

L'Envolée

Favoriser l'équilibre de la santé mentale, c'est notre travail!

L'année 2016 se terminera dans quelques semaines. Elle fut une année de changement pour votre association: nouvelle coordonnatrice, nouveau nom, nouveaux membres au sein du conseil d'administration, nouveaux cours et ateliers à l'horaire, nouveaux professeurs.

Ce renouveau permet à Santé mentale Québec—*Pierre-De Saurel* de reprendre sa place au cœur du réseau communautaire de la région. Notre présence aux différentes tables de concertation tant en santé mentale que pour les aînés et les jeunes, nous apporte plus de visibilité et fait connaître tout le bienfait que nos membres peuvent en retirer en participant à nos activités.

Merci à vous tous pour votre participation et votre implication au sein de Santé mentale Québec—*Pierre-De Saurel*.



En septembre, notre organisme fut pour une deuxième fois invité à recevoir un don de l'Omnium Jean-Luc Bisson. Cette année, 1500\$ nous à été remis. Merci à la famille Bisson pour son implication, à l'an prochain !



Sommaire:
Mot de la coordonnatrice
Retour en traîneau
Les 5 bienfaits insoupçonnés du tricot sur la santé
Mangez c'est permis!
Horaire des activités
Prends le temps...
Voyageons avec les lettres
Phrase mystère
Programmation janvier 2017
Recettes
Divertissons-nous
Poésie de Noël

Participation à ce journal:
Martine Simard et
Alain Faucher

Conception et mise en page:
Sylvette Pilon

Mot de la coordonnatrice

L'hiver est bien installée et je la trouve belle cette saison. J'ai l'impression que le temps ralentit en cette période et ça me fait du bien. J'y trouve un côté chaleureux et réconfortant. Que dire du magnifique spectacle que nous offre Dame Nature : de toute beauté!!! Les arbres recouverts d'une fine couche de neige brillante qui leur redonne leurs lettres de noblesse, car entendons-nous! Une fois dénudés de leurs feuilles, ils sont moins flamboyants nos arbres... Je me mets alors en mode « contemplation » envers ces arbres, qui pour moi, représentent la vie. Ils sont géants, solides, bien enracinés et ils en ont connu des moments difficiles au fil des saisons. Et pourtant, ils se rhabillent, de leur beau manteau vert à tous les printemps, plus forts et plus beaux encore que le printemps précédent.

Cette image de l'arbre m'inspire. C'est une des façons que j'ai trouvé pour me *Ressourcer*. Je n'hésite pas à la visualiser dans les moments plus difficiles, ça me donne de l'énergie et du courage.

Voici mon arbre. C'est comme ça que je l'imagine! Beau, grand et fort...

« S'accepter » « Agir » « Se Ressourcer » « Ressentir » « Choisir »
« Créer des liens » et « Découvrir »



Comme je l'écris au début, j'ai l'impression que le temps ralentit en cette période mais ce n'est qu'une impression parce que dans les faits, ça roule à vitesse grand V et j'aime ça! Je n'avais pas prévu ce nouveau défi d'assurer le remplacement de votre coordonnatrice pendant son congé de maternité. Je suis très heureuse de tenir la barre jusqu'à son retour. J'ai plusieurs années d'expérience dans le milieu communautaire, j'en connais bien le fonctionnement. Sachez que pour moi, l'humain, la personne, le « être » est très important et je le place au centre de mes actions et réflexions.

Je veux que vous soyez bien alors je me permets de vous rappeler la nécessité de prendre du temps pour vous, de faire des activités que vous aimez et qui vous font du bien.

Martine Simard

Coordonnatrice par intérim

Retour en traîneau

Carole et Julien attendent comme tous les ans la grande fête de Noël. Chaque année leur maman prépare un grand repas et la famille se retrouve autour de la table, c'est formidable! Carole est une petite fille aux cheveux bouclés. D'ailleurs, elle n'aime pas sa chevelure car à l'école, les garçons n'arrêtent pas de tirer sur ses mèches en criant: « Oh, les jolis ressorts! » Mais pour le moment, elle est en vacances. Elle ne pense plus à tout cela. Il est temps maintenant d'aller avec papa choisir un bel arbre de Noël pour finir la décoration de la maison. Depuis ce matin, la neige tombe et déjà un beau manteau blanc recouvre la campagne. Bien emmitoufflés dans leurs anoraks, papa, Carole et Julien se dirigent vers la forêt.

- « Je veux le plus grand sapin de la forêt », insiste Julien. Puis, il entraîne sa sœur dans une course à travers bois afin de trouver le plus beau sapin. Papa a du mal à suivre ses enfants. Eux, ne font pas attention, ils continuent à chercher le sapin qui ornara la maison quant tout à coup, Julien est attiré par un bruit. Il découvre un petit lapin et sans réfléchir, il court derrière lui. Carole le suit, mais Julien ne s'arrête pas. Il court droit devant lui, sa sœur le suit juste derrière, hélas! Au bout d'un moment, ils perdent le lapin, et Julien se rend compte qu'ils ne savent pas où ils sont. Plus aucune trace de papa. Carole crie pour appeler, mais rien, pas de réponse. C'est le silence total. Julien se met à pleurer tandis que Carole le rassure:

- « Papa va sûrement nous trouver. Il ne faut surtout pas bouger d'ici ».

Mais le temps passe. Julien a froid et faim. Carole, qui a quelques bonbons dans sa poche, le réconforte comme elle peut. La nuit tombe, la forêt devient toute noire.

Carole prend son petit frère dans ses bras et le berce. Progressivement, il s'endort. Elle ne veut pas lui montrer qu'elle a peur. Puis soudain, elle entend un bruit derrière elle. La fillette est inquiète, elle imagine qu'il s'agit d'un loup car son père lui a toujours raconté qu'il y avait des loups dans ces bois. Elle tremble, mais ne veut pas réveiller son petit frère. Lentement, elle se retourne et n'en croit pas ses yeux. Penché sur elle, le Père Noël la regarde, vêtu de son grand manteau et une lanterne à la main. Avec douceur, il réveille Julien qui, toujours dans son sommeil, croit qu'il rêve. Carole le pince et lui dit:

- « Tu ne vois pas? C'est le Père Noël en chair et en os! »

Ce dernier prend Julien dans ses bras et conduit nos petits amis dans son traîneau. Huit rennes se manifestent à l'approche du vieil homme.

- « Êtes-vous bien installé? » dit joyeusement le Père Noël. « Bon maintenant, il faut partir. Cette longue nuit n'est pas terminée. Je n'ai pas fini ma distribution mais auparavant je vais vous déposer chez vous. »

Et d'un coup, le traîneau s'envole et en deux temps trois mouvements, il se pose non loin de la maison des enfants. Avant de partir le Père Noël leur lance:

- « Promettez-moi de ne plus jamais vous éloigner de vos parents ».

Carole et Julien, trop heureux de retrouver leur famille, jurent que désormais, ils seront toujours sages. Le temps de sonner à la porte, ils se retournent et le traîneau n'est plus là. Les parents de Carole et Julien se précipitent, prennent les enfants dans leurs bras. Ils sont si heureux de les retrouver! Lorsque les enfants racontent que c'est le Père Noël parents ne semblent pas les croire et imaginent qu'ils ont rêvé. Mais Carole et Julien se souviendront toujours de cette belle nuit où ils sont montés dans le traîneau du Père Noël!



Les 5 bienfaits insoupçonnés du tricot sur la santé

Qu'on se le dise, nos grands-mères ne sont plus les seules à manier les aiguilles comme des pros. Propulsé au rang d'activité chic par excellence, le tricot a aussi pas mal de bienfaits pour la santé. Voici une petite liste qui pourrait bien vous convaincre de vous y mettre.

1- Le tricot rend heureux

D'après une étude menée en 2013, le tricot a le pouvoir d'insuffler un peu de bonheur dans notre vie. 81% des tricoteuses ont affirmé se sentir plus heureuses après une session et voient dans le tricot « une source de relaxation, de créativité et de soulagement du stress ». Mais ce n'est pas tout, le tricot a des bienfaits similaires à la méditation. Lorsqu'on tricote, on se concentre sur le même geste encore et encore. La répétition permet de faire travailler à la fois l'esprit et le corps et l'on entre donc dans un état de relaxation.

2- Le tricot met le stress K.O.

Vous êtes une grande anxieuse? Peut-être le moment est-il venu d'investir dans une paire d'aiguilles et quelques pelotes de laine. Ann Futterman-Collier, psychologue, a eu l'idée d'étudier ce qu'elle appelle la « thérapie du textile ». L'idée: examiner les bienfaits d'activités manuelles comme le tricot, le crochet et la couture sur la santé mentale. Pendant que leurs projets respectifs prenaient forme, les participantes devaient prendre des notes sur leur humeur et leur fréquence cardiaque pour déterminer exactement leur niveau de stress. Résultat? Après plusieurs séances, les 60 femmes se sentaient toutes moins anxieuses et étaient même d'humeur plus positive. Ann Futterman-Collier en conclut: « Les activités comme le tricot permettent de mettre ses problèmes de côté. Les gens oublient leurs soucis et se plongent dans quelque chose qui leur redonne de l'énergie, et cela mène vers une réparation du moral. » En répétant les mêmes gestes, on accroît ainsi la présence de sérotonine dans son système nerveux, un messager chimique qui joue un rôle dans la régulation de l'humeur.

3- Le tricot garde votre cerveau en bonne santé

Nos grands-mères avaient finalement tout compris. Car en plus d'être bon pour le moral, le tricot a aussi un effet bénéfique sur notre cerveau. Une étude menée sur un groupe de 1 321 séniors a ainsi démontré que les activités manuelles comme le tricot permettaient de réduire la perte de mémoire. La détérioration cognitive a ainsi 30 à 50% de chance de diminuer, le tricot aurait également un effet positif sur des maladies telles que la démence et l'Alzheimer. Car en tricotant, nous faisons travailler certaines parties de notre cerveau, celles-là même qui stimulent les connexions neuronales et qui leur permettent de fonctionner vite et efficacement.

4- Le tricot empêche l'apparition de l'arthrite

En troquant votre soirée cinéma contre une session tricot, vous boostez votre moral, vous faites du bien à votre tête, et comme si ça ne suffisait pas, vous protégez vos mains. En bougeant les articulations de nos doigts, on obligerait ainsi le fluide à se déplacer tout autour du cartilage, gardant ainsi nos articulations bien hydratées et minimisant par la même occasion le risque d'arthrite. Le tricot demande de la force mais à une faible intensité, ce qui permet de faire travailler ses mains entières ainsi que ses avant-bras. Mécaniquement parlant, le tricot est une activité bien meilleure que la dactylographie, qui elle n'empêche pas la détérioration des cartilages.

Vous souffrez déjà d'arthrite? Le docteur Barron recommande de tremper vos mains dans de l'eau chaude pour hydrater et desserrer vos articulations avant de vous lancer dans la création d'une nouvelle écharpe. Selon lui, mieux vaut également utiliser des aiguilles plus grosses, plus faciles à tenir.

5- Le tricot booste l'estime de soi

Confectionner un pull de A à Z avec ses deux petites mains n'est pas donné à tout le monde. Alors quand on montre nos œuvres à des personnes qui ne se passionnent pas pour le tricot, il est plus que normal d'éprouver une certaine fierté et d'avoir l'impression de posséder un savoir presque secret. Project Knitwell, un organisme américain qui offre des cours de tricots gratuits dans les hôpitaux, affirme que les participants « sont moins inquiets et ressentent un grand sentiment de fierté quand ils ont terminé un modèle ».

Si vous avez envie de vous amuser et de recevoir des tonnes de compliments, c'est donc le moment ou jamais de vous mettre au tricot. www.terrafemmina

Venez rencontrer les amies de l'atelier « Tricot et partage de connaissances » le mardi de 9h à 11h30

Pour information 450-746-1497

Mangez c'est permis !

Par: Kathy Magilton

Pour plusieurs d'entre nous les repas des Fêtes riment avec privation ou remords. Les gourous de la diététique ont interdit bien de bonnes choses, mais ils ne sont pas infallibles. Rétablissons les faits.

Fromage :

Pourquoi c'est non : Il manque de fibre, mais pas de sel, et contient parfois plus de graisses saturées que le bœuf.

Pourquoi c'est bon : En y renonçant, les femmes se privent d'une précieuse source de protéines, de calcium, de magnésium et de phosphore (bon pour le cœur et les os). En prime, le calcium aide à maigrir.

À quelles conditions : L'idéal : 60 g (2 onces) par jour d'un fromage maigre, sans sucre ni sel ajouté.

Alcool :

Pourquoi c'est non : Il détruit la vitamine A, un anticancéreux avéré, et trouble le sommeil. L'histamine du vin peut donner mal à la tête.

Pourquoi c'est bon : Le vin rouge est riche en antioxydants anticancéreux et en flavonoïdes toniques pour les cellules.

À quelles conditions : Tout est dans la quantité : pour maximiser les effets bénéfiques du vin, une femme devrait en prendre un verre (115 ml) (3 onces) par jour, et un homme, deux.

Viande rouge :

Pourquoi non : Elle est riche en graisses saturées, cholestérol, et bien pauvre en fibres.

Pourquoi c'est bon : Le secret d'un régime équilibré : de petites portions de viande maigre bien garnies de légumes. La viande contient beaucoup d'acides aminés et de fer.

À quelles conditions : La viande bio est plus riche en graisse polyinsaturées – comme les excellents acides oméga-3 – que celle du supermarché. Choisissez des coupes maigres et servez-vous modérément.

Chocolat :

Pourquoi c'est non : Il contient de la caféine, excitant bien connu, de l'acide oxalique, précurseur de calculs rénaux, et beaucoup de matières grasses, l'interdiction semble aller de soi.

Pourquoi c'est bon : Ses polyphénols combattent le cancer, ses tanins, les bactéries favorisant la carie. Il procure aussi de la catéchine, efficace protecteur cellulaire, et des antidépresseurs.

À quelles conditions : Plus il est noir, moins il est sucré et plus il est riche en cacao et en flavonoïdes, deux grands ennemis du mauvais cholestérol. Offrez-vous-en 30 g quelques fois par semaine.

Noix :

Pourquoi c'est non : Elles dégoulinent de graisses (13 g pour 30 g de cajous).

Pourquoi c'est bon : Crues, elles contiennent du calcium, de la vitamine E, du fer, du zinc, des protéines et du potassium, plus un inhibiteur de protéase qui ralentit la croissance des tumeurs cancéreuses.

À quelles conditions : On a vite fait d'en abuser : pas plus d'une poignée par jour (20 amandes).

Céréales et pâtes:

Pourquoi non : Atkins et consorts vomissent les hydrates de carbone, et la farine blanchie est soupçonnée d'encourager l'hyperglycémie et l'obésité.

Pourquoi c'est bon : Les aliments à base de grains entiers rassasient, donnent des forces, régularisent la glycémie et fournissent beaucoup de fibres bonnes pour le côlon et pour le cœur.

À quelles conditions : Prudence! Vous ne devriez pas manger plus d'une demi-tasse de pâtes au cours d'un repas. Le riz brun constitue un excellent substitut.

Abordez maintenant le temps des Fêtes avec le sourire !

Horaire des activités

Personnel présent au bureau tous les jours		Décembre 2016				
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi		
			1 Stretching (a.m.) Stretching (p.m.) Gym. Intellectuelle (mémoire)	2 Gym. Douce Club d'échec		
5 Gym. douce JAG	6 Atelier de tricot Gym. Douce	7 DÉJEUNER DE NOËL	8 Stretching (a.m.) Stretching (p.m.) Gym. Intellectuelle (mémoire)	9 Gym. Douce Club d'échec		
12 Gym. Douce	13 Atelier de tricot Gym. Douce	14	15 Stretching (a.m.) Stretching (p.m.) Gym. Intellectuelle (mémoire)	16 Gym. Douce Club d'échec		
19 Gym. douce	20 Gym. douce	21	22 Stretching (a.m.) Stretching (p.m.)	23 Gym. Douce		
26 Congé	27 Congé	28 Congé	29 Congé	30 Congé		

Notes: Voir programmation complète page 10. Réservez votre place maintenant au 450-746-1497 ou à nos bureau 71 Hôtel-Dieu, local 106

Horaire des activités

Personnel présent au bureau tous les jours		Janvier 2017				
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
2	congé	3 congé	4 congé	5 congé	6 congé	
9	Tai chi intermédiaire Tai chi avancé	10 Gym. douce	11 Tai chi intermédiaire Tai chi santé	12 Stretching (a.m.) Stretching (p.m.)	13 Gym. douce Échecs	
16	Gym. douce Tai chi intermédiaire Tai chi avancé	17 Tricot Gym. douce	18 Tai chi intermédiaire Tai chi santé	19 Stretching (a.m.) Stretching (p.m.)	20 Gym. douce Échecs	
23	Gym. douce Tai chi intermédiaire Tai chi avancé Réflexologie JAG	24 Tricot Gym. douce 7astuce pour être... Mandala-rencontre	25 Tai chi intermédiaire Tai chi santé Mes besoin, tes besoins	26 Stretching (a.m.) Stretching (p.m.) Création littéraire Mémoire	27 Gym. douce Échecs	
30	Gym. douce Tai chi intermédiaire Tai chi avancé Réflexologie	31 Tricot Gym. douce 7astuce pour être... Mandala-rencontre				

Notes: Voir programmation complète page 10 Réservez votre place maintenant au 450-746-1497 ou à nos bureau 71 Hôtel-Dieu, local 106

Prends le temps...

Avec décembre, revient le temps des fêtes, les réceptions et surtout les yeux des enfants qui s'illuminent et s'agrandissent démesurément! Que s'est-il passé avec ceux des adultes pour qu'ils aient perdu ces facultés pourtant si naturelles et importantes?

J'y pense...peut-être qu'en prenant de l'âge, on enterre très profondément, en nous, notre petit enfant.

Pourtant, comme tous les enfants, il a besoin d'amour, de compréhension, de féerie et de s'émerveiller. J'ai aussi caché le mien, à cause des responsabilités, du travail, pas le temps de m'en occuper et surtout il faut donner le bon exemple...

Vous savez, tout ce qui nous arrive, n'est pas inutile si nous en retenons une leçon. Surtout, il n'est jamais trop tard pour entreprendre un virage favorable.

Avec l'expérience et la présence des petits-enfants, je redécouvre la féerie de la vie, je me force à prendre du temps pour m'émerveiller, et surtout dans ces instants magiques, de redécouvrir le plaisir de retrouver les beautés de la vie. Ces instants spéciaux font que la vie semble plus douce et surtout donnent un sens à ce qui nous arrive. L'espoir, l'estime de soi, le bonheur, la paix, etc..., tout ce dont nous avons besoin se trouve à l'intérieur de nous, mais, comme pour l'enfant intérieur, nous avons la facilité de les enterrer bien loin au fond de nous.

Je sais que ce n'est pas facile, mais cela en vaut le dérangement, de mettre les efforts afin de rétablir un équilibre naturel à l'intérieur de nous grâce à notre enfant intérieur.

C'est le cadeau que j'aimerais vous donner, celui de retrouver cet enfant et d'en profiter à plein.

Si vous en avez le goût, lâchez-vous, et profitez de ces instants privilégiés.

Joyeuses Fêtes et profitez de l'occasion pour renouer avec la personne la plus importante pour vous!

Alain



Pour janvier, Alain vous propose un atelier le mardi avant-midi ayant pour titre « 7 astuces pour être bien dans sa tête » et un deuxième atelier le mercredi en soirée « Mes besoins, tes besoins, une limite à respecter » pour plus d'information voir la programmation en page 10

Dépenser du temps avec tes enfants est plus important que de dépenser de l'argent pour tes enfants. Antony Douglas



Voyageons avec les lettres

Voici la liste de 25 mots-clés. À chacun de ses mots, il vous faut ajouter une lettre (différentes pour chaque mot). Vous utiliserez ainsi toutes les lettres de l'alphabet (sauf le X). En mélangeant convenablement les lettres du mot avec la lettre ajoutée, vous obtiendrez un nom de pays. Pour vous aider j'y inclus la liste de plusieurs pays. Bonne chance et bon voyage !

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

1. Mène + y = Yémen
2. Raie + ___ = _____
3. Paon + ___ = _____
4. Suée + ___ = _____
5. Crâne + ___ = _____
6. Hein + ___ = _____
7. Roue + ___ = _____
8. Suinte + ___ = _____
9. Pensée + ___ = _____
10. Mai + ___ = _____
11. Angles + ___ = _____
12. Nia + ___ = _____
13. Ruinas + ___ = _____
14. Bac + ___ = _____
15. Auteure + ___ = _____
16. Libre + ___ = _____
17. Sol + ___ = _____
18. Pensait + ___ = _____
19. Jardine + ___ = _____
20. Alinéa + ___ = _____
21. Mâle + ___ = _____
22. Région + ___ = _____
23. Redora + ___ = _____
24. Lamai + ___ = _____
25. Mâtine + ___ = _____

France, Albanie, Gabon, Italie, Surinam, Inde, Bermudes, Pakistan, Tchad, Israël, Taiwan, Bahamas, Nigeria, Irak, Autriche, Hongrie, Équateur, Panama, Chili, Vietnam, Islande, Japon, Zaïre, Espagne, Pérou, Maroc, Colombie, Yémen, Tunisie, Iran, Andorre, Gambie, Pologne, Belize, Laos, Jordanie, Barbade, Chine, Turquie, Angola, Guinée, Portugal, Malte, Haïti, Sénégal, Cuba, Suède, Chypre, Suisse, Égypte, Malawi, Soudan, Brésil, Grèce, Birmanie, Mali, Canada, Ghana.

Solution: 1. Yémen; 2. Zaïre; 3. Japon; 4. Suède; 5. France; 6. Chine; 7. Pérou; 8. Tunisie; 9. Espagne; 10. Mali; 11. Sénégal; 12. Iran; 13. Surinam; 14. Cuba; 15. Équateur; 16. Brésil; 17. Laos; 18. Pakistan; 19. Jordanie; 20. Albanie; 21. Malte; 22. Hongrie; 23. Andorre; 24. Malawi; 25. Vietnam

Phrase mystère

À l'aide des lettres que nous vous proposons dans chaque colonne, reconstituez la phrase mystère

D	E	S	A	U	U	N	E	T	P	S	H
J	B	T	E	O	U	T	E	M	R	U	S
A	I	E	V	F	E	S	S	O	E		
	E					T		S			



Programmation janvier 2017

- Lundi le 9 janv. 13h15 à 14h15 : Tai chi 108 avec Mona Aussant, groupe intermédiaire
10 semaines: 25 \$ (complet)
- Lundi le 9 janv. 14h30 à 15h30 : Tai chi 108 avec Mona Aussant, group avancé
10 semaines: 25\$ (complet)
- Lundi le 16 janv. 10h30 à 12h : Gymnastique douce avec Annie-Pier Jodoin. (groupe complet)
- Lundi le 23 janv. 9h à 10h30 : ***NOUVEAUTÉ*** Réflexologie avec Ghislaine Dubé,
10 semaines: 35\$
- Mardi le 10 janv. 13h15 à 14h45 : Gymnastique douce avec Céline Gariépy (école Bernard) (groupe complet)
- Mardi le 17 janv. 9h00 à 11h30 : Atelier de tricot et partage de connaissances avec Fernande Vaillancourt. Atelier hebdomadaire de janvier à juin 2017—Gratuit
- Mardi le 24 janv. 9h30 à 11h30 : « 7 astuces pour être bien dans sa tête » avec Alain Faucher. 7 mots-clés à mettre en pratique dans notre vie de tous les jours. Ex. : Ressentir, c'est reconnaître ses émotions, les comprendre, se les approprier, les assumer.
10 semaines: 40\$
- Mardi le 24 janv. 18H à 20h : *** NOUVEAUTÉ*** Mandala-rencontre avec Jacynthe Desrosiers. Mieux-être, détente, échange et développement personnel par le Mandala.
10 semaines : 30\$
- Mercredi le 11 janv. 9h à 10h : Tai chi 108 avec Mona Aussant, groupe intermédiaire.
10 semaines: 25 \$ (complet)
- Mercredi le 11 janv. 10h30 à 11h30 : Tai chi Santé avec Mona Aussant. Mouvements de tai chi adapté pour personnes en perte d'autonomie ou souffrant de diabète, arthrite, perte d'équilibre, etc.
10 semaines: 25\$
- Mercredi le 25 janv. 18h30 à 20h : ***NOUVEAUTÉ*** «Mes besoins, tes besoins, une limite à respecter ?» avec Alain Faucher. Rencontres portant sur l'importance d'être bien compris en couple, en famille, au travail, etc.
10 semaines: 40\$
- Jeudi le 12 janv. 10h à 11h30 : Stretching avec Linda Parent (groupe complet)
- Jeudi le 12 janv. 13h00 à 14h30 : Stretching avec Joyce Tucci
- Jeudi le 26 janv. 13h à 14h30 : ***NOUVEAUTÉ*** Création littéraire avec Éliane Leblanc. Apprendre différentes techniques d'écriture par le jeu, des thèmes originaux et des suggestions.
10 semaines: 40\$
- Jeudi le 26 janv. 13h30 à 15h30 : Vitalité et gymnastique intellectuelle (mémoire) avec Jacqueline Chabot (groupe complet)
- Vendredi le 13 janv. 10h15 à 11h45 : Gymnastique douce avec Céline Gariépy (groupe complet)
- Vendredi le 13 janv. 19h à 22h : Club d'échec « Les cerveaux sur l'échiquier » responsable Richard Blais. Rencontre hebdomadaire de septembre 2016 à juin 2017. Bienvenue aux joueurs de tous calibres

• La carte de membre au coût de 10\$ est obligatoire pour assister à ces activités.

Pour renseignements et inscription: 450-746-1497 ou présentez-vous à nos bureaux au 71 Hôtel-Dieu, local 106.

(nos bureaux seront fermés du 24 décembre au 8 janvier)

Favoriser l'équilibre de la santé mentale, c'est notre travail!

Recettes

Filet de poisson à la crème sûre

4 filets de sole; 1/4 de tasse de vin blanc sec; 1 tasse de crème sûre; 1/4 tasse de parmesan râpé; 1 c. à soupe de jus de citron; 2 c. à soupe d'oignons finement hachés; Paprika, sel et poivre.

Chauffer le four à 350F.

Placer le poisson dans un plat allant au four et arroser de vin blanc. Dans un bol, mélanger crème sûre, fromage parmesan, oignons, jus de citron et épices. Verser sur le poisson. Cuire au four 10 à 15 minutes.

Pour servir arroser de jus de citron et parsemer de persil.

Suggestion de Katia Kosulja

Barres Bounty

1/2 tasse de margarine fondue; 1 1/2 tasse de chapelure de Graham; 2 tasses de noix de coco; 1 boîte de lait Eagle Brand; 1 tasse de grains de chocolat; 1/2 tasse de beurre d'arachides.

Préchauffer le four à 350F (325F si vous utilisez un moule en verre). Mélanger la margarine et la chapelure et étendre dans le fond d'un moule 9x13. Ajouter la noix de coco et verser dessus le lait Eagle Brand. Mettre au four et cuire 25 minutes.

Pendant ce temps, dans une casserole à feu doux, faire fondre le chocolat et le beurre d'arachides. Verser sur la préparation encore chaude. Laisser refroidir à la température de la pièce. Couper en carrés.

Suggestion de Sylvette Pilon

Divertissons-nous un peu...

SUDOKU

		7		4				
3	5	8			6			
6	4		2		7	5	3	
								6
4				6	2	1		
		2		1	9	8	7	
1		6			4		5	
9		4				2		1
				7	1			3

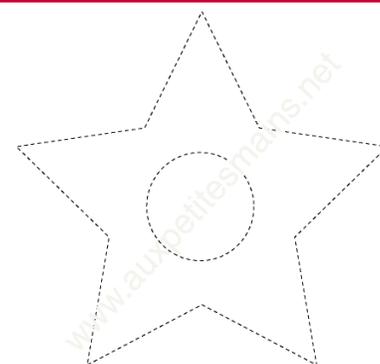
Remplacez une lettre de chaque mot suivant afin de créer des noms d'arbres.

- | | |
|------------------|------------------|
| 1. ETABLE _____ | 6. SALIN _____ |
| 2. ROULEAU _____ | 7. NOTER _____ |
| 3. CIDRE _____ | 8. PIE _____ |
| 4. ARME _____ | 9. SAUGE _____ |
| 5. FRERE _____ | 10. CRUCHE _____ |

Solution: érable; bouleau; cèdre; orme; frêne; sapin; noyer; pin; saule; puche.

Bricolage de Noël

Copiez et agrandissez le gabarit d'étoiles, pour que le centre puisse contenir un mini lampion. Tracez le modèle agrandi sur un carton rigide. Découpez et peindre ou colorier. Collez le mini lampion au centre et entourez-le de mini décorations de Noël ou de pâtes alimentaires de différentes formes que vous pourrez peindre et saupoudrez de paillettes. Disposez-en plusieurs au centre de votre table de Noël.



Les parents, c'est deux personnes qui t'apprennent à marcher et à parler, pour te dire ensuite de t'assoier et de te taire !



Poésie de Noël

Noël en son manteau d'hiver frappe à notre porte
Les bras chargés de cadeaux qu'avec bonheur il nous apporte.
Par un message de paix et rempli d'amour il nous transporte
Vers un monde plein d'espoir où dignement il nous escorte.
Au sommet du sapin, une étoile brille
Tandis que de mille feux les guirlandes scintillent
C'est la fête, la joie, la lumière de Noël
L'unité et le rappel de Bethléem !
Les enfants sèment le bonheur
Par leurs cris et leurs rires, ils réchauffent les cœurs.
Le merveilleux repas rassemble la famille avec ardeur
Et la bûche prend tout son sens avec un bon verre de liqueur.
Chantons Noël en nos villes et campagnes
Que l'écho de nos cœurs retentisse vers la montagne
Et transmette l'amour au-delà des frontières
L'amitié, la santé, à la terre toute entière.



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Santé Mentale Québec – *Pierre-De Saurel*
105 rue Prince, local 106
Sorel-Tracy (Qc) J3P 4J9
Téléphone : 450-746-1497
Télécopie : 450-746-1073
Messagerie : smqpierredesaurel@bellnet.ca

SMQ – Pierre-De Saurel est voué à la prévention et à la promotion de la santé mentale. Sa mission est de viser à accroître le bien-être psychologique des individus et des collectivités. L'organisme est actif depuis 1965.

Objectifs

- Veiller et travailler à la protection de la santé mentale de la population. Promouvoir cet objectif par des conférences, des ateliers, des activités, etc.
- Favoriser la prise en charge de la personne ayant vécu ou vivant des difficultés d'ordre affectif et émotionnel.
- Travailler en partenariat avec toutes ressources contribuant à l'amélioration de la santé mentale de la population.
- Offrir un lieu d'appartenance où les membres peuvent venir échanger, s'outiller et s'entraider.

Peut devenir membre, toute personne qui souhaite renforcer et consolider ses compétences face à son mieux-être. Jeunes, familles, travailleurs, aîné-es, population en générale.

Devenez membre de SMQ – Pierre-De Saurel

En devenant membre, vous recevrez le journal L'Envolée, vous aurez accès à tous nos services réguliers et notre bibliothèque.

Prénom: _____ Nom: _____

Adresse: _____

Ville: _____ Code postal: _____

Courriel: _____

Téléphone: _____

Date de naissance: _____

Membre régulier (individuel) 10\$ Membre associé (corporatif) 50\$

Je désire simplement faire un don à votre organisme \$ _____

Retournez avec votre chèque ou mandat à:

SMQ – *Pierre-De Saurel* 105 Prince, local 106,
Sorel-Tracy (QC) J3P 4J9