



JOURNAL *Le Rendez-vous*



CE JOURNAL A ÉTÉ RÉALISÉ
GRÂCE AU SOUTIEN DU
DÉPUTÉ DE ROUSSEAU,
LOUIS-CHARLES THOUIN.

- LE CERF-VOLANT
- JOURNÉE MONDIALE DES ÉCHECS
- LA CHRONIQUE DU PHARMACIEN
- LA PAUSE FRAÎCHEUR

L'ÉTÉ, ON SORT DE CHEZ NOUS!

Par Nathalie Champoux

Page 2

L'été, tout nous invite à nous rassembler.

Les tables de pique-nique, décorées de nappes fleuries dans le parc de mon quartier, n'attendent que moi, ma salade de pâtes et ma voisine. Aussitôt arrivées, nous commençons une jasette qui s'étire jusqu'à 14h...

Plus tard, de mon balcon, j'entends les cris et les rires qui fument du terrain de pétanque! La prochaine fois, je leur demanderai de me joindre à eux.

La sonnerie de mon téléphone se fait entendre. C'est ma petite-fille qui me dit :

- « Grand-maman, peut-on jouer aux cartes demain? »
- « Oui, si tu ne triches pas! »

Quelle belle journée! Je me suis sentie moins seule...

Profitez du beau temps pour jouer aux échecs, ou pour faire voler un cerf-volant. Sortez vos jeux de société et jouer avec vos amis ou vos voisins. Que vous soyez deux ou quatre, le plaisir n'en sera que plus grand!

Vous aimez le tic-tac-toe? Découvrez une version plus complexe : le Puissance 4. On vous offre la possibilité d'y jouer plus loin dans le journal. Il ne vous reste qu'à trouver votre adversaire.

Bonne lecture!

À L'AGENDA

13 septembre :

Fête des grands-parents

C'est le moment d'honorer le lien spécial entre les générations. Prenez le temps de partager des histoires de famille et de créer de beaux souvenirs ensemble.

25 et 26 septembre :

Salon 50 ans +

Grand événement organisé par la FADOQ Lanaudière aux Galeries Joliette.

Kiosques et conférences sur place. Entrée gratuite!

30 septembre :

Journée nationale de la vérité et de la réconciliation

Portez un chandail orange pour rendre hommage aux milliers de survivants des pensionnats.



cabmontcalm.com

27, rue Saint-Louis, St-Esprit

LE CERF-VOLANT



Avez-vous déjà fabriqué votre propre cerf-volant?

Cette question évoque-t-elle chez vous de doux souvenirs d'enfance?

Des journées d'été passées à courir dans un champ, sur une plage ou dans un terrain de camping. Des moments où, avec quelques baguettes de bois, du papier coloré, de la ficelle et beaucoup d'espoir, on tentait de faire prendre son envol à sa toute dernière création.

Pour certains, le cerf-volant rime peut-être avec patience, en attendant la bonne brise, et avec fierté, ce sentiment ressenti lorsqu'il s'élevait enfin dans le ciel.

Pourquoi ne pas renouer avec ce loisir simple et peu coûteux? C'est peut-être l'occasion de transmettre un savoir-faire à un petit-enfant, de créer de nouveaux souvenirs ou tout simplement de profiter du grand air.

Aujourd'hui, on aperçoit peut-être moins souvent des cerfs-volants dans le ciel qu'autrefois, mais ils continuent d'émerveiller petits et grands. Après tout, les plus grands bonheurs sont souvent les plus simples : un peu de vent, un grand ciel bleu... et quelqu'un avec qui partager ce moment.



Saviez-vous que le cerf-volant est né il y a plus de 2 000 ans ?

D'abord utilisé dans un contexte militaire, comme la signalisation et la mesure de distances, il a par la suite été intégré aux fêtes religieuses et célébrations. Au fil des siècles, il s'est répandu partout dans le monde pour devenir un symbole de liberté, de créativité et de plaisir partagé.

Source :

[American Kitefliers Association](#)

CET ÉTÉ, JOUEZ VOTRE MEILLEUR COUP!

Par David Prévost

Page 4

Le 20 juillet c'est la Journée mondiale du jeu d'échecs. C'est l'occasion de mettre en lumière ce jeu intemporel qui, depuis plus de 1 500 ans et originaire de l'Inde, rassemble des personnes de tous âges autour d'un simple échiquier.

Contrairement à bien des loisirs, les échecs ne demandent ni écran ni équipement compliqué. Il suffit d'un jeu, de deux joueurs et bien sûr d'un peu de temps devant soi.

L'été est d'ailleurs une saison parfaite pour y jouer. Lorsqu'il fait chaud, une partie à l'ombre dans un parc, sur la galerie, au chalet ou autour d'une table de pique-nique devient un agréable moment de détente. C'est une belle façon de profiter du beau temps et de passer un moment de qualité avec un proche.

Les échecs ont aussi ce petit quelque chose qui facilite les rencontres. Quelques coups suffisent souvent à lancer la conversation, et il n'est pas rare qu'une partie se termine par une deuxième... **surtout lorsqu'on est compétitif comme moi !**

En plus d'être amusants, les échecs font travailler la mémoire, la concentration, la réflexion et même la créativité. Peu importe votre niveau d'expérience, chaque partie est une occasion de réfléchir, d'apprendre et surtout de passer un bon moment.



Vous n'avez pas d'échiquier à la maison?

Pensez à votre bibliothèque municipale.

La plupart d'entre elles offrent le prêt de jeux de société, dont les échecs. Et si vous passez par Rawdon, profitez de la table d'échecs extérieure en libre-service de la Place Rawdon, située face à l'Hôtel de Ville (3647, rue Queen).

Cet été, pourquoi ne pas lancer une invitation à un proche ou à un voisin? Vous découvrirez peut-être que derrière un simple jeu d'échecs se cache une belle occasion de rire, d'échanger et de se rassembler.

LA PAUSE **FRAÎCHEUR**

Par David Prévost

Page 5

CAFÉ GLACÉ EXPRESS

Ingrédients

- 1 tasse de café chaud
- 6 à 10 glaçons (ou assez pour remplir le verre à moitié)
- 30 à 60 ml de lait (ou plus, pour un goût plus latté)
- Sucre, cassonade ou sirop d'érable, au goût

Préparation

1. Remplir un grand verre de glaçons
2. Ajouter le lait et sucrer au goût
3. Verser le café chaud directement sur les glaçons et le lait
4. Mélanger et servir immédiatement

Astuces

- Pour un meilleur résultat, mettre les glaçons et le lait dans le verre avant de verser le café chaud. Cela permet de refroidir la boisson sans trop la diluer.
- Il est aussi conseillé d'utiliser un café un peu plus corsé qu'à l'habitude, car la glace en fondant adoucit légèrement le goût.



Plan pour une
économie
verte

Conseils climat



Vous ou un de vos proches pourriez être plus vulnérables à la chaleur en raison de votre état de santé ou de difficulté à vous adapter à la chaleur.



Conseils climat est un système **gratuit** qui peut vous aviser par téléphone, courriel ou SMS avant qu'une vague de chaleur survienne.



Le système vous rappellera aussi les comportements recommandés pour protéger votre santé des effets de la chaleur.

Pour plus d'information
ou pour s'inscrire



1 866 982-7282



Quebec.ca/ConseilsClimat



Votre
gouvernement

Québec

cabmontcalm.com

27, rue Saint-Louis, St-Esprit

JEU POUR TOUS



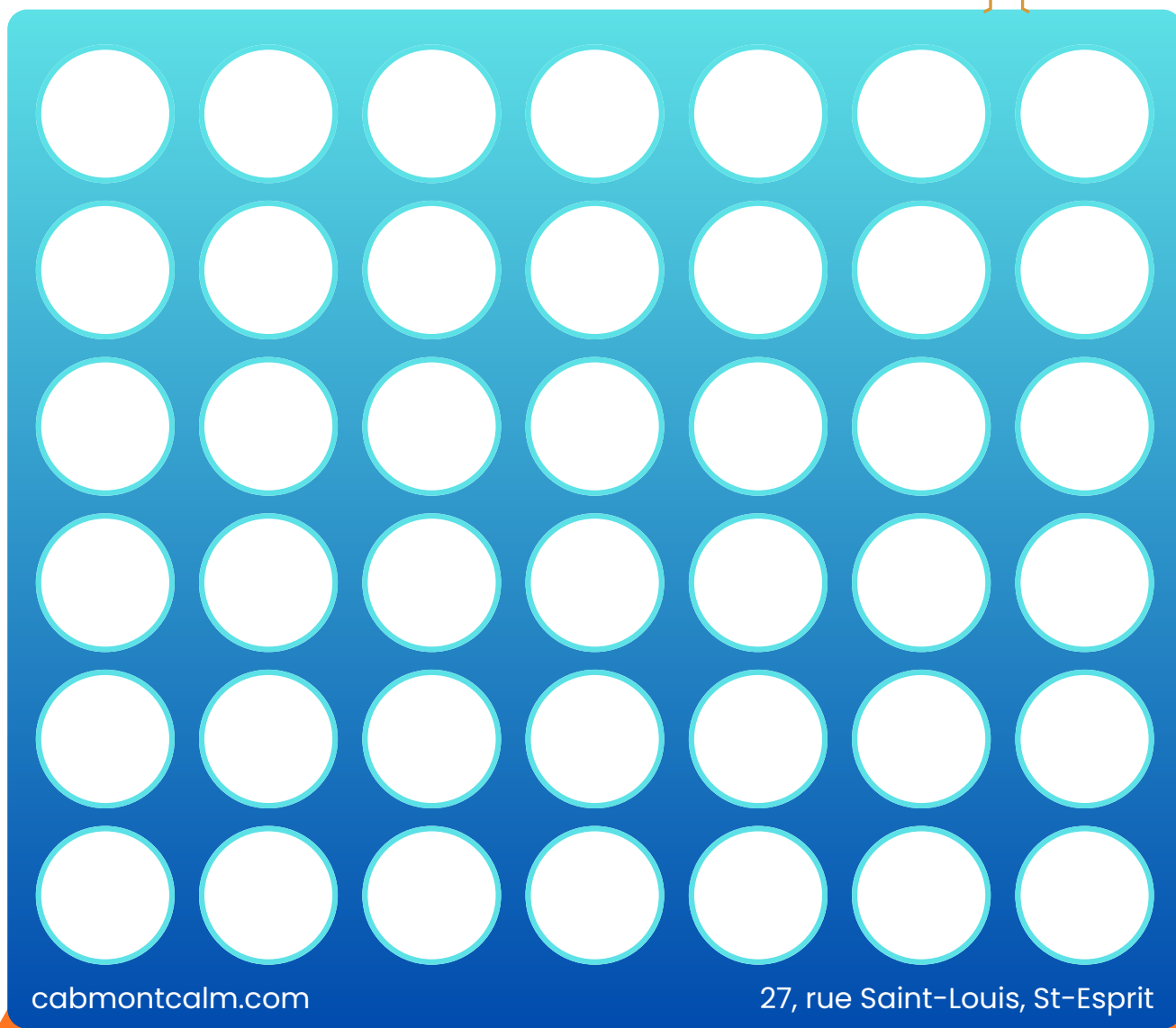
Par Tommy Lee Beauchemin-Perreault

Page 6

Puissance 4 : un classique à partager!

- Le jeu se joue à 2 joueurs.
- Chaque joueur choisit un symbole (X ou O).
- À tour de rôle, inscrivez votre symbole dans une colonne, en commençant par le bas.
- Le premier à aligner 4 symboles à l'horizontal, à la vertical ou en diagonal, gagne la partie!

À VOS CRAYONS & EFFACES... ET QUE LE MEILLEUR STRATÈGE GAGNE!



cabmontcalm.com

27, rue Saint-Louis, St-Esprit





Une trousse de premiers soins... à portée de main!

Avec la saison de l'été qui bat son plein, personne n'est à l'abri d'un petit incident. Une coupure pendant la préparation du repas, une brûlure légère autour du feu, une écharde en entretenant le gazon ou une chute sans gravité peuvent survenir à tout moment. Avoir une trousse de premiers soins bien préparée permet d'intervenir rapidement et d'éviter bien des soucis.

Il n'est pas nécessaire d'avoir une trousse compliquée. L'important est qu'elle soit complète, facile d'accès et adaptée à vos besoins. Une trousse de base devrait contenir quelques essentiels :



- Des pansements de différentes tailles
- Des compresses stériles
- Un bandage
- Du ruban adhésif médical
- Des tampons antiseptiques
- Une pince à épiler
- Des ciseaux
- Des gants jetables
- Un thermomètre

Vous pouvez également y conserver certains médicaments recommandés par votre pharmacien.

Il est important de vérifier votre trousse au moins une fois par année. Remplacez les articles utilisés et assurez-vous que les médicaments ne sont pas périmés. Les médicaments inutilisés ou expirés peuvent être rapportés à votre pharmacie pour être éliminés de façon sécuritaire. Il suffit de sortir les comprimés de leur emballage original et de les mettre dans un sac de type Ziploc.

Conservez votre trousse dans un endroit sec, facile d'accès et connu de tous les membres de la famille. Évitez la salle de bain, où les variations de température peuvent altérer certains produits. Si vous vivez seul, il peut être utile d'y glisser une liste de vos médicaments, de vos allergies et les coordonnées d'une personne à contacter en cas d'urgence.

Une trousse de premiers soins bien préparée, c'est une façon simple de gagner en tranquillité d'esprit. Si vous avez des questions sur les produits que la trousse doit contenir, votre pharmacien est toujours là pour vous conseiller!



**MERCI À ROBERT FAUCHER ET NATHALIE CHAMPOUX
POUR LEUR CONTRIBUTION AU JOURNAL !**

POUR RECEVOIR LE JOURNAL PAR LA POSTE, CONTACTEZ-NOUS !

- 27, rue St-Louis, St-Esprit
- Téléphone : 450 839-3118
- Sans frais : 1 888 839-3440

Besoin d'un
transport
pour un rendez-vous
médical ou légal?

Pour information ou réservation :

450 839-3118 # 225 📞 RÉSERVEZ 5 JOURS À L'AVANCE

