

Journal Le Rendez-vous

Octobre 2022



HALLOWEEN

L'automne, période de l'année qui arrive à nos portes avec ses couleurs et ses dernières chaleurs avant l'hiver nous rappelle que, tout au long de l'année et de notre vie, le temps défile inlassablement. Son rythme change et l'on peut y perdre nos repères.

Fort heureusement, chaque période a ses particularités qui lui sont propres et qui nous permettent de nous y retrouver. Par exemple, chaque fête est un marqueur de temps qui nous permet d'être témoins de l'année qui passe tels Noël, Pâques, la fête nationale, Halloween, etc. Souligner ces événements nous aide non seulement à garder un repère dans le temps, mais aussi à nous faire du bien et à mettre sur pause le rythme effréné de la société en ce 21^e siècle.

Si, parfois, la retraite nous offre la possibilité de ralentir nos proches, eux, toujours sur le marché du travail, continuent leur course du train-train quotidien. Ainsi, prendre le temps de décorer, d'accueillir ses proches et de fêter sont des occasions de recharger ses batteries et de faire le plein d'amour autour de soi.

Si l'on est une personne qui vit seule, il est tout aussi pertinent de décorer notre lieu de vie afin de l'égayer. En regardant autour de soi, on peut trouver des voisins, des amis, des employé.e.s de notre résidence ou toute autre personne avec qui l'on peut partager ces moments festifs.

Osez afficher les couleurs de la fête en cours autour de vous, saluez les gens, impliquez-vous, restez à l'affût des festivités organisées

par votre municipalité et les organismes s'y trouvant. C'est une excellente façon de se remonter le moral et de décrocher des sourires, autant le vôtre que celui des autres.

Ainsi, cet automne, allez-y! Entourez-vous des belles couleurs de cette saison et joyeuse Halloween!

- L'équipe du CAB Montcalm



Ce journal a été réalisé grâce au soutien du député de Rousseau, Louis-Charles Thouin.

Merci à Georgette Bellavance (GeoB) pour les jeux ainsi qu'à Robert Faucher, Suzanne Faucher, Jeannine Martin et Louise Marsolais qui ont contribué à la distribution du journal.



L'origine d'Halloween

Halloween était, au départ, **une fête celtique d'origine irlandaise** : le Nouvel An celtique ! Il y a environ 3000 ans, le calendrier celt ne se terminait pas le 31 décembre, mais le 31 octobre. Cette dernière nuit de l'année était consacrée au Dieu de la Mort. La légende raconte que les fantômes profitaient du mois d'octobre pour rendre visite aux vivants. Pour éviter alors toute forme de hantise, les Celtes avaient quelques rituels dont celui de se vêtir de costumes terrifiants pour faire peur aux fantômes et de faire la fête le soir du 31 octobre.

Ce n'est qu'à partir du IX^{ème} siècle que les catholiques commencèrent à fêter la Toussaint (fête de tous les Saints), le 1^{er} novembre. Le soir de tous les Saints, soit l'expression anglaise « **All Hallows Eve** », est alors plutôt familière. Halloween signifie ainsi **la veille de la Toussaint**.



LA CITROUILLE : LE SYMBOLE D'HALLOWEEN

À l'origine, le symbole d'Halloween était... un navet ! Il est issu de la légende de Jack-o'-lantern, condamné à errer éternellement dans l'obscurité entre l'enfer et le paradis en s'éclairant d'un tison posé dans un navet sculpté. En Amérique, le navet a progressivement été remplacé par la citrouille qui pousse en octobre et qui est bien plus facile à sculpter ! C'est donc la citrouille qui a donné sa couleur orange à la version actuelle de l'Halloween.

Halloween a donc évolué avec le temps. Les traditions ont changé. On ne creuse plus de navet, mais des citrouilles. On ne se balade plus avec sa lanterne réalisée dans le légume. La citrouille étant trop lourde, elle sert seulement de décoration et d'ingrédient pour cuisiner tartes et potages.

Halloween est devenue une grande fête adorée en Amérique : une dédramatisation de la mort pendant laquelle on se déguise, où l'on festoie en famille et entre amis.

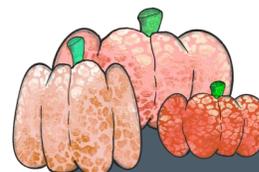
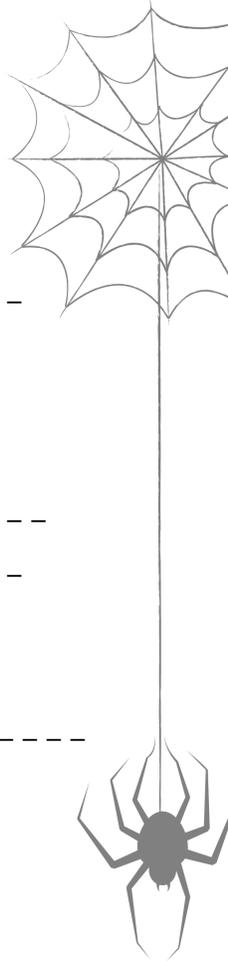


Charivari

Remplacez les lettres pour obtenir des mots associés à l'Halloween.

Exemple : newlolahe = halloween

- 1) sinorfs -----
- 2) nesidrifa -----
- 3) tetequels -----
- 4) luitilcro -----
- 5) siroèce -----
- 6) larduca -----
- 7) tumegdiséne -----
- 8) mapveri -----
- 9) rgnaéiea -----
- 10) botecor -----
- 11) inenfretanks -----
- 12) élanvoupait -----
- 13) darchuno -----
- 14) durapac -----
- 15) néimanotsahe -----
- 16) èmiteceri -----
- 17) tralenne -----
- 18) bedlia -----
- 19) envertan -----



GeoB

Contactez-nous

pour vous abonner et recevoir
le journal par la poste !

Centre d'action bénévole de Montcalm

450 839-3118 poste 221

Sans frais : 1 888 839-3440

27, rue Saint-Louis, Saint-Esprit, J0K 2L0



Se motiver

Rester motivé est indispensable pour traverser sereinement tous les changements que la vie impose :



- Le passage du rôle du travailleur actif à la personne retraitée.
- Le rôle de parent et d'éducateur qui change, avec les ans, pour celui de conseiller, grand-parent, puis arrière-grand-parent.
- Le changement du milieu de vie, de la maison à un logement mieux adapté, à une résidence pour personnes âgées.
- Les changements dans le corps, les capacités physiques qui ne sont plus les mêmes.
- Les nouvelles technologies qui nous obligent constamment à nous adapter : l'ordinateur, le téléphone intelligent, les courriels, etc.

S'adapter à tous ces changements en restant dans l'action exige du temps, des efforts et surtout beaucoup de motivation. Voici trois ingrédients essentiels pour maintenir sa motivation :

TROUVER DU PLAISIR

Le bonheur est dans les petites choses de la vie : lire un livre, aller au cinéma, faire un casse-tête, tricoter des pantoufles pour une personne qu'on aime, marcher dans la nature, faire du vélo, etc.

DONNER UN SENS À CE QU'ON FAIT

En développant de nouveaux loisirs et passe-temps, en cultivant son jardin intérieur. Découvrir ses forces, ses talents et les utiliser au quotidien accroît le bien-être dans la vie.

RÉCOMPENSE, GRATITUDE ET RECONNAISSANCE

Elles activent notre hormone du bonheur.

Accroître notre motivation en cultivant la bienveillance envers soi et envers les autres est un excellent activateur de bien-être. Cela peut renforcer le sentiment d'appartenance envers sa communauté. Pourquoi se motiver à bouger, à créer, à rester dans l'action ? Pour se sentir vivant en prenant notre place en société.



Dictons



Complétez les phrases suivantes.

- 20) Mariage pluvieux, _____.
- 21) Araignée du matin chagrin, araignée _____.
- 22) L'avenir appartient à _____.
- 23) Qui sème le vent _____.
- 24) Qui vole un œuf _____.
- 25) Petit train _____.
- 26) Péché avoué est _____.
- 27) Tout ce qui traîne _____.
- 28) Avant d'être capitaine, il faut _____.
- 29) Le coffre-fort ne suit pas _____.
- 30) Plus on est de fous, plus _____.
- 31) Les vaches sont couchées, c'est signe _____.

GeoB

Superstitions

SIGNES DE MALHEUR, DE DISPUTE, D'ACCIDENT

Croiser un chat noir

Ouvrir un parapluie dans la maison

Passer sous une échelle

Briser un miroir

Le vendredi 13

Renverser une salière

Offrir un couteau à un ami

SIGNES DE CHANCE, DE RICHESSE, DE BONHEUR

Une araignée au plafond

Un trèfle à 4 feuilles

Trouver une pièce de monnaie sur le sol

ÉCHAPPER UN USTENSILE PAR TERRE

Fourchette : visite d'une femme

Couteau : visite d'un homme

Cuillère : venue d'un enfant

En connaissez-vous d'autres ?

Partagez-les avec ceux qui vous entourent !

GeoB



Chronique du pharmacien

La saison estivale vient tout juste de laisser place aux belles couleurs automnales et, déjà, vous observez peut-être une légère baisse de votre énergie. Peut-être avez-vous déjà été tenté de vous tourner vers les vitamines et les suppléments pour essayer de pallier à cette baisse d'énergie? Sachez que, pour les personnes en bonne santé, il est toujours préférable d'améliorer la qualité de son alimentation plutôt que de prendre un supplément ou des vitamines.

En effet, les aliments fournissent d'autres nutriments essentiels à la santé, notamment des fibres, ce qui n'est pas le cas des multivitamines. Se référer au guide alimentaire canadien, s'alimenter de chacun des groupes alimentaires, miser sur plusieurs petits repas dans la journée et bien s'hydrater constituent des habitudes gagnantes et efficaces!

La vitamine la plus connue est sans doute la vitamine C, dont la seule indication justifiée serait de réduire légèrement la durée et les symptômes du rhume. Il est davantage recommandé de consommer des portions de fruits et de légumes pour obtenir les quantités de vitamine C et plusieurs autres ingrédients nutritifs!

La vitamine D, quant à elle, favorise la croissance et le maintien de la santé des os et des dents. Elle est essentielle à l'absorption du calcium et du phosphore, deux minéraux nécessaires à la santé. Vous êtes plus à risque de faire une carence en vitamine D entre les mois d'octobre et d'avril. Le risque de carence est plus élevé pour les personnes qui s'exposent très peu au soleil, surtout les personnes vieillissantes, car leur peau est moins capable de fabriquer la vitamine D et celles souffrant de certaines maladies qui affectent

l'absorption des vitamines et des minéraux (maladie coeliaque, fibrose kystique, maladie chronique du foie, maladie inflammatoire de l'intestin). Les personnes de plus de 50 ans ou celles à haut risque de carence ou souffrant d'ostéoporose (une maladie des os) devraient prendre de 800 à 2000 UI par jour.

Les vitamines B (B1, B2, B5, B6 et B12) sont des vitamines en lien avec l'énergie, mais leur consommation en supplément n'augmentent pas nécessairement votre niveau d'énergie.

Les autres vitamines ne sont pas spécifiquement reliées à l'énergie ni à l'humeur et leur consommation en supplément n'augmenterait pas votre niveau d'énergie non plus. Cependant, les personnes âgées qui s'exposent peu au soleil ou qui s'alimentent très peu peuvent avoir des carences vitaminiques et pourraient bénéficier d'une multivitamine (comprimé qui regroupe plusieurs vitamines et minéraux).

Il existe aussi des formulations de substituts de repas (Boost et Ensure) qui peuvent être des options intéressantes pour les personnes qui n'ingèrent pas assez de calories. Ces dernières fournissent des calories équilibrées en sucre, gras et protéine pour fournir de l'énergie à votre système.

Dans tous les cas, il est primordial de consulter votre pharmacien avant de consommer une vitamine ou un supplément afin qu'il s'assure que le produit vous convient et qu'il n'interagit pas avec un médicament. Il faut être particulièrement vigilant vis-à-vis les formulations qui contiennent de la caféine et qui prétendent ainsi vous donner de l'énergie! Il faut retenir qu'une bonne alimentation, du repos et un minimum d'exercice physique sont les clés pour avoir le meilleur niveau d'énergie possible! Sur ce, je vous souhaite un bel automne et une belle énergie!

Jean-François Lafrance, pharmacien propriétaire

- | | | | |
|----------------|-------------------|--|----------------------------|
| 1) Frisson | 9) Araignée | 17) Lanterne | 24) ... vole un bœuf. |
| 2) Friandise | 10) Octobre | 18) Diable | 25) ... va loin. |
| 3) Squelette | 11) Frankenstein | 19) Revenant | 26) ... à demi pardonné. |
| 4) Citrouille | 12) Épouvantail | 20) ... mariage heureux. | 27) ... se salit. |
| 5) Sorcière | 13) Chaudron | 21) ... du midi, souci,
araignée du soir, espoir. | 28) ... être matelot. |
| 6) Dracula | 14) Crapaud | 22) ... ceux qui se lèvent tôt. | 29) ... le corbillard. |
| 7) Déguisement | 15) Maison hantée | 23) ... récolte la tempête. | 30) ... on rit. |
| 8) Vampire | 16) Cimetière | | 31) ... qu'il va pleuvoir. |