



Journal



# Le Rendez-vous



Décembre 2021



## Transformer Noël : l'histoire du petit Olivier

Noël est une période remplie d'émotions. Avec le temps, le sens de Noël se transforme de l'importance des cadeaux vers des valeurs familiales de partage et d'amour. C'est une fête qui nous permet de vivre de beaux moments et d'échanger avec d'autres personnes. Gardons en tête que Noël est avant tout un état d'esprit. Voici un conte proposant un regard différent sur ce moment particulier de l'année.

Le petit Olivier venait d'avoir cinq ans et faisait preuve d'une grande curiosité pour tout ce qui l'entourait. Il commença à remarquer que tout changeait autour de lui, que les rues se remplissaient de couleurs lumineuses, qu'on entendait des chansons répétitives de tous les types, que beaucoup de publicités de nougat, de jouets, de parfums passaient à la télévision... Tout cela poussa Olivier à se poser des questions et il finit par demander à sa mère :

- Maman, qu'est-ce que Noël ?
- Noël c'est une chose que seules les personnes chanceuses peuvent avoir.

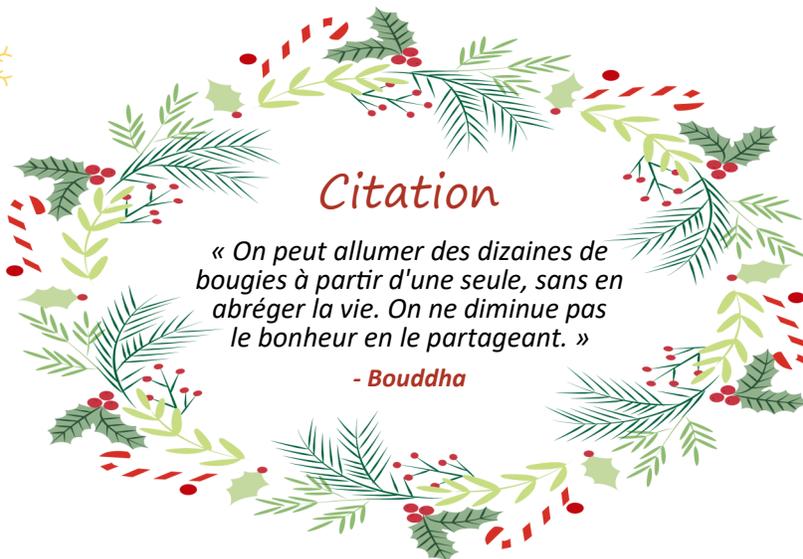


J'espère pouvoir te l'offrir un jour, répondit sa mère avec une certaine tristesse. Olivier se sentit triste face à cette réponse et face à l'expression de sa mère, mais il ne perdit pas espoir de devenir un jour chanceux et de vivre son propre Noël. Les jours passèrent et le petit Olivier continua à mener ses propres recherches. Le matin de Noël arriva.

Olivier se leva très tôt et courut pour aller réveiller sa mère. Elle ouvrit lentement les yeux et vit que le petit garçon lui tendait une carte fabriquée manuellement avec une feuille réutilisée. Cette carte était belle, pleine de couleurs et de dessins, et surtout, renfermait un message plein d'espoir : Tu m'offres Noël tous les jours, car je me sens heureux avec toi. La mère d'Olivier se mit à pleurer. Et le petit garçon demanda : Pourquoi pleures-tu, maman ? Parce que je ne savais pas la chance que j'avais avant que tu me le montres, dit la mère d'Olivier en le serrant dans ses bras. Oui maman, Noël c'est tous les jours pour nous.

« Noël, cela ne signifie pas ouvrir des cadeaux : cela signifie ouvrir notre cœur. »

Noël n'est ni un moment ni une saison. C'est un état d'esprit. Accorder de la valeur à la paix, à la générosité et faire preuve de compassion, voilà le véritable sens de Noël.



### Citation

« On peut allumer des dizaines de bougies à partir d'une seule, sans en abrégé la vie. On ne diminue pas le bonheur en le partageant. »

- Bouddha



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



# Jeux : Le Temps des fêtes

Les mots suivants sont souvent associés à Noël ou au temps des Fêtes.  
Placez les lettres dans le bon ordre pour trouver le mot.



- |                    |  |                     |
|--------------------|--|---------------------|
| 1. lëon _____      |  | 7. nener _____      |
| 2. eutrotirè _____ |  | 8. noirdacéto _____ |
| 3. nidde _____     |  | 9. otelié _____     |
| 4. noconrue _____  |  | 10. néchimee _____  |
| 5. raidelung _____ |  | 11. cûbeh _____     |
| 6. tunil _____     |  | 12. cherçè _____    |

Choix de réponse

Bûche  
Renne  
Décoration  
Noël

Couronne  
Guirlande  
Étoile  
Cheminée

Lutin  
Tourtière  
Crèche  
Dinde



Trouvez les mot correspondant aux descriptions.  
Pour vous aider, la fée des étoiles vous a donné la 1<sup>ère</sup> lettre du mot.

- |             |   |
|-------------|---|
| 13. A _____ | Il a annoncé la naissance d'un fils à Marie.                  |
| 14. H _____ | On s'y embrasse.  |
| 15. B _____ | On en place de toutes les couleurs dans le sapin.             |
| 16. C _____ | Certain marchent avec, d'autres en mangent.                   |
| 17. C _____ | On les ouvre avec plaisir !                                   |
| 18. É _____ | On s'y rend pour la messe de minuit.                          |
| 19. B _____ | La collation préférée du père-noël.                           |
| 20. F _____ | À Noël, ils tombent du ciel, pour former un beau tapis blanc. |
| 21. B _____ | Fait par les enfants, on le voit fondre au printemps.         |
| 22. L _____ | De toutes les couleurs, elles brillent la nuit.               |
| 23. T _____ | Bien rempli, la tournée des cadeaux peut commencer.           |
| 24. C _____ | Généralement accrochée à la porte.                            |



## Blagues du Père Noël

Comment appelle-t-on un chat qui est tombé dans un pot de peinture le jour de Noël ?

**Un chat-peint de Noël**

Savez-vous pourquoi le père Noël rit tout le temps ?

**Parce que ce n'est pas lui qui achète les cadeaux.**

Comment fait-on entrer deux pères Noël dans un réfrigérateur ?

**Ce n'est pas possible, il n'existe qu'un seul père Noël.**

Que dit un hibou à sa femme le jour de l'An ?

**Je te chouette (souhaite) une bonne année !**



- |               |             |            |              |               |
|---------------|-------------|------------|--------------|---------------|
| 21. Bonhomme  | 17. Cadeaux | 13. Ange   | 9. Étoile    | 5. Guirlande  |
| 22. Lumières  | 18. Église  | 14. Houx   | 10. Cheminée | 6. Lutin      |
| 23. Traineau  | 19. Biscuit | 15. Boules | 11. Bûche    | 7. Renne      |
| 24. Clochette | 20. Flocons | 16. Canne  | 12. Crèche   | 8. Décoration |
|               |             |            |              | 4. Couronne   |
|               |             |            |              | 3. Dinde      |
|               |             |            |              | 2. Tourtière  |
|               |             |            |              | 1. Noël       |

écoute  
entraide

1 855 365-4463

- Écoute et entraide pour toutes les formes d'aide
- De 8h à 22h, 7 jours sur 7
- Partout au Québec



LIGNE D'ÉCOUTE  
**1888 LE DEUIL**  
1 888 533-3845

- Ligne sans frais pour les personnes vivant la perte d'un être proche
- De 10h à 22h, 365 jours par année
- Ouvert à Noël et au jour de l'An

PROCHES  
AIDANTS

450 839-3118

1 888 839-3440

Poste 227

Parce qu'être présent à soi c'est aussi être présent à l'autre.

Nous vous souhaitons cher(e)s proches aidant(e)s de Joyeuses Fêtes.

Un grand merci à  
Georgette Bellavance  
pour la sélection des jeux !

des jeux  
Réponses



## Recette

### Boule croustillante au chocolat



#### INGRÉDIENTS

- 500 ml (2 tasses) de céréales de riz (de type Rice Krispies)
- 180 ml (3/4 tasse) de noix grillées et hachées au choix (pistaches, amandes, pacanes...)
- 125 ml (1/2 tasse) de fruits séchés et hachés au choix (raisins, cerises...)
- 225 g (8 oz) de chocolat au lait, fondu
- 60 ml (1/4 tasse) de cacao, tamisé

#### PRÉPARATION



1. Dans un bol, mélanger les céréales, les noix et les fruits séchés. À l'aide d'une spatule, incorporer le chocolat. Laisser tempérer environ 30 minutes ou jusqu'à ce que le chocolat perde son lustre. La préparation sera alors malléable.
2. Placer le cacao dans une assiette. Réserver.
3. Façonner chaque boulette avec environ 15 ml (1 c. à soupe) de préparation en les pressant au creux de la main. Rouler dans le cacao, secouer légèrement pour en retirer l'excédent. Laisser refroidir complètement sur une plaque environ 30 minutes et conserver dans un contenant hermétique à la température ambiante.



## Chacun a le pouvoir de faire briller son trésor

Chacun a le pouvoir de faire briller son trésor, chacun est unique avec son talent, une force, une capacité, une attitude avec lesquels il peut exceller. Chacun a le potentiel de faire grandir l'étincelle qui l'habite.

### Partage et bonheur

Noël, ce sont les rires d'enfants, des étoiles dans les yeux des petits, de l'amour dans le cœur des grands.

Noël, c'est une fête à nulle autre pareille... où ceux que l'on aime sont avec nous...

Ou alors nous manquent par-dessus tout.

Noël, c'est le temps du partage et le bonheur n'a certainement pas d'âge.

**Joyeux Noël !**

*Béat, Marie-Laure, Émilie, Antoine, Baptiste & Pauline*



## Texte de Nicole Bordeleau

### Réchauffe-cœur

Parce qu'il restera toujours du boulot à faire, des engagements, des responsabilités et des problèmes à régler, lorsqu'arrive la fin de la journée, il faut savoir mettre un frein au mental.

Tel un mantra, voici une simple phrase à se répéter tout en respirant lentement :

« Pour aujourd'hui, c'est suffisant ! »

*Nicole Bordeleau*



### Suggestions de petits bonheurs durant la période des fêtes

- Me faire un popcorn et écouter un bon film.
- Envoyer une lettre manuscrite à une amie.
- Revisiter mes photos et écrire une histoire autour de l'une d'elles.
- Faire un tableau de mes besoins, d'être aimé(e), de m'amuser...
- Faire la liste des petits cadeaux que la vie m'apportent
- Commencer une peinture à numéros, puis, si j'aime cela, la terminer.



## ALLIÉS DANS NOS CRÉATIONS

Parce qu'il est temps de rêver, temps de partager, temps de créer !

### Le train du bonheur

#### Janvier - Février - Mars

Participez à la création d'un train en y décorant un wagon personnalisé à votre image sur lequel reposeront dessins, textes, paroles de chanson et/ou poèmes. Laissez-vous imprégner par un vent de bonheur que le train partagera.

#### Date limite d'inscription :

17 janvier 2022

(ou tant qu'il reste des ensembles de création)

Joignez-vous à ce grand mouvement de création ! Pour plus d'information ou pour s'inscrire, contactez le :

450 916-1104

450 839-3118, poste 232

Sans frais : 1 888 839-3440



450 839-3118

1 888 839-3440

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

cabmontcalm.com

Contactez-nous pour vous abonner et recevoir le journal par la poste !



Jean-François Lafrance

## Le pharmacien : votre allié santé par excellence !

Lorsque vous passez à la pharmacie, le pharmacien peut faire bien plus que simplement vous remettre vos médicaments. Effectivement, il est là jour après jour pour vous écouter et vous conseiller. Puisqu'il est probablement le professionnel de la santé le plus accessible, il est important de savoir tout ce qu'il peut faire pour vous et votre santé.

### L'analyse et l'exécution de vos ordonnances

Saviez-vous que votre pharmacie s'assure à chaque prescription que vous recevez un médicament adapté pour vous. Y'a-t-il des interactions médicamenteuses ? Le traitement est-il sécuritaire pour vous en fonction de vos problèmes de santé existants ? Le médicament est-il le meilleur choix pour la condition médicale à traiter ? Votre pharmacien répond à toutes ces questions avant de vous remettre le médicament et travaille en étroite collaboration avec votre médecin pour que vous tiriez le plus de bénéfices possible à votre traitement.



### Le bon usage des médicaments et le suivi de la thérapie

Le pharmacien vous donne les conseils appropriés pour que vous compreniez bien votre traitement et que vous le preniez de façon à en maximiser l'efficacité et la sécurité. Aussi, lorsque le pharmacien vous sert un traitement, il s'assure d'en faire un suivi. Il s'assure que vous n'avez pas d'effets secondaires, que le médicament soit efficace et que vous le preniez de la bonne façon.

### Prescripteur pour certains médicaments

Votre pharmacien peut maintenant prescrire un médicament lorsqu'aucun diagnostic n'est requis et pour certaines conditions mineures. Il peut aussi prescrire des analyses sanguines pour assurer le suivi de votre santé. De plus, il peut prescrire des médicaments de vente libre après analyse de votre dossier.



### Administrateur d'un médicament

Votre pharmacien peut administrer un médicament pour en démontrer l'usage ou à des fins de vaccination. Il peut aussi administrer un médicament dans une situation d'urgence.



### Un intervenant de première ligne

Le pharmacien a un rôle de premier plan pour faire la promotion de la santé auprès de sa clientèle. Il vous conseille quant à l'adoption de saines habitudes de vie et de modes de prévention dans une perspective d'améliorer la santé et de prévenir la maladie. À cause de sa grande accessibilité, il est un professionnel de première ligne pour répondre à toutes vos questions ou pour vous rediriger vers la bonne ressource.

Par Marie-France Daneault, pharmacienne au Familiprix Sainte-Julienne

