



INFOLETTRE

COMMUNAUTÉS SOLIDAIRES

SOUHAITS DE NOUVELLE ANNÉE

Nos meilleurs vœux

En cette nouvelle année, toute l'équipe de Communautés Solidaires vous souhaite une merveilleuse année 2024! Qu'elle soit porteuse de projets, de rires, d'amitié et de santé pour vous et vos proches. Bonne année!

Le foulard d'amitié

Nous voulions également vous transmettre le message remis par une membre d'entraïd'aînés, Mme Joséphine Lanctis qui a tricoté ce magnifique foulard d'amitié et a rédigé ces vœux des fêtes réconfortants:

Joyeuses fêtes.

Des froids d'hiver font les coeurs un peu frileux. Voilà pourquoi à l'occasion du temps des fêtes, je vous ai tricoté des rangées de souhaits chaleureux qui vous aideront à triompher des intempéries de la vie... J'ai ajouté une frange d'amitié nouée par de nombreux et doux souvenirs.



418 666-2200



communautessolidaires@outlook.fr



95, rue Savio, G1E 1G5



TABLE DES MATIÈRES

Souhaits de nouvelle année.....1

Le foulard d'amitié.....1

Ateliers et formations.....2-3

Recettes et activités réconfortantes.....3-4

ATELIERS ET FORMATIONS

Avez-vous pris la résolution de prendre soin de vous cet hiver? Si c'est le cas, pourquoi ne pas envisager de rejoindre l'un de nos ateliers ou formations ?

Le pouvoir du bel âge

Notre atelier a été spécialement conçu pour vous aider à retrouver le pouvoir sur votre santé mentale. Ici, vous pourrez discuter avec d'autres participants de vos préoccupations, vous informer sur les pratiques préventives recommandées pour votre santé mentale et physique, et découvrir divers outils pour vous aider au quotidien. Au cours de chaque atelier, nous aborderons les craintes courantes chez les aînés, telles que la maladie, les troubles neurocognitifs, la perte d'autonomie, l'isolement social et la mort. Vous découvrirez également des outils tels que le yoga sur chaise, la méditation, le journal de gratitude, la communication non-violente, etc., et ce, afin de favoriser votre plus grand bien-être.

- Pour qui: les personnes des 60 ans et +
- Quand: les mardis du 6 février au 2 avril de 13h-15h30
- Où: 95, rue Savio
- Inscription: appeler au (418)666-2200, poste 3 (Marie-Hélène)



Formation humaniste 101

Formation sur les dynamiques relationnelles, abordant, entre autres, les thèmes des perceptions, des limites, de l'affirmation de soi, des émotions et de la dépendance affective.

- Pour qui: les femmes de 18 ans et +
- Quand: de soir- les lundis du 15 janvier au 22 avril, de 18h30 à 21h00 ou de jour - les jeudis du 18 janvier au 25 avril, de 13h à 16h
- Où: 95, rue Savio
- Groupe limité à 8 personnes
- Coût: 50\$
- Inscription: appeler au (418)666-2200, poste 2 (Nathalie)

Cafés rencontres

Activités ludiques et discussions

- Pour qui: les personnes de 60 ans et +
- Quand: les mercredis le 10 et le 24 janvier
- Où: 95, rue Savio
- Coût: 5\$
- Inscription: appeler au (418)666-2200

Ateliers de peinture

Avoir du plaisir tout en explorant son côté artistique.

- Pour qui: ouvert à tous
- Quand: les lundis du 22 janvier au 19 février, de 13h30 à 15h30
- Où: 95, rue Savio
- Inscription: appeler au (418)666-2200
- Coût: 5\$ pour la totalité des ateliers
- Places limitées!

RECETTES ET ACTIVITÉS POUR RÉCONFORTER NOTRE CORPS ET NOTRE ÂME

En janvier, il est facile de se sentir épuisé par le froid et la grisaille. C'est pourquoi nous partageons avec vous les recettes et activités préférées de nos intervenantes pour se réchauffer le corps et l'esprit.

Le lait d'or de Marie-Hélène

Selon moi, rien ne vaut ce breuvage ayurvédique aux effluves épicées pour se réconforter. Il a des effets anti-inflammatoires et il favorise le sommeil.

Mélanger dans une casserole: 1/2 c. à thé de curuma en poudre, 1/4 c. à thé de cannelle en poudre, 1/2 c. à thé de gingembre frais rapé très fin, et une pincée de poivre noir moulu. Ajouter 1 tasse et demie de lait ou lait végétal. Battre le mélange au fouet. Laisser doucement frémir à feu doux, mais sans ébullition. Ajouter 1 c. à thé de miel (ou plus, si désiré). Filtrer au besoin. Savourez!

Le gâteau froid au café "comme nos mamans" de Marie-Andrée

Quoi de mieux qu'un bon morceau de gâteau au café comme dans le bon vieux temps avec un bon chocolat chaud en rentrant de dehors ou juste pour réchauffer notre esprit! Voici mon gâteau préféré dans le temps des fêtes:

Ingrédients

1 lb (453 g) de biscuits Village en morceaux

1 lb (453 g) de sucre en poudre

2 cuillères à soupe de cacao

3/4 de tasse (190 ml) de café fort liquide (tiède)

1 jaune d'oeuf

Préparation

1. Bien graisser un plat pyrex de 8 x 8
2. Bien mélanger tous les ingrédients ensemble. Si la préparation est trop molle, ajouter graduellement du sucre en poudre et mélanger.
3. Déposer dans le moule. Bien aplatir avec une spatule.
4. Réfrigérer pendant 24 heures.
5. Couper en carrés et mettre dans un contenant hermétique.

Source <https://chefcuisto.com/recette/gateau-froid-au-cafe/>

Activités de Marie-Andrée

De plus, par temps froid, Marie-Andrée aime: tricoter, lire, colorier, écouter une bonne comédie, écrire ses pensées et appeler un(e) ami(e).

La soupe aux carottes et navets de Nathalie

Ingrédients

4 tasses de carottes en rondelles
4 tasses de navets en dés
2 pommes de terres en dés
3 c. à soupe de beurre
2 oignons hachés
2 litres de bouillon de volaille
2 gousses d'ail haché
3 c. à soupe de sirop d'érable
Sel et poivre

Préparation

1. Faire revenir 5 minutes tous les légumes (carottes, navets, pommes de terres, oignons et ail) dans le beurre sans dorer.
2. ajouter le bouillon et le sirop d'érable.
3. Saler et poivrer. Rectifier l'assaisonnement au goût.
4. Porter à ébullition et laisser mijoter 30 minutes.
5. Mixer et ajouter de la crème au besoin
6. Savourez!

