ENTRE-NOUS

Le magazine du Centre communautaire des aînés Vaudreuil–Soulanges (CCAVS)

NOS SERVICES

La popote roulante p. 5
Les surgelés pour emporter p.7
Les Rendez-vous du Centre p. 9

La canneberge p. 14
Le pouding chômeur devient le «dessert national» p. 16
Quand notre autonomie est touchée p. 17
Depuis quand? p. 18
Espace divertissement p. 19

Volume 29, numéro 1 - Janvier 2022

Centre communautaire des aînés Vaudreuil-Soulanges

12, rue Curé-Cholet
St-Polycarpe, Québec
J0P 1X0
Tél.: 450-265-3548 ou 1-855-510-3548
Courriel : reception@ccavs.ca
Site web: centredesainesvs.com

Heures d'ouverture :
Du lundi au vendredi de 9h à 16h

Pour recevoir la version électronique de ce journal, faites votre demande à reception@ccavs.ca.

Conception du journal :
Lucie Gascon et Josée Champagne
Révision : Diane Ladouceur

FERMETURE DE NOS BUREAUX POUR LA PÉRIODE DES FÊTES

Veuillez noter que le Centre communautaire des aînés sera fermé du 22 décembre 2021 au 4 janvier 2022 inclusivement.

Prévoyez votre réserve de mets surgelés pour cette période.

Le service de livraison de la popote roulante reprendra le mercredi 5 janvier 2022.

Aimez notre page Facebook :
Centre communautaire des aînés Vaudreuil-Soulanges

Voeux de Noël

En ce temps des Fêtes, à l'aube d'une fin d'année peu ordinaire, la reconnaissance de la résilience de notre clientèle, de nos employé(e)s et de nos bénévoles est de mise.

Merci à vous, chers clients et clientes de la popote roulante et membres du Centre communautaire, d'apprécier le soutien que nous tentons de vous apporter par de bons repas et des activités pour l'enrichissement de la vitalité.

Merci à notre directrice générale et à nos employé(e)s qui ont à cœur le bien-être de notre clientèle, et un merci particulier à nos nombreux bénévoles; sans eux l'organisme ne subsisterait pas.

Merci aux membres du conseil d'administration qui disent « présents » pour les projets et les activités.

Je nous souhaite un temps des Fêtes rempli d'amour, de rencontres familiales de toutes sortes et une profonde attention à l'autre.

Finalement, mon dernier souhait est que chacun et chacune d'entre nous puisse maintenir une bonne santé physique et mentale pour l'année à venir.

Joyeux temps des Fêtes!

Francine Séguin
Présidente

CONFITURES ET MARINADES

Procurez-vous nos délicieuses confitures et marinades!

En achetant nos produits, vous contribuez à la mission du Centre communautaire des aînés Vaudreuil-Soulanges.

Confitures 250ml

Fraises.....5,00$
Fraises et rhubarbe.....5,00$
Pêches.....5,00$

Marinades 500ml

Relish.....6,00$
Relish de maïs.....6,00$
Cornichons «bread & butter».....6,00$
Légumes marinés.....6,00$
Betteraves.....6,00$

Marinades 1 litre

Betteraves.....12,00$

Ketchup aux fruits 500ml.....7,50$
Ketchup vert 500ml.....7,50$

En vente sur place au CCAVS (12, rue Curé-Cholet, St-Polycarpe)
Pour plus d'information, contactez nous :
Par téléphone : 450-265-3548 ou 1-855-510-3548 (sans frais)
Par courriel : reception@ccavs.ca

Chers bénévoles, votre présence au sein du Centre communautaire des aînés Vaudreuil-Soulanges est un atout plus qu'important.

Grâce à l'ensemble de ses bénévoles, l'organisme peut évoluer et faire bénéficier de ses services un plus grand nombre d'aînés annuellement, ce qui serait impossible sans toutes les précieuses personnes qui donnent de leur temps. Près de 70 personnes travaillent bénévolement près de 16 000 heures chaque année au CCAVS.

Sachez que vous faites partie d'une organisation fière de ses membres et que votre travail est essentiel.

Un immense merci à toutes ces personnes de cœur qui nous prêtent main-forte dans l'accomplissement de notre mission, les bénévoles! Sans vous, rien ne serait possible!

Le CCAVS vous remercie!

Nous désirons démontrer notre appréciation à deux personnes de cœur qui ont donné leur temps pour le bien de l'organisme et qui nous quittent cette année.
Merci à monsieur Yvon Gareau bénévole depuis 2014 comme livreur et comme membre du conseil d'administration et du comité entretien.
Un merci spécial à madame Lyne Papillon, bénévole depuis 2017 comme livreur, comme membre du conseil d'administration et comme membre du comité d'autofinancement. Lors de nos soupers spaghetti annuels, madame Papillon n'a pas ménagé son temps et ses efforts pour nous procurer la majorité des prix mis à l'encan silencieux de la soirée ce qui a grandement contribué au succès de ces soupers.
Bonne chance dans vos projets!

Les services du CCAVS

LA POPOTE ROULANTE

UN BON REPAS

La popote roulante de Vaudreuil-Soulanges, c'est la livraison à domicile de repas chauds et/ou de repas surgelés, 3 jours par semaine.

Notre menu de repas chauds est cyclique sur 13 semaines et comprend une soupe, un plat 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 chaud est de 7$. Il n'y a pas de taxes ni de pourboire. La livraison s'effectue par des bénévoles souriants les lundis, mercredis et jeudis midi. 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'agents de conservation et contiennent le moins possible de produits transformés. 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.

UNE VIGIE

La popote roulante n'est pas que la livraison de nourriture prête à manger pour les aînés. C'est un œil bienveillant sur la vie de nos clients en général. Nos bénévoles se soucient grandement du sort des aînés à qui ils livrent les repas. Ils les connaissent et connaissent leurs habitudes. Ils rapportent aux coordonnatrices toute inquiétude ou doute par rapport à leur état et elles font le suivi avec eux.

LA POPOTE ROULANTE (SUITE)

DES CLIENTS AUX P'TITS SOINS

Informations : Le Centre communautaire des aînés est un organisme branché sur sa communauté. Lorsque des informations pertinentes qui concernent les aînés (brochures ou autres) sont publiées, nous les acheminons à nos clients avec la livraison de leurs repas. Donc, la popote roulante est aussi une courroie de transmission de l'information importante et/ou intéressante pour les aînés.

Gâteries : Quelques fois par année, les clients reçoivent des petites gâteries surprises, des cadeaux ou des attentions comme des cartes de Noël ou de St-Valentin confectionnées par des enfants du primaire. À son anniversaire de naissance, chaque client reçoit une carte de souhaits. Cette attention est très appréciée puisque certaines personnes ne sont pas fêtées du tout.

DES APPELS DE BIENVEILLANCE

L'inscription à la popote roulante comprend aussi un service d'appels de bienveillance. Les clients qui le désirent peuvent recevoir des appels de la part de nos bénévoles. Une petite jasette hebdomadaire fait toujours du bien!

ÊTES-VOUS ÉLIGIBLE À RECEVOIR LA POPOTE ROULANTE?

1) Êtes-vous un aîné de 65 ans et plus?
2) Êtes-vous une personne :
   - en perte d'autonomie (âge ou maladie)?
   - ayant une maladie chronique?
   - ayant un handicap physique qui rend la cuisine difficile?
   - ayant un handicap intellectuel?
   - en convalescence?
   - qui êtes un proche aidant?

Si vous répondez **OUI** à l'une ou l'autre de ces questions, vous pouvez peut-être vous inscrire à la popote roulante et recevoir des repas à la maison.

450-265-3548 ou 1-855-510-3548
reception@ccavs.ca

LES SURGELÉS POUR EMPORTER

Repas surgelés individuels pour emporter

Commandez par téléphone au 450-265-3548 ou sans frais au 1-855-510-3548 ou par courriel: reception@ccavs.ca

Description	Prix	Prix 65 ans et +
Bœuf bourguignon *(Beef bourguignon)*	7,00 $	6,00 $
Cigares au chou étagés *(Layered cabbage rolls)*	7,00 $	6,00 $
Cubes de porc aigre-doux *(Sweet-and-sour pork)*	7,00 $	6,00 $
Filet de porc sauce canneberges *(Pork fillet with cranberry sauce)*	7,00 $	6,00 $
Galette de veau à la milanaise *(Veal patty milanaise)*	7,00 $	6,00 $
Hamburger steak	7,00 $	6,00 $
Jambon à l'ananas *(Pineapple ham)*	7,00 $	6,00 $
Lasagne *(Lasagna)*	7,00 $	6,00 $
Macaroni chinois *(Oriental style macaroni)*	7,00 $	6,00 $
Pain de viande *(Meat loaf)*	7,00 $	6,00 $
Pâté au poulet (cuit, petit) *(Small chiken pot pie)*	7,00 $	6,00 $
Pâté au saumon (petit) (Small salmon pie)	7,00 $	6,00 $
Pâté chinois *(Shepherd's pie)*	7,00 $	6,00 $
Poulet BBQ *(BBQ chicken)*	7,00 $	6,00 $
Poulet teriyaki & riz (Teriyaki chicken on rice)	7,00 $	6,00 $
Quiche au jambon *(Ham quiche)*	7,00 $	6,00 $
Ragoût de boulettes	7,00 $	6,00 $
Rôti de porc à l'ail *(Pork roast & garlic)*	7,00 $	6,00 $
Spaghetti sauce à la viande *(Spaghetti meat sauce)*	7,00 $	6,00 $
Sauce à spaghetti (Contenant 500ml) *(Spaghetti sauce)*	7,00 $	6,00 $
Soupe aux légumes (2 tasses) (Vegetable soup)	4,00 $	4,00 $
Soupe poulet et nouilles (2 tasses) (Chicken noodle soup)	4,00 $	4,00 $
Carré aux dattes (2 à 3 portions) *(Date square - 2 to 3 serving)*	4,00 $	4,00 $
Gâteau Reine Elisabeth (Queen Elizabeth cake)	4,00 $	4,00 $
Mini-pains aux bananes (1) *(Small banana bread)*	2,00 $	2,00 $
Muffins aux carottes (4) *(Carrots muffins)*	4,00 $	4,00 $
Muffins canneberges & pommes *(Cranberries-apple muffins)*	4,00 $	4,00 $
Pouding chômeur	4,00 $	4,00 $
Tarte au sucre (petit) (Small sugar pie)	4,00 $	4,00 $

Prix sujets à changement sans préavis.

LE CCAVS EN IMAGES!

Sortie Vignoble d'Ovila - 17 sept.

Sortie Verger Labonté - 22 sept.

Inauguration Pavillon Entre-Nous - 28 sept.

L'équipe du CCAVS lors de l'inauguration - 28 sept.

Rencontre bénévoles popote roulante - 3 nov.

Viactive - groupe du secteur Vaudreuil

Journée 3D (Antique) - 9 nov.

Chaîne de montage - livraison

LES RENDEZ-VOUS DU CENTRE

Grâce au soutien financier du Programme Québec ami des aînés (QADA), le Centre communautaire des aînés Vaudreuil-Soulanges (CCAVS) a le privilège de développer une programmation d'activités diversifiées offerte à toutes les personnes âgées de 50 ans et plus résidant dans la MRC de Vaudreuil-Soulanges.

En partenariat avec :

Québec

PASSEPORT VACCINAL

Pour la sécurité de tous, le passeport vaccinal sera exigé lors de chaque Rendez-vous du Centre.

Si vous avez besoin d'aide pour vous le procurer, contactez-nous. Il nous fera plaisir de vous offrir une assistance gratuite.

Invitation à une présentation des Rendez-vous du Centre - Hiver 2022

Ces 3 possibilités de présentation de la programmation vous donneront l'opportunité de venir nous rencontrer en personne. Vous pourrez nous poser vos questions ainsi que vous inscrire aux activités désirées. Vos suggestions d'activités sont aussi les bienvenues!

Lundi 10 janvier 2022 - 10h30 à 12h
Lieu : Omni-Centre
(375, boul. Cardinal-Léger, Pincourt)

Mercredi 12 janvier 2022 - 13h30 à 15h
Lieu : Pavillon Entre-Nous
(CCAVS, 12, rue Curé-Cholet, St-Polycarpe)

Jeudi 13 janvier 2022 - 10h30 à 12h
Lieu : Salle de l'Amitié
(Édifice Paul-Brasseur, 10, rue St-Jean-Baptiste Est, Rigaud)

***Veuillez réserver votre place, car elles sont limitées.
Contactez Lucie Gascon au 450-265-3548, poste 3, sans frais au 1-855-510-3548, poste 3 ou par courriel: activites@ccavs.ca***

LES RENDEZ-VOUS DU CENTRE (SUITE)

LA PROGRAMMATION PROPOSÉE PEUT CHANGER SANS PRÉAVIS SELON L'ÉVOLUTION DES CONSIGNES SANITAIRES.

***** Les places sont limitées pour chacun des Rendez-vous. L'inscription est OBLIGATOIRE.*****

Activités hebdomadaires

Date limite d'inscription : 7 jours avant chaque session d'activités

YOGA SUR CHAISE

Session de dix cours, à raison d'une fois par semaine, animés par une professeure certifiée et franchisée avec le programme Yoga Tout. Elle vous enseignera les bienfaits et les bonnes techniques de cette discipline.

****Possibilité de vous offrir cette activité via Zoom le vendredi, à la demande****

Un minimum de 10 participants est nécessaire pour la tenue de l'activité.

Option 1

Quand : Session 1 : Les mardis du 18 janv. au 22 mars 2022 de 11h à 12h
Session 2 : Les mardis du 12 avril au 14 juin 2022 de 11h à 12h

Lieu : Chalet du parc Bel-Air (554, rue Pie-XII, Vaudreuil-Dorion)

Option 2

Quand : Session 1 : Les vendredis du 21 janv. au 25 mars 2022 de 13h30 à 14h30
Session 2 : Les vendredis du 8 avril au 17 juin 2022 de 13h30 à 14h30

Lieu : Pavillon Entre-Nous, CCAVS (12, rue Curé-Cholet, St-Polycarpe)

Coût : Membre 80$ Non-membre 100$

VIACTIVE

Séances d'activités physiques d'exercices doux et adaptés qui permettent le maintien et le développement de la bonne forme. Les routines sont conçues par les experts de la FADOQ.

****Possibilité de vous offrir cette activité via Zoom le jeudi, à la demande****

Option 1

Quand : Session 1 : Les lundis du 17 janv. au 21 mars 2022 de 10h30 à 11h30
Session 2 : Les lundis du 4 avril au 20 juin 2022 de 10h30 à 11h30

Lieu : Omni-Centre (375, boul. Cardinal-Léger, Pincourt)

Option 2

Quand : Session 1 : Les jeudis du 20 janv. au 24 mars 2022 de 14h à 15h
Session 2 : Les jeudis du 7 avril au 9 juin 2022 de 14h à 15h

Lieu : Pavillon Entre-Nous, CCAVS (12, rue Curé-Cholet, St-Polycarpe)

Coût : 10$ (plus 5$ pour achat de matériel)

LES RENDEZ-VOUS DU CENTRE (SUITE)

COURS DE DANSE EN LIGNE

NOUVEAUTÉ!

Dix cours de danse en ligne pour les personnes de niveau débutant/intermédiaire. Les cours seront animés par madame Murielle Groulx. La danse améliore le bien-être physique, mental et émotionnel des aînés de nombreuses façons : renforce le coeur, améliore la force, la souplesse et l'agilité, préserve la vivacité d'esprit, prévient les chutes, chasse la déprime, crée des liens, maintient une vie sociale et soulage les douleurs chroniques.

Quand : Les vendredis du 21 jan. au 1er avril 2022 de 11h à 12h (congé le 25 mars)

Lieu : Pavillon Entre-Nous, CCAVS (12, rue Curé-Cholet, St-Polycarpe)

Coût : 60$

Conférences / Ateliers

AÎNÉS ET LA FISCALITÉ

Le but de cette conférence gratuite est de vous renseigner sur les différentes règles qui s'appliquent à vous (revenus, déductions, crédits d'impôts remboursables ou non, cotisations, programmes sociofiscaux et autres). Il sera, entre autres, question des principaux changements pour l'année en cours.

Date : Le mercredi **19 janvier** de 13h30 à 16h
Lieu : Pavillon Entre-Nous, CCAVS
(12, rue Curé-Cholet, St-Polycarpe)
ou
Dans le confort de votre maison en vidéoconférence

**** Possibilité de vous offrir cette activité via Teams, à la demande ****

DANS LA PEAU D'UN AÎNÉ

Dans la peau d'un aîné est un atelier de sensibilisation aux impacts du vieillissement humain. Au cours de l'atelier, les participants vivent des expériences qui simulent la réalité d'une personne vieillissante, et les contraintes et défis qu'elle doit parfois surmonter au quotidien. Six tests de sensibilisation sur différentes thématiques seront faits.

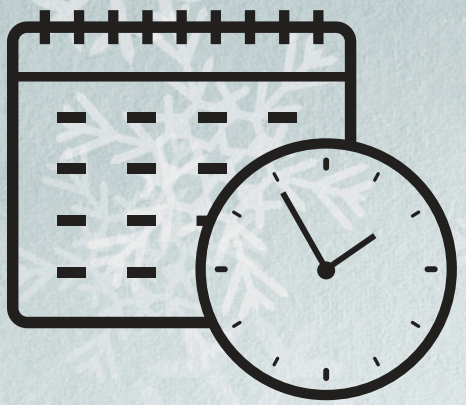
Date : Le mercredi 9 février 2022 de 14h à 15h30
Lieu : Pavillon Entre-Nous, CCAVS
(12, rue Curé-Cholet, St-Polycarpe)

**** Possibilité de vous offrir cette activité via Zoom, à la demande ****

ou

Date : Le jeudi 10 février 2022 de 18h30 à 20h
Lieu : Dans le confort de votre maison en vidéoconférence Zoom

LES RENDEZ-VOUS DU CENTRE (SUITE)



Activités ponctuelles

Pour toutes les activités ponctuelles, vous trouverez les détails de lieux, d'heures et de sujets dans le calendrier. Si vous ne l'avez pas reçu avec votre Magazine, faites-nous-en la demande, nous vous le ferons parvenir.

Date limite d'inscription : 7 jours avant chaque activité ponctuelle

RESTOS-RENCONTRES

Rencontres amicales organisées dans différents restaurants établis sur le territoire de Vaudreuil-Soulanges pour déjeuner, dîner ou souper. Il s'agit d'un moment agréable pour socialiser.

Coût : à la discrétion du participant, selon le repas choisi dans le menu de l'endroit.
(Voir le calendrier pour les dates et les lieux)

JOURNÉES 3D

Discussion
Dîner
Divertissement

Occasion de se rassembler avec madame Danielle Lefebvre comme animatrice. Différents thèmes seront présentés, toujours dans le but de vous divertir et de développer vos connaissances et/ou vos habiletés sur différents sujets. Un repas chaud préparé par les cuisiniers de la popote roulante vous sera servi sur place.

Coût : 15$ par rencontre

Lieux : Pavillon Entre-Nous, CCAVS (12, rue Curé-Cholet, St-Polycarpe)
Chalet du parc Bel-Air (554, rue Pie-XII, Vaudreuil-Dorion)
(Voir le calendrier pour les détails)

UN BRIN DE JASETTE

NOUVEAUTÉ à St-Polycarpe!

Rencontres de type café-causerie offertes à trois endroits. Lors de celles-ci, différents sujets seront abordés et mèneront à des discussions sur différents thèmes.

Coût : Gratuit

Lieux : Salle de l'Amitié, Édifice Paul-Brasseur (10, rue St-Jean-Baptise Est, Rigaud)
Chalet du parc Bel-Air (554, rue Pie-XII, Vaudreuil-Dorion)
Pavillon Entre-Nous, CCAVS (12, rue Curé-Cholet, St-Polycarpe)

JEUX DE SOCIÉTÉ

NOUVEAUTÉ à St-Polycarpe!

Occasion de se rassembler pour découvrir et apprendre de nouveaux jeux de société (jeux de connaissances générales, de hasard, de stratégie, d'énigmes, de devinettes, de charades, etc.). Ces rencontres se veulent amicales et agréables.

Coût : Gratuit

Lieux : Salle de l'Amitié, Édifice Paul-Brasseur (10, rue St-Jean-Baptise Est, Rigaud)
Chalet du parc Bel-Air (554, rue Pie-XII, Vaudreuil-Dorion)
Pavillon Entre-Nous, CCAVS (12, rue Curé-Cholet, St-Polycarpe)

Sorties / Événements

Les Repas Partagés

Les repas partagés sont des lieux d'échanges et de rencontres. Ce sont des dîners mensuels organisés dans certaines municipalités par des comités de bénévoles. Certains repas sont suivis d'activités diverses. Tous les aînés peuvent y participer et s'y faire des amis. Avant la pandémie, ils avaient lieu dans les municipalités suivantes pour le secteur de Soulanges : Coteau-du-Lac, Les Coteaux, Rivière-Beaudette, Ste-Justine-de-Newton, St-Clet, St-Polycarpe et St-Télesphore.

Depuis le mois de mars 2020, aucun repas partagé n'a eu lieu. Les responsables des comités se sont réunis récemment pour discuter de la reprise de leurs activités. Aussitôt que les rassemblements en nombre suffisant seront autorisés par la Santé publique, les repas partagés vont recommencer.

Malheureusement, le comité des repas partagés de Rivière-Beaudette ne reprendra pas ses repas mensuels. Tous les participants seront pris en charge par le comité de St-Télesphore.

Nous vous tiendrons au courant lors de la reprise des activités.

LA CANNEBERGE

Environ 25% de la production québécoise provient de l'entreprise des Bieler qui sont aussi propriétaires de la plus grande atocatière au monde. La famille fait surtout affaire avec le secteur industriel alors que deux autres transformateurs, la Maison Bergevin et Fruits d'Or, destinent leurs produits principalement au marché de détail. Fruits d'Or se spécialise notamment dans la canneberge biologique, le Québec étant le leader mondial dans ce domaine. Par ailleurs, la plus importante firme de transformation sur le continent est la coopérative américaine Ocean Spray qui regroupe pas moins de 600 producteurs, dont certains du Québec.

Atoca, canneberge, cranberry

On ignore toujours l'origine du terme canneberge même si son utilisation remonte aux années 1600. À première vue, toutefois, il pourrait avoir une signification similaire à l'appellation anglaise de cranberry. Par sa forme, la délicate fleur de la canneberge rappelait aux colons de la Nouvelle-Angleterre la tête de la grue du Canada, sandhill crane en anglais, d'où le joli cranberry. Quant à l'expression québécoise atoca, elle serait originaire des termes atoca ou toca qui nous viennent du vocabulaire iroquois et huron. Les Algonquins du Wisconsin parlaient aussi d'atoquas. D'ailleurs, la plante était largement utilisée chez les peuples amérindiens dans l'alimentation ou encore pour teindre vêtements et couvertures.

Une récolte spectaculaire

C'est pour protéger les plants des grands froids et assurer une récolte commerciale que les champs sont inondés dès que la froidure hivernale s'annonce. Les plants sont ainsi recouverts d'environ 15 cm d'eau qui gèlera rapidement. Ensuite, la couche inférieure de la plantation est drainée pour éviter que les racines ne s'asphyxient. La plante passe donc l'hiver dans la glace, ce qui stabilise la température ambiante, en plus de protéger les stolons du vent.

Tous les trois ou quatre ans, on profite aussi du gel hivernal pour étendre 2 cm de sable sur la glace. En se déposant par la suite sur les plants, le sable élimine une foule d'insectes nuisibles et oblige la plante à se régénérer, une condition essentielle pour de futures bonnes récoltes.

Même si la canneberge est une plante de marais, elle ne pousse pas dans l'eau contrairement à une croyance populaire, sans doute attribuable aux nombreuses photos prises durant la récolte qui, elle, nécessite des quantités considérables d'eau, les fruits flottant à la surface des champs inondés pour faciliter la cueillette. Aujourd'hui, cette eau est entièrement recyclée et entreposée pour être utilisée ultérieurement.

LA CANNEBERGE (SUITE)

L'or rouge

Plusieurs des bienfaits de la canneberge pour la santé ne sont plus à démontrer. Déjà au XIX^e siècle, des médecins allemands avaient découvert ses propriétés pour soulager des problèmes d'infection urinaire. Reconnue pour son taux élevé d'antioxydants, la canneberge fait maintenant l'objet de nombreuses recherches.

À une certaine époque, les Amérindiens en mangeaient l'hiver pour prévenir le scorbut, une des vertus de sa haute teneur en vitamine C. La tradition fut vite reprise par les Européens qui traversaient l'Atlantique en bateau ou encore par les baleiniers.

La canneberge, ce n'est pas que du jus. Polyvalente, elle est servie sous une infinité de formes, à l'état frais, en poudre ou séchée (on peut alors lui donner différentes saveurs), mais aussi comme vinaigrette, marinade, sirop, tartinade, tisane. On fabrique du vin et même une huile de canneberge, de même qu'un thé additionné de feuilles… de thé du Labrador. On s'en sert toujours comme base de teinture traditionnelle notamment pour l'encre, les chandelles et même pour les cheveux. L'industrie alimentaire animale a utilisé la petite baie pour colorer les… biscuits pour chiens.

Source : Ricardo, volume 10, no 1

LE POUDING CHÔMEUR

devient le «dessert national»

Tarte au sucre, aux pacanes, aux pommes, aux bleuets, croustillant aux pommes, sucre à la crème, crêpes… Plusieurs desserts pourraient facilement revendiquer le statut de dessert national. Mais un seul semble avoir fait l'unanimité chez les lecteurs et les experts consultés: le pouding chômeur.

«C'est une invention québécoise qui, comme le pâté chinois, est née dans la nécessité, dit l'historienne Hélène-Andrée Bizier. Et aujourd'hui, tout le monde en mange encore», partout au Québec, chez eux et au restaurant… sans trop savoir toutefois d'où vient cette création culinaire «d'une grande modestie», qui «exprime sa base populaire» dans son appellation, ajoute le sociologue de l'alimentation Jean-Pierre Lemasson.

Selon la légende, ce dessert aurait vu le jour au cours de la crise économique des années 30. À l'époque, **Georgette Falardeau**, femme de Camilien Houde, maire de Montréal, aurait imaginé cette gâterie afin de permettre aux femmes d'ouvriers de réconforter, avec une bonne dose de cassonade, leur mari touché par les mises à pied. D'où son nom: pouding chômeur, ou pouding au chômeur, selon l'humeur.

Composé d'ingrédients bon marché (farine, graisse, lait et cassonade), le plat aurait alors connu une popularité fulgurante dans les quartiers populaires de la métropole avant de se répandre, avec du sirop d'érable quand les beaux jours seraient alors revenus, sur l'ensemble du territoire et dans toutes les strates de la société.

Autre hypothèse: ce fameux pouding, désormais national, puiserait ses origines dans les «cachettes» aux petits fruits, un dessert populaire au temps de la Nouvelle-France. D'expression simple, ce mets se résume en effet à des fraises, des framboises et/ou des bleuets dissimulés sous une sorte de gâteau blanc sans prétention dont la base est effectivement celle du pouding chômeur. «Or, en hiver, quand ces petits fruits venaient à manquer, raconte la chef Anne Desjardins, les familles continuaient à cuisiner ce dessert mais remplaçaient ces fruits par de la cassonade [moins chère que le sucre et aussi efficace]»… et ensuite par du sirop d'érable, qui vient désormais inscrire le Québec, principal producteur de sirop d'érable au monde — et de loin —, dans l'ADN de ce dessert.

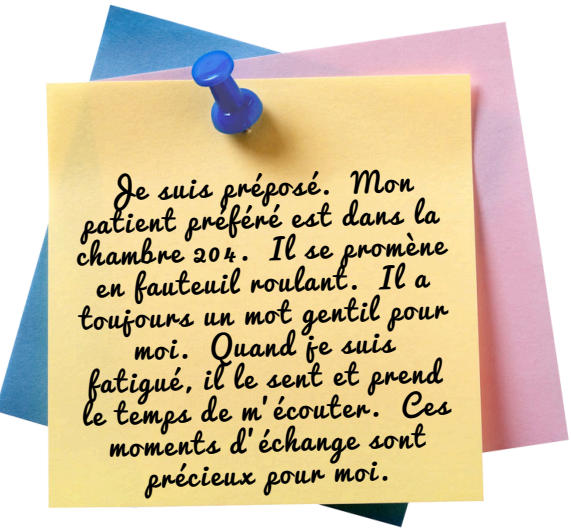
QUAND NOTRE AUTONOMIE EST TOUCHÉE

Martine Lagacé, Ph. D.

QUESTION

Que fait-on pour garder son estime de soi quand il devient difficile d'accomplir certaines tâches du quotidien comme entretenir sa maison, faire des courses ou encore prendre un bain ? Lorsqu'on doit parfois faire appel à une aide extérieure, à un proche ou encore à un organisme d'aide à domicile, qu'advient-il de notre estime de soi ?

Mon père était professeur. C'était sa vocation et il adorait enseigner. À sa retraite, il a commencé à tourner en rond et à se sentir inutile. Maintenant, il fait de l'aide aux devoirs dans un organisme pour enfants en difficulté.



RÉPONSE

Demander de l'aide, que ce soit auprès de sa famille ou du CLSC, n'est pas facile. Nous avons l'impression de devenir dépendant des autres, de notre entourage. Le retrait du permis de conduire, par exemple, peut s'avérer extrêmement difficile et constituer une importante perte d'autonomie. Une telle situation signifie qu'il devient plus ardu de faire ses courses quotidiennes, de visiter ses amis ou ses petits-enfants, qu'il faut désormais demander à être conduit et reconduit et plus encore. Dans de telles situations où l'autonomie est menacée, la confiance en soi ou en nos capacités peut l'être aussi. Certaines personnes peuvent même éprouver un sentiment d'inutilité en se demandant : Que puis-je encore faire seule ? Suis-je encore utile aux autres, à la société?

Pourtant, peu importe notre niveau d'autonomie, on peut toujours donner, transmettre aux autres. Nous portons tous un bagage de connaissances, de valeurs et d'expériences que nous pouvons partager avec les autres. Dans ces situations qui risquent de fragiliser notre estime de nous-mêmes, demandons-nous : Que puis-je encore offrir aux autres, à mes proches à la société ? Quelle est mon expertise ? Comment puis-je l'utiliser ? À qui peuvent profiter mes talents, mes compétences ? À ma famille ? Mes amies ? Ma communauté ?

Souvenons-nous que le maintien de l'autonomie passe d'abord et avant tout par le sentiment de conserver un pouvoir de dire et d'agir, en d'autres mots de reconnaître le bagage de vie et d'expérience que toute personne ainée porte en elle. Vouloir transmettre et partager ce bagage est le premier pas vers le maintien de cette autonomie.

Mes frères et moi souhaitons connaître notre histoire familiale pour comprendre d'où l'on vient. Seule notre grand-tante Estelle, 80 ans, est encore vivante et devient de facto légataire de la mémoire de notre famille. Nous lui avons offert un magnétophone pour qu'elle y enregistre ses souvenirs.

DEPUIS QUAND?

LE CHAUFFAGE CENTRAL

Si l'on peut voir dans les hypocaustes romains – cavités creusées sous le plancher des thermes dans lesquelles passait de l'air chaud – une première tentative de chauffage central, c'est seulement à la fin du XVIIIe siècle que le Britannique James Watt, s'appuyant sur les travaux de ses compatriotes le colonel Cooke (1745) et les physiciens Leslie et Dalton, installa le premier chauffage central à vapeur d'eau dans son usine des environs de Birmingham. James Watt fut très rapidement imité en France, par Rumford à Paris, Montgolfier à Annonay, etc. De son côté, Bonnemain installa en 1877 un chauffage à eau chaude au château du Pecq. En 1851, soit vingt-six ans plus tôt, en Angleterre, le baron Mayer Amschel de Rothschild, magnat de la banque, avait fait construire dans le Buckinghamshire sa magnifique résidence de Mentmore, première grande demeure privée à avoir bénéficié du chauffage central et d'un système de plomberie moderne. Mais c'est en 1899 seulement qu'apparaît aux États-Unis le radiateur fait d'éléments assemblés. En France, la firme Chappée adopte ce système en 1900. Le radiateur en fonte avait été précédé par le modèle Bundy, en fonte et fer, importé d'Amérique par Henry Hamelle en 1892.

LES MOTS CROISÉS

Les mots croisés dérivent des mots carrés de notre Moyen Âge. Ils sont une création américaine du XXe siècle, si l'on excepte les ébauches britanniques tentées au XIXe siècle. C'est Fun, le supplément dominical du New York World, qui donnera la première grille le 21 décembre 1913. Une dizaine d'années après, les mots croisés envahiront la Grande-Bretagne, et c'est l'Anglais Arthur Wynne qui donnera aux mots croisés leur construction actuelle, avec cases noires. Et, le 26 février 1925, le quotidien parisien Excelsior publiera la première grille française.

Un festival annuel de Mots croisés a été lancé à Is-sur-Tille (Côte-d'Or) en 1990.

ESPACE DIVERTISSEMENT

TROUVER LA PHRASE

Dans la grille, rayez les mots en suivant toutes les instructions à la lettre. Assemblez ensuite les mots restants, dans l'ordre d'apparition, pour découvrir une citation.

1.Rayez tous les mots de deux lettres.

2.Rayez tous les mots qui commencent et se terminent par la même lettre.

3.Rayez tous les mots qui contiennent la suite des lettres mer.

4.Rayez tous les mots qui riment avec marmaille.

5.Rayez tous les mots qui désignent un moyen de transport.

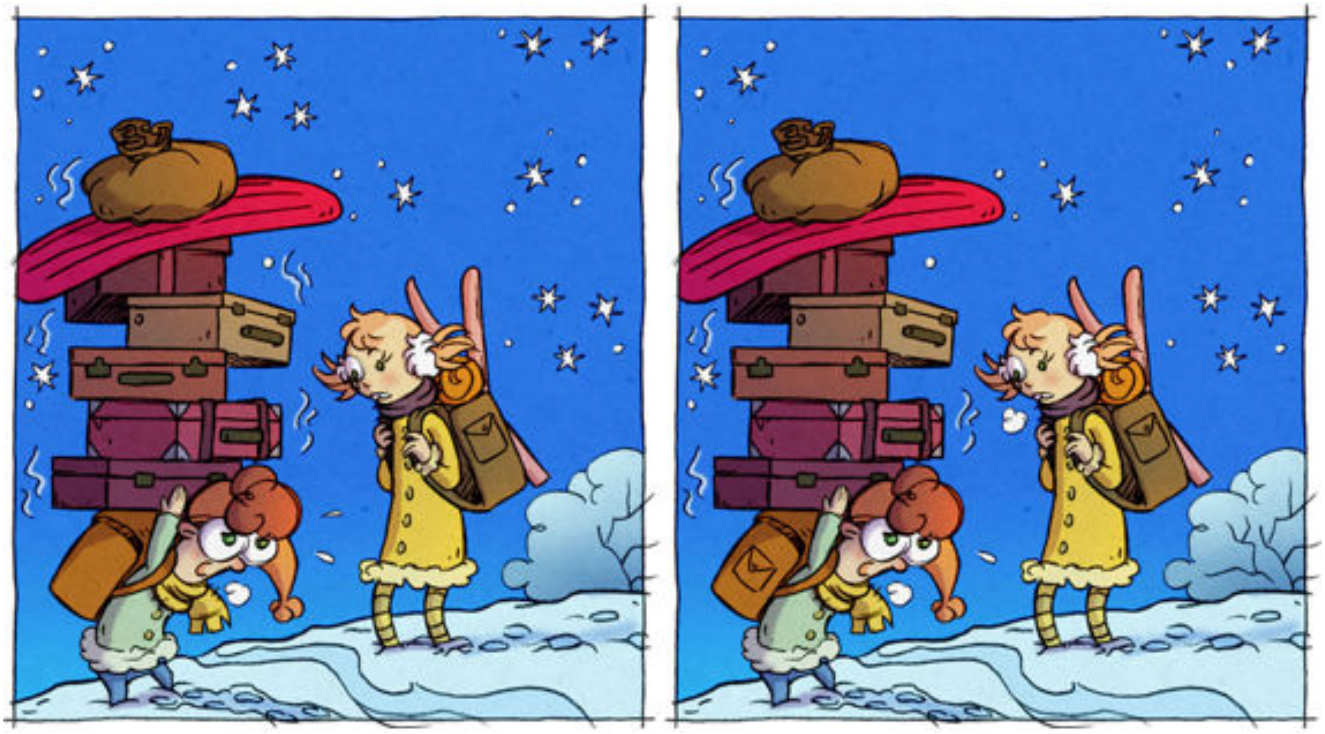
Citation d'Edward Albee : _____

_____

on	sous	tous	si
aimer	lequel	avion	amer
train	rail	je	les
amertume	la	suis	médailles
paradis	camion	rester	voiture
non	de	travail	et
canaille	sans	bateau	nation
ont	merci	été	leurs
ne	frontières	mercredi	bail
bicyclette	elle	or	ramer

Solution : Tous les paradis ont leurs frontières.

LE JEU DES 7 ERREURS



Être membre du CCAVS c'est :

*Participer au développement d'un organisme en plein essor dans Vaudreuil-Soulanges;
*Pouvoir participer à tous les Rendez-vous du Centre (activités);
*Bénéficier d'un prix avantageux sur les activités payantes;
*Recevoir le magazine Entre-Nous;
*Recevoir l'avis de convocation et l'ordre du jour de l'assemblée générale annuelle;
*Participer aux discussions, délibérer et voter lors de l'assemblée générale annuelle;

DEMANDE D'ADHÉSION MEMBRE

Nom : _____ Date de naissance : _____

Adresse : _____

_____ Code postal : _____

Téléphone : _____ Cellulaire : _____

Courriel : _____

Coût de la cotisation annuelle renouvelable le 1er septembre de chaque année : 20$
Argent comptant, chèque ou virement bancaire seulement.

Expédier au 12, rue Curé-Cholet, St-Polycarpe, Québec, JoP 1Xo.

Merci de votre contribution

Les dons généreux faits par les particuliers sont essentiels pour l'organisme. Merci à tous nos donateurs qui contribuent à améliorer la qualité de vie des aînés de la MRC de Vaudreuil-Soulanges. L'automne dernier, vos dons ont contribué à acheter des sacs isothermes qui servent à transporter les repas chauds de la popote roulante.

Nom : _____

Adresse : _____

_____ Code postal : _____

Don de : _____$

Argent comptant, chèque ou virement bancaire seulement.

Expédier au 12, rue Curé-Cholet, St-Polycarpe, Québec, JoP 1Xo ou remettre au bénévole livreur.

Un reçu vous sera émis pour tout don de 25$ ou plus.

Merci!