

# Le Rendez-vous

## Créer la magie, c'est créer l'amour et l'étendre à tout le monde.

Bienvenue à cette toute première édition du journal du Centre d'Action Bénévole de Montcalm (CAB Montcalm). Dans ce petit cahier, on vous partage des informations, des réflexions, des jeux et des activités **pour vous faire du bien !**

Cette année a été particulière. Malgré la situation actuelle, les animatrices et intervenantes du CAB Montcalm se sont demandé de quelle façon elles pouvaient continuer à vous rejoindre et

vous aider à garder le moral. L'idée du journal est née. Celui-ci se veut court, simple à utiliser, léger et ludique. Tous les deux mois, il sera là pour vous redonner le sourire, exercer votre esprit ou vous faire bouger le gros orteil. Et quoi de mieux que la période des Fêtes pour faire le lancement d'un nouveau projet comme celui-ci !

En cette fin d'année, nous vous proposons cette légende amérindienne qui réchauffe les cœurs et apporte



lumière, espoir et magie. **Nous espérons que vous aurez autant de plaisir à feuilleter le journal que nous en avons eu à le créer !**

### L'équipe du CAB Montcalm

## Les deux loups

« Cette histoire se déroule il y a très longtemps. En ce temps-là, les loups vivaient nombreux. C'était l'hiver, dans le Grand Nord, et dans cette région, ils étaient respectés. Un soir, un vieux sage amérindien et son petit-fils discutaient devant le feu.

— Grand-père, il y a un terrible combat dans mon cœur, avoua le garçon. Deux loups vivent en moi et s'affrontent. Le premier est bon, il vit en harmonie avec les autres loups. Il est rempli de joie, de confiance, de compassion et d'amour. Il ne veut de mal à personne. Il ne se bat que lorsque c'est juste et absolument nécessaire.

— Et l'autre loup ? demanda le grand-père. Comment est-il ?

— C'est un loup peureux, envieux et agressif. Il est rempli de ressentiments et d'orgueil. La moindre contrariété le pousse dans un état de rage et il attaque sans raison. Sa colère et sa haine sont si fortes qu'il est toujours en guerre contre tous.

— Ces deux loups se battent pour dominer ton esprit, dit le vieil homme. Mais tu n'es pas seul, mon enfant. Ce terrible combat a lieu en chacun de nous.

— Lequel de ces loups va gagner, grand-père ?

— Celui que tu choisiras de nourrir, mon garçon.

Ces deux loups habitent en chacun de nous, comme disait le vieux sage à l'enfant. Ces loups qui se logent dans notre esprit s'alimentent de nos pensées, de nos intentions, de nos paroles, de nos actions. Ils se nourrissent aussi de ce que nous consommons comme informations, lectures, divertissements, etc. Cette histoire des deux loups nous invite à vivre plus consciemment et en pleine présence bienveillante. »

**Texte de Nicole Bordeleau**



## Gâteau moelleux au chocolat...

**Préparation :** 5 min. **DANS UNE TASSE !**

**Cuisson :** 45 sec.

**Refroidissement :** 5 min.

**Rendement :** 1

### Ingrédients

45 ml (3 c. à soupe) de farine tout usage non blanchie

30 ml (2 c. à soupe) de cassonade

10 ml (2 c. à thé) de cacao

1 ml (1/4 c. à thé) de poudre à pâte

45 ml (3 c. à soupe) de lait

15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola

1 goutte d'extrait de vanille

10 pépites de chocolat mi-sucré (5 ml / 1 c. à thé)

### Préparation

1. Dans une tasse à café d'une contenance d'environ 250 ml (1 tasse), mélanger la farine, la cassonade, le cacao et la poudre à pâte. Ajouter le lait, l'huile et la vanille.
2. Avec une fourchette, brasser délicatement jusqu'à ce que la pâte n'ait plus de grumeaux. Déposer les pépites de chocolat sur le dessus.
3. Cuire le gâteau au micro-ondes 45 secondes. Laisser tiédir 5 minutes pour permettre au gâteau de terminer sa cuisson.

**\*Note :** Vous pouvez tripler ou quadrupler la recette en mélangeant les ingrédients dans un bol. Répartir ensuite la préparation dans trois ou quatre tasses ou ramequins d'une contenance de 250 ml (1 tasse). Attention à faire cuire les gâteaux un par un dans le micro-ondes pour obtenir une cuisson uniforme.

Source :  
ricardocuisine.com



## Rétrospective de fin d'année... ou un petit pas vers demain !

Quand l'année s'achève, il est toujours intéressant de porter un regard en arrière. De revisiter nos joies et nos peines, nos bons moments, et de se demander ce qu'on souhaite garder de tout cela.

Pour accueillir la nouvelle année, pourquoi ne pas se projeter un peu en avant et regarder ce qu'on souhaite y mettre, ce qui pourrait nous soutenir, nous guider et nous faire du bien...

### Des idées pour faire un bilan dynamique et amusant !

Sur une grande feuille ou dans un beau cahier :

- Collez des images prises dans des magazines ou des photos personnelles ou d'éléments de la nature ;
- Combinez des images et des textes ;
- Découpez des mots dans des journaux ;
- Ajoutez des dessins, des bouts de chansons, des textes que vous trouvez inspirants.

Tout au long de l'année, vous pourrez voir où vous en êtes et y ajouter des éléments, selon vos envies ou vos besoins. Prenez plaisir à le faire, quelle que soit la forme que cela prendra ! Bonne création !

## Lignes d'écoute

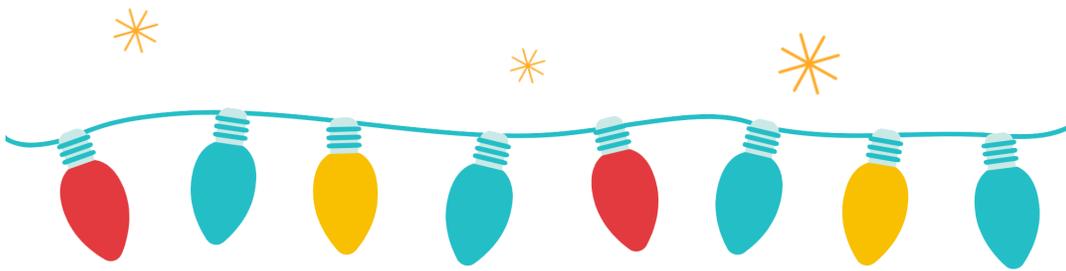
**514 353-2463**

Pour les 60 ans+ et leurs proches aidants, qui ressentent le besoin de parler. Disponible 365 jours par année, entre 10h et 22h. *Attention, forfait interurbain requis !*



**INFO-AIDANT**  
**1 855 852-7784**  
ÉCOUTE-INFORMATION-RÉFÉRENCES

Professionnel, confidentiel et gratuit. Pour les proches aidants et leur entourage.



## Allumez la **flamme** qui nous réunira tous ! \*

Pendant 4 semaines, nous vous donnons rendez-vous dimanche midi pour **allumer une bougie** accompagné d'un petit geste différent chaque semaine. Tout cela, dans le confort de votre foyer, sous les signes de la joie et de la bonne humeur. Ce rendez-vous avec soi fera boule de neige, surtout si notre voisin ou notre famille le fait en même temps que nous.

### **Dimanche 20 décembre 2020**

Ayez une pensée bienveillante et chaleureuse pour vous et pour les autres.

### **Dimanche 27 décembre 2020**

Faites « Tchîn ! Tchîn ! » à la vie, à l'amour...

### **Dimanche 3 janvier 2021**

Chantez ou dansez sur la chanson ou la musique qui vous rend heureux, de bonne humeur.

### **Dimanche 10 janvier 2021**

Massez ou frottez vos mains pour quelles soient bien réchauffées et donnez-vous un gros câlin.  
Puis, recommencez en pensant à une ou plusieurs personnes précieuses pour vous.

Si le désir de le faire ensemble est fort, planifiez un rendez-vous téléphonique avec un proche ou **rejoignez-nous sur la page Facebook du CAB Montcalm, dès midi.**

## **Mandala** à colorier



## Un cadeau en mode gratitude

En cette période des fêtes si différente des années précédentes, nos repères sont bousculés, nos habitudes changées. C'est l'occasion de se réinventer !

Pour nourrir son cœur, quoi de mieux que d'offrir un peu de soi ! Remercier un proche, dire à notre enfant combien il est important dans notre vie, aller porter un petit plat à un voisin vivant seul, faire un appel téléphonique à un parent, sont autant de petits gestes du quotidien qui peuvent faire une différence pour soi et pour l'autre.

Faites une liste de personnes à qui vous souhaitez démontrer toute votre appréciation, votre gratitude. Posez un petit geste envers chacun d'eux et savourez tous les bienfaits et la joie que cela vous apporte !

**Un petit mot  
du député de  
Montcalm**



Chers amis.es,

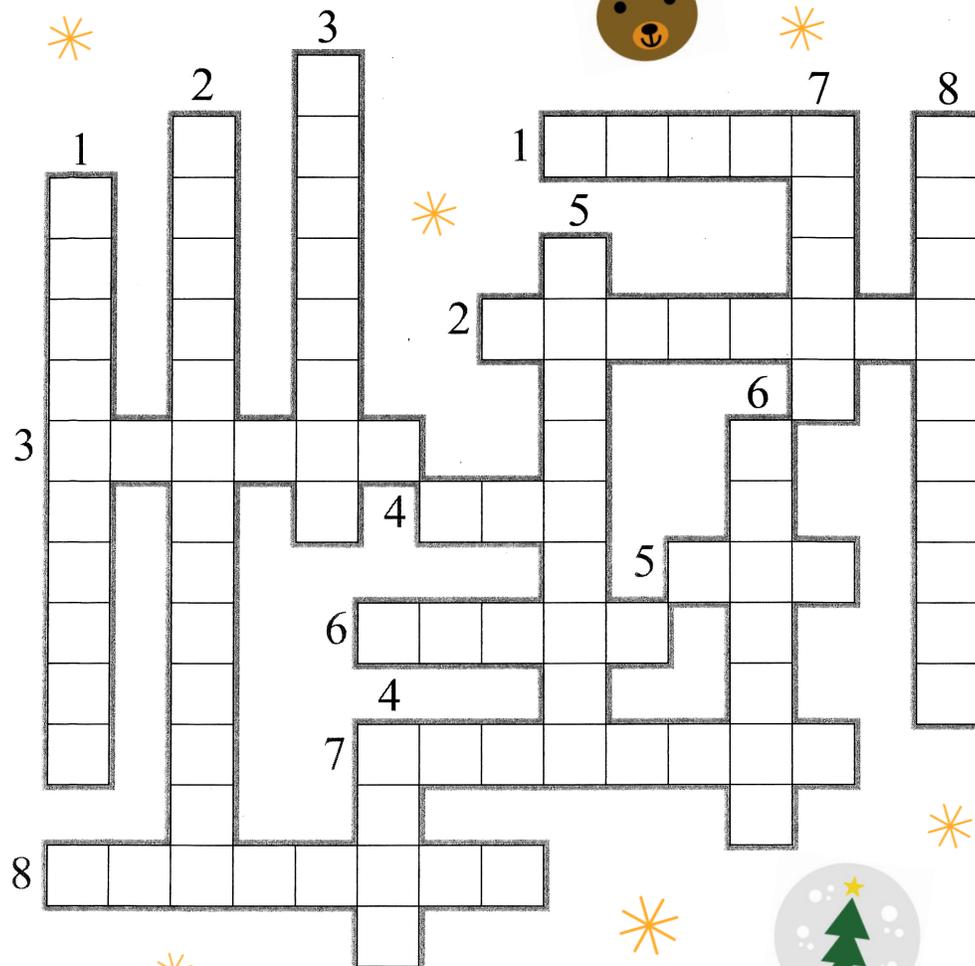
En ce grisonnant mois de décembre, plus que jamais nous devons garder le moral. Nous vivons cette année un Noël et une période des fêtes qui seront différents de ce que nous connaissons. À nous de les créer chaleureux, réconfortants et pleins d'amour.

Avec la pandémie et ses conséquences qui amplifient l'isolement social, la vie de tous les jours est loin d'être facile ! Je profite donc du journal préparé par le CAB Montcalm pour vous dire de garder l'espoir et de profiter tous les jours au maximum du soleil que les personnes que vous côtoyez peuvent vous apporter. Chaque jour, par vos gestes et votre attitude, vous aussi vous illuminez leur vie.

C'est en se soutenant mutuellement, tous ensemble, que nous arriverons à éclairer la grisaille du moment et nous permettre, quoi qu'il arrive, d'admirer encore longtemps les couleurs de la vie !

**Luc Thériault**

**Mots croisés des fêtes !**



**HORIZONTAL**

1. Trois rois venus voir l'Enfant Jésus à sa naissance.
2. Anniversaire de la naissance de Jésus.
3. Sentiment d'affection entre deux personnes.
4. Confiance absolue que l'on met en quelqu'un, quelque chose.
5. Existence.
6. Mouvement de dévotion qui porte un être vers une divinité.
7. Cadeaux.
8. Aide qu'on se porte mutuellement.

**VERTICAL**

1. Qui nous rend sensible aux malheurs des autres.
2. Fait de s'abstraire du monde extérieur pour se replier sur la vie intérieure.
3. Rapport heureux entre les parties d'un tout.
4. État de pays, de nations qui ne sont pas en guerre.
5. Chants religieux.
6. Dieu, Jésus et le Saint-Esprit.
7. Arbre que l'on décore pour Noël.
8. Qualité de ceux qui donnent de façon bienveillante.

..... **Réponses des jeux en dernière page** .....



Bonjour,

## Un petit mot du député de Rousseau

En tant que député de Rousseau, je salue l'arrivée de cette nouvelle publication à l'endroit des personnes âgées de la circonscription et je remercie le CAB de Montcalm pour cette bienveillante initiative.

En ces temps plus difficiles où la crise sanitaire nous force à revoir nos habitudes de vie et nous oblige, chaque jour, à la résilience, le journal *Le Rendez-vous* saura assurément susciter l'intérêt de plusieurs et apporter des sources crédibles de réflexion et des suggestions de solutions accessibles aux problèmes vécus par les citoyennes et citoyens de Rousseau (Montcalm).

La pandémie que nous vivons nous pousse effectivement vers le changement. Il faut croire que nous en ressortirons différents et meilleurs. Il y a de l'espoir avec les vaccins qui s'en viennent. En attendant, il faut plus que jamais prendre soin de nous-mêmes, de nos proches et de notre voisinage.

Je souhaite longue vie à cette nouvelle ressource pour contrer l'isolement de nos aînés et je tiens à vous rappeler que l'équipe de mon bureau est disponible pour vous en tout temps. Enfin, cette première édition sortie en décembre me permet de présenter à tous les gens de la circonscription de Rousseau mes vœux d'espoir et de santé pour les fêtes et la nouvelle année.

**Louis-Charles Thouin**



## Chanson mêlée



Des erreurs se sont glissées dans les titres et paroles de ces chansons bien connues. À vous de trouver le bon titre ou la phrase originale de chaque chanson !

1. Dans cette grange

\_\_\_\_\_

2. Il est né le petit bébé

\_\_\_\_\_

3. Les diables dans nos champs

\_\_\_\_\_

4. Midi chrétien

\_\_\_\_\_

5. Cinq anges sont partis

\_\_\_\_\_

6. L'adolescent à la batterie

\_\_\_\_\_

7. Ô jour de paix

\_\_\_\_\_

8. Vive le froid

\_\_\_\_\_

9. C'est dans le vent du Jour de l'An

\_\_\_\_\_

10. Petite maman Noël

\_\_\_\_\_

11. La bonne femme de neige

\_\_\_\_\_

12. Parlez les clochettes

\_\_\_\_\_

13. Le gros caribou au nez bleu

\_\_\_\_\_

14. Promenade en toboggan

\_\_\_\_\_

15. Tango de Noël

\_\_\_\_\_

16. Ma laide épinette

\_\_\_\_\_

17. J'ai vu papa embrasser la mère Noël

\_\_\_\_\_



## Chronique du pharmacien

Par Jean-François Lafrance—pharmacien propriétaire Familiprix

Déjà plongés en plein cœur du mois de décembre, nous observons les signes d'un hiver qui s'installe tout doucement. Le retour à l'heure normale renvoie le soleil

bien avant l'heure du souper. Les journées grises ou neigeuses semblent devenir plus fréquentes que celles où le soleil scintille. À cela ajoutons le confinement, les sorties limitées et les contacts sociaux à ce jour rarissimes voir absents.



Vous avez peut-être l'impression que votre moral tombe aussi bas que la température. Vous souffrez peut-être de dépression saisonnière. Dans mes prochaines lignes, j'espère que vous retiendrez quelques trucs pour vous aider à traverser cette période.



**La dépression saisonnière, c'est quoi ?** Il s'agit d'une forme de dépression qui peut toucher environ 1 personne sur 20 l'automne et l'hiver, lorsque l'ensoleillement diminue.

**Pourquoi la diminution de l'ensoleillement cause-t-elle la dépression saisonnière ?** Le manque de lumière ou de soleil provoque un déséquilibre de certaines hormones ou molécules dans notre corps comme la mélatonine et la sérotonine. Cela affecte directement l'humeur et le sommeil chez une personne.

**Quels signes pourraient indiquer que vous souffrez d'une dépression saisonnière ?** Fatigue, manque d'énergie, tristesse, appétit incontrôlable pour des sucreries ou malbouffe, prise de poids, difficultés de concentration. Le médecin peut poser le diagnostic, mais quelques options s'offrent à vous avant d'utiliser un médicament antidépresseur.

**Existe-t-il des trucs pour prévenir la dépression saisonnière ?** Effectivement, voici mes conseils qui pourraient vous aider :



**Prendre l'air**  
Aller à l'extérieur au moins 1 heure par jour pour s'exposer à la lumière du jour.



**Prendre un supplément de vitamine D**  
Consultez votre pharmacien avant de consommer un supplément.

**Ouvrir les rideaux**  
Pour avoir le maximum de lumière, à l'intérieur. Vous asseoir près de la fenêtre ou peindre vos murs d'une couleur pâle.



**S'exposer à la lumière !**  
Utilisez une lampe de luminothérapie, qui fournit au minimum 10 000 lux de puissance, au moins 30 minutes par jour, idéalement en matinée.



**Faire de l'exercice**  
Ou prendre une marche, selon votre condition et vos capacités physiques.



Le médecin pourrait prescrire des antidépresseurs, si vos activités de vie quotidienne sont affectées de façon importante. Finalement, votre pharmacien est toujours présent pour vous écouter et vous aider. N'hésitez pas à le consulter !

## Marcher : un cadeau pour soi

Décembre, mois où l'on court après le soleil et où l'on a hâte de retrouver la luminosité. Pourquoi ne pas continuer d'en profiter en mettant le nez dehors. Profitez principalement du soleil du matin, pour faire une simple marche autour du bloc ou du carré de maisons, ou pour respirer le bon air sur votre balcon. Votre corps et votre esprit vous en seront reconnaissants.

Ces quelques minutes à l'extérieur vous apporteront une belle sensation de bien-être, car ce moment privilégié avec vous-même cache une multitude de bienfaits.

### Saviez-vous que ?

- La marche, été comme hiver, se pratique simplement. Il s'agit d'adapter son habillement selon la saison. En hiver, vous pouvez vous procurer une paire de crampons qui s'installe sous vos bottes. De cette façon, votre démarche est assurée par la grippe des crampons et empêche les faux pas.
- La marche facilite le lâcher-prise face à une situation embêtante, permet à votre tête d'organiser toute une série de plans pour la résoudre.
- Si vous restez enfermé dans votre logement, là où il y a peu ou pas de circulation d'air, votre organisme doit faire des efforts importants pour obtenir de l'oxygène.
- Le simple fait d'aérer quotidiennement votre logement permet à l'air frais de circuler et de nettoyer chaque pièce. En plus, c'est un bon moyen pour réduire le stress, améliorer sa santé mentale et limiter les risques de maladies pulmonaires. Profitez-en pour faire quelques exercices d'étirement, de yoga... selon votre condition physique.



## Un petit mot dans le pot

Pour la nouvelle année, voici un exercice pour prendre conscience des petits moments réjouissants, de tous les instants joyeux qui nous donnent du pep dans le soulier.

D'abord, trouvez un pot que vous pouvez décorer : un pot Masson, une jarre à biscuit, un plat de plastique, ce que vous voulez. Choisissez un moment dans la journée pour vous arrêter et penser à un moment heureux ou à un événement qui vous a fait du bien au cours de la journée. Quelque chose de simple qu'on a tendance à oublier. Par exemple, le gazouillis d'un oiseau, l'appel d'un ami ou de la famille, une visite, le sourire d'un inconnu, le bruit des enfants qui s'amuse dehors, etc.

Notez-le sur un bout de papier et déposez-le dans le pot. Faites cet exercice chaque jour. La régularité est importante.

En peu de temps votre banque de moments heureux va grossir.

Lorsque vous aurez de la difficulté à voir le beau côté des choses, ou si une journée, vos pensées négatives vous envahissent, fouillez dans votre pot et relisez quelques-uns de vos bouts de papier que vous avez écrit. Remémorez-vous tous ces instants joyeux comme si vous les viviez une seconde fois.

Le fait de consacrer de brefs moments à des pensées positives tous les jours peut améliorer la santé physique et émotionnelle et aide à devenir plus optimiste face à la vie. Lorsqu'on réalise qu'on ne peut pas changer ni les événements ni les autres, il reste à changer sa façon de percevoir les choses.

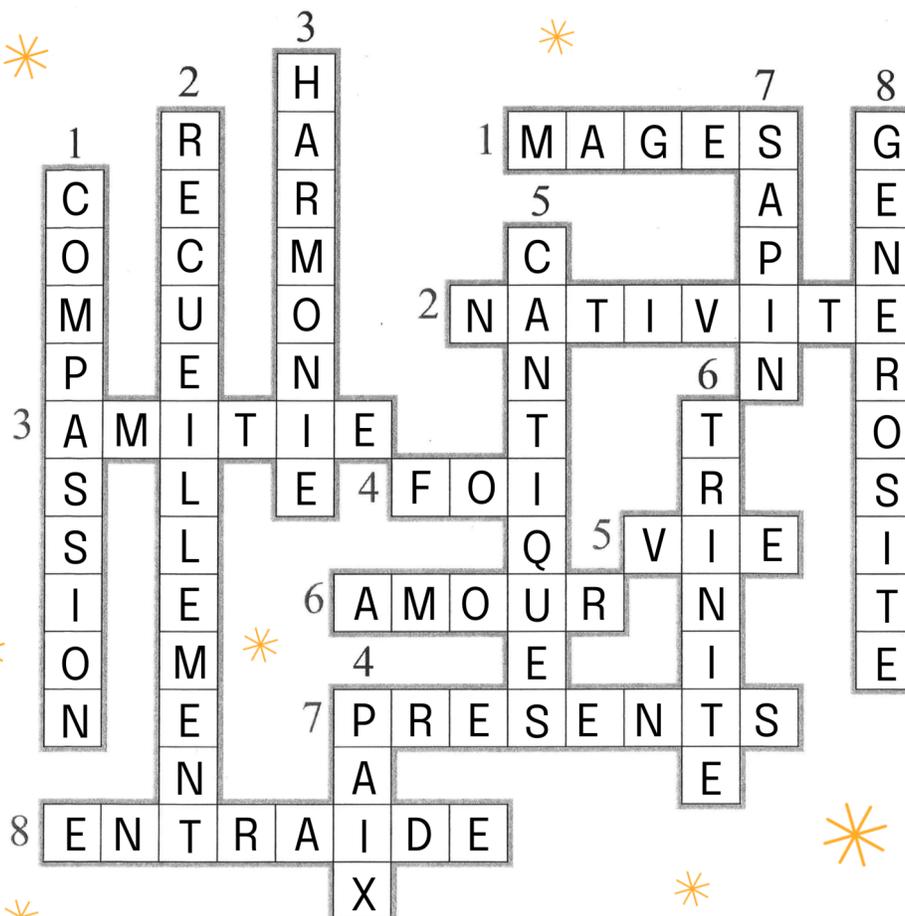


## Réponses - Chanson mêlée

1. Dans cette étable
2. Il est né le divin enfant
3. Les anges dans nos campagnes
4. Minuit chrétien
5. Trois anges sont venus
6. L'enfant au tambour
7. Ô nuit de paix
8. Vive le vent
9. C'est dans le temps du Jour de l'An
10. Petit papa Noël
11. Le bonhomme de neige
12. Écoutez les clochettes
13. Le petit renne au nez rouge
14. Promenade en traîneau
15. La valse de Noël
16. Mon beau sapin
17. J'ai vu maman embrasser le père Noël



## Réponses - Mots croisés



### Popote Montcalm

Repas congelés en portion individuelle disponibles à prix réduit. Ce service s'adresse principalement aux personnes âgées, aux personnes en perte d'autonomie ou aux personnes convalescentes. Livraison gratuite à votre domicile par un bénévole, selon certaines conditions.

### Service d'emplettes

Jumelage avec un.e bénévole de votre municipalité ou d'une municipalité voisine. Une fois par semaine, le ou la bénévole communique avec vous pour noter votre liste d'épicerie. Elle procède ensuite aux emplettes, puis livre le tout à votre domicile, en respectant les consignes de la santé publique (masque, distanciation physique, pas de manipulation d'argent, etc.).

Pour plus d'information, composez le poste 221 et laissez vos coordonnées.

Mon CAB de chez nous !

Centre d'Action Bénévole de Montcalm

Fermé du 23 décembre au 3 janvier 2021 inclusivement

450 839-3118 - 1 888 839-3440 - 27, rue Saint-Louis, Saint-Esprit, J0K 2L0  
www.facebook.com/CABMontcalm - www.cabmontcalm.com

Le conseil d'administration et l'équipe du CAB Montcalm vous souhaitent de joyeuses fêtes et une bonne année 2021 ! Santé, amour et espoir !

