec

LES INVENTIONS



La première carte géographique du Québec a été conçue en 1814 par Joseph Bouchette, un arpenteur général du Bas-Canada.

Un beau matin de 1915, John Van Wormer échappa par accident sa bouteille de lait qui éclata en mille miettes lorsqu'elle toucha le sol. Il décida donc de résoudre le problème et inventa le carton de lait qu'il fit breveter sous le nom de « Bouteille de papier ».



L'histoire des tracteurs a commencé en 1889 et leur but était de remplacer l'animal pour tirer la machinerie agricole. Le premier tracteur fonctionnant au pétrole fut le « Burger » et Harry Ferguson a conçu son premier tracteur en 1939.

La prise de tension artérielle telle que nous la connaissons aujourd'hui, a été faite pour la première fois en 1828 par J.L.M. Poiseuille. Par contre en 1730, S. Hales mesura lui aussi la pression sanguine mais avec manomètre relié par une canule à l'artère crurale d'un cheval. La prise de tension est couramment pratiquée en clinique depuis 1905.



Depuis 1935, fini les appels manqués, Willy Müller a inventé une machine bien pratique, le répondeur.

Malgré le fait qu'il ait été inventé en 1935, le répondeur a été mis en vente aux États-Unis seulement en 1960, grâce au modèle conçu par le Dr. Kasuo Hashimoto.

Le rouleau à peinture a été inventé en 1940 par le canadien Norman Breakey de Toronto. On dit qu'il est un don du ciel et qu'à lui seul, il a révolutionné l'industrie du décor.



LES INVENTIONS



En 1803, les naturalistes de la France ouvrent un établissement appelé « Le jardin des plantes ». Ce n'est qu'à partir de 1828 que l'on prit le terme « jardin zoologique » et au 20^e siècle le mot « Zoo ».

Les Tupperware que plusieurs possèdent à la maison a été inventé en 1946 par l'ingénieur chimiste Earl Tupper. Dès 1951, le produit fut retiré des magasins pour le consacrer à la vente par représentations à domicile, et c'est à ce moment que le produit connut le succès que nous connaissons.



Le premier grille-pain voit le jour aux États-Unis en 1893, mais il faut attendre le début du 20^e siècle et la démocratisation de l'électricité pour que le grille-pain soit commercialisé.

C'est en 1882 que Thomas Ahearn, fondateur de la compagnie « Ottawa Electric Company » invente la première unité de cuisson chauffante appelée aujourd'hui la cuisinière électrique. Tout au long de sa vie, cet ingénieur a fait breveter environ 11 inventions.



La coloration pour cheveux a été inventée en 1909 par le chimiste Eugène Schuller. Sans le savoir, il venait d'inventer le produit qui allait faire naître une société leader dans le domaine des cosmétiques. Schuller fonda la « Harmless Hair Dye Company » et un an plus tard il la rebaptisa « L'Oréal ».

Vrai ou Faux ?

1. *L'incontinence urinaire est liée au vieillissement normal.*
2. *Pour remédier au problème posé par l'incontinence, il suffit de porter des protections contre l'incontinence.*
3. *Consommer des somnifères peut aggraver l'incontinence.*
4. *Le thé et le café irritent la vessie.*
5. *Les exercices de renforcement du plancher pelvien sont efficaces même s'ils sont pratiqués seulement une fois par semaine.*
6. *À partir de 90 ans, il n'existe aucun moyen de prévenir ou de guérir l'incontinence urinaire.*

Réponses

1. **Faux.** N'acceptez pas qu'on vous dise : « C'est normal à votre âge ». Si la moitié des femmes de plus de 60 ans ont des problèmes d'incontinence, l'autre moitié n'en connaît pas. Seulement 15% des hommes de ce groupe d'âge en souffrent. Ce n'est donc pas une situation normale qui va de pair avec l'âge. Il s'agit d'un problème qu'il faut régler.
2. **Faux.** Porter des protections contre l'incontinence n'est pas une solution permanente au problème. Il est plutôt recommandé de modifier certaines habitudes de vie et de mettre en pratique des traitements simples, comme les exercices de renforcement du plancher pelvien et les techniques pour maîtriser les envies pressantes.
3. **Vrai.** Certains somnifères relâchent les muscles du plancher pelvien et peuvent contribuer à l'incontinence nocturne. Faites vérifier votre liste de médicaments par votre médecin ou votre pharmacien.
4. **Vrai.** Remplacez le thé et le café par de l'eau chaude et du citron, ou encore par du lait ou d'autres choix sains, comme le jus de canneberge.
5. **Faux.** Pour être efficaces, les exercices de renforcement du plancher pelvien doivent être pratiqués correctement et régulièrement, c'est-à-dire au moins de cinq à sept fois par semaine.
6. **Faux.** Il n'y a pas d'âge limite pour prévenir et traiter l'incontinence.

JEU DES 7 ERREURS



Deux vieux copains discutent. L'un d'eux est un coureur de jupons notoire, l'autre est beaucoup plus timide. Ce dernier est tout pensif, il s'est marié il y a peu de temps. Il dit à son ami:

-Tu vois, moi, je n'avais jamais fait l'amour avec ma femme avant notre mariage... Et toi?
- J'en sais rien! Elle s'appelle comment, ta femme?

ASSEMBLEZ LES SYLLABES

Thème: Les fleurs

24 noms de fleurs à trouver

Exemple : MU + GUET = MUGUET



MONE	ET	CUS	AL	RO	CISSE
QUILLE	RITE	IEUL	CYCL	OTIS	TUL
SE	EDEL	ETTE	CRO	LIA	DEE
ONIA	NUIM	RETTE	ENLITS	BEG	UCINE
ORCHI	LETS	WEISS	ANE	THE	PISS
GLA	IPE	JACIN	VIOL	PAQUE	OEIL
CAP	GERA	MYOS	BLEU	JON	LICOT
AMEN	DAH	MARGUE	COQUE	AZEE	NAR

Solutions en bas de page.

Remettre les mots dans le bon ordre pour reconstituer les proverbes

1. rivières petits les grandes font ruisseaux les
2. jamais mal bien acquis profite ne
3. mousse roule pierre n'amasse qui pas
4. tort absents toujours les ont
5. place qui sa va la perd chasse à
6. c'est prévoir gouverner
7. les plus mal cordonniers sont les chaussés
8. mauvaise colère est la conseillère
9. mord chien pas ne qui aboie
10. les chiens font pas des chats ne
11. la justifie fin moyens les
12. deux vaut homme un averti en
13. mieux un avis valent deux qu'
14. épine a rose pas de sans il n'y
15. amitié ne craint pas la vieille rouille
16. avec de la patience, du temps et on vient à bout de tout
17. un premier bon coucher debout doit être partout, dernier, père de famille
18. console pas la douceur de la piqure miel de l'abeille du ne
19. plus plus elle désir une chose, on se fait attendre
20. celui qui moissonne sème, l'injustice le malheur

Solutions à la page 24.

ANÉMONE	ORCHIDÉE	VIOLETTE	NARCISSE	JACINTHE	COQUELICOT
CROCUS	DAHLIA	GLAIEUL	CYCLAMEN	BEGONIA	BLEUET
CAPUCINE	ALAZÉE	ROSE	OEILLETS	PAQUERETTE	JONQUILLE
TULIPE	MARGUERITE	PISENLITS	MYOSOTIS	GERANIUM	EDELWEISS

Assemblez les syllabes (solutions) :

Solutions des proverbes :

1. Les petits ruisseaux font les grandes rivières
2. Bien mal acquis ne profite jamais
3. Pierre qui roule n'amasse pas mousse
4. Les absents ont toujours tort
5. Qui va à la chasse perd sa place
6. Gouverner, c'est prévoir
7. Les cordonniers sont les plus mal chaussés
8. La colère est mauvaise conseillère
9. Chien qui aboie ne mord pas
10. Les chiens ne font pas des chats
11. La fin justifie les moyens
12. Un homme averti en vaut deux
13. Deux avis valent mieux qu'un
14. Il n'y a pas de rose sans épine
15. Vieille amitié ne craint pas la rouille
16. Avec du temps et de la patience, on vient à bout de tout

17. Un bon père de famille doit être partout, dernier coucher, premier debout
18. La douceur du miel ne console pas de la piqûre de l'abeille
19. Plus on désire une chose, plus elle se fait attendre
20. Celui qui sème l'injustice, moissonne le malheur



Merci de votre contribution

Votre don contribuera à améliorer la qualité de vie des aînés de la région.

Prénom et nom : _____

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