

# LE CARREFOUR

Octobre 2020



  
**GRAVES**  
GRAND RASSEMBLEMENT DES  
AÎNÉS DE VAUDREUIL ET SOULANGES

# CENTRE DE RÉFÉRENCE



## DESCRIPTION DU SERVICE

Vous avez besoin d'informations, de support dans vos démarches, des renseignements sur les ressources et activités du territoire?

Téléphonez-nous, ce service est gratuit.

---

450-424-0111 poste 223 ou le 0

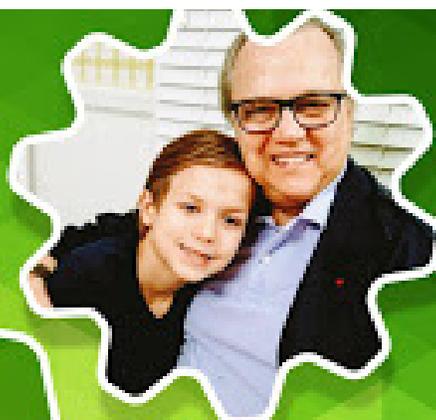
Heures d'ouverture:  
du lundi au jeudi de 9h à 15h

---

## IMPORTANT

En raison du COVID et des mesures de sécurité imposées, le service est présentement disponible uniquement par téléphone mais nous espérons vous offrir bientôt un service sur place avec accès à notre bibliothèque de référence, un ordinateur sur lequel vous pourrez faire vos recherches et un appareil téléphonique pour vos appels importants.

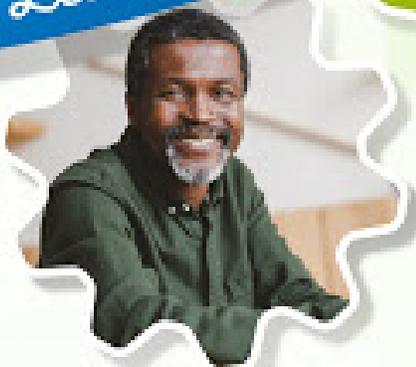
# Journée internationale des Aînés 2020



## JOURNÉE INTERNATIONALE DES AÎNÉS

1<sup>ER</sup> OCTOBRE  
2020

*Les aînés, moteur de nos communautés*



MARIE-JOSÉE LONGCHAMPS  
porte-parole 2020



CONFÉRENCE  
des Tables régionales de concertation  
des aînés du Québec

Avec la participation de :

Québec 

[www.conferenceaiesables.org](http://www.conferenceaiesables.org)

# **Date importante à inscrire à l'agenda!**

*aux membres du Grand Rassemblement  
des Aînés de Vaudreuil et Soulanges*

**Le JEUDI 22 octobre**

**Assemblée extraordinaire:**

**14h30**

**Point à l'ordre du jour:**

**Amendements aux règlements  
généraux**



**Assemblée annuelle:**

**15h30: présentation faite aux membres - activité à confirmer**

**16h00: ouverture de l'AGA**

**\*l'avis de convocation incluant l'ordre du jour complet sera  
expédié aux membres dans quelques jours.**

---

## **COVID:**

Veuillez noter que cet évènement respectera toutes les consignes gouvernementales en vigueur à la date de l'évènement

### **CONSIGNES À SUIVRE:**

- **LE PORT DU COUVRE-VISAGE EST OBLIGATOIRE**
- **LA DISTANCIATION DU 2 MÈTRES EN TOUT TEMPS**
- **LES RÉSERVATIONS SONT OBLIGATOIRES**
- **AUCUNE NOURRITURE NE SERA PERMISE**
- **UNE BOUTEILLE D'EAU EST PERMISE**

# *Le tablier de grand-mère*

Référence: Francine Gagné (Facebook)

## **Vous souvenez-vous du tablier de votre grand-mère ?**

**Les mères et grand-mères portaient un tablier par-dessus leurs vêtements pour les protéger car elles avaient peu de robes de rechange. En fait, il était beaucoup plus facile de laver un tablier habituellement en coton qu'une robe, une blouse ou une jupe, faites d'autres tissus.**

**L'usage principal du tablier de grand-mère était donc de protéger la robe, mais en plus de cela :**

- Il servait de gant pour retirer un plat brûlant du fourneau, bien avant l'invention des "mitaines à fourneau".**
- Il était merveilleux pour essuyer les larmes des enfants et, à certaines occasions, pour nettoyer les frimousses sales.**
- Depuis le poulailler, le tablier servait à transporter les œufs, les poussins à réanimer, et parfois les œufs à moitié éclos, que maman déposait dans un fourneau tiède afin de faciliter leur éclosion.**
- Quand il y avait de la visite, le tablier servait d'abri aux enfants timides. d'où l'expression : «Se cacher dans les jupons de sa mère».**
- Par temps frais, maman le relevait pour s'y emmitoufler les bras et les épaules, par temps chaud, alors qu'elle cuisinait devant le poêle à bois, elle y épongeait la sueur de son front.**
- Ce bon vieux tablier faisait aussi office de soufflet, alors qu'elle l'agitait au-dessus du feu de bois pour le ranimer.**
- C'est lui qui servait à transporter les pommes de terre et bois sec jusque dans la cuisine**
- Depuis le potager, il servait de panier pour de nombreux légumes ; après que les petits pois avaient été récoltés, venait le tour des choux.**

- En fin de saison, il était utilisé pour ramasser les pommes tombées de l'arbre.
- Quand des visiteurs arrivaient à l'improviste, c'était surprenant de voir avec quelle rapidité ce vieux tablier pouvait faire l'époussetage.
- A l'heure du repas, grand-mère allait sur le perron agiter son tablier, c'était signe que le dîner était prêt et les hommes aux champs savaient qu'ils devaient passer à table.
- Grand-mère l'utilisait aussi pour sortir la tarte aux pommes du four et la poser sur le rebord de la fenêtre, afin qu'elle refroidisse ; de nos jours sa petite-fille l'y pose aussi, mais pour la décongeler... Autres temps, autres mœurs!

Il faudra de bien longues années, avant que quelqu'un invente un vêtement, qui puisse rivaliser avec ce bon vieux tablier utile à tant de choses.

**" On deviendrait bien fou aujourd'hui rien que de songer à la quantité de microbes qui pouvaient s'accumuler sur le tablier en une seule journée !! "**

**En réalité, la seule chose que les enfants de l'époque aient attrapée au contact du tablier de maman ou de grand-maman, c'est de l'amour !! "**



# ***Je n'attends plus***

**"Je n'attends plus une occasion spéciale, je brûle les meilleures bougies les jours ordinaires.**

**Je n'attends plus que la maison soit propre ; je la remplis de gens qui comprennent que même la poussière est sacrée.**

**Je n'attends plus que tout le monde me comprenne ; ce n'est tout simplement pas leur tâche**

**Je n'attends plus les enfants parfaits ; mes enfants ont leur propre nom qui brûle aussi fort que n'importe quelle étoile.**

**Je n'attends plus que l'autre chaussure tombe ; elle est déjà tombée, et j'ai survécu.**

**Je n'attends plus que le moment soit venu ; le moment est toujours présent.**

**Je n'attends plus le compagnon qui me complétera ; je suis reconnaissant d'être tenu si chaleureusement, si tendrement.**

**Je n'attends plus un moment de tranquillité, mon cœur peut s'apaiser à chaque fois qu'on l'appelle.**

**Je n'attends plus que le monde soit en paix ; je me libère et j'inspire et expire la paix.**

**Je n'attends plus de faire quelque chose de grand ; il suffit d'être éveillé pour porter mon grain de sable.**

**Je n'attends plus d'être reconnue, je sais que je danse dans un cercle sacré.**

**Je n'attends plus le Pardon. Je crois, je crois".**



## **Saviez-vous que 63 % de la nourriture mise à la poubelle pourrait être consommée?**

Il s'agit principalement de légumes et de fruits, jetés souvent à tort. Une famille canadienne jette, chaque année, l'équivalent de 123 kg de légumes et de fruits. Cette quantité équivaut au poids de plus de 800 petites pommes ou de plus de 2000 carottes! Plusieurs pourraient pourtant être récupérés pour se voir soit transformés en potage ou smoothie, soit intégrés à des sauces ou des mélanges à muffins par exemple.

Mieux conserver les fruits et légumes permet aussi de réduire le gaspillage.

### **Quelques trucs pour mieux consommer!**

Ne les lavez pas avant de les ranger.

Conservez-les dans le bac prévu à cet effet, car il offre la température idéale.

Ne placez pas les fruits qui dégagent de l'éthylène (bananes, pommes, poires, par exemple) en présence de fruits qui n'en produisent pas (agrumes, ananas).

Évitez de placer des fruits coupés (ils dégagent alors plus d'éthylène) en présence de fruits que vous souhaitez conserver plus longtemps.

Pour les laitues, prenez soin de laver les feuilles, de bien les essorer et de les enrouler dans un essuie-tout avant de les insérer dans un sac de plastique.

Pour les fines herbes, coupez-les et déposez-les dans des bacs de cubes à glaçons. Ajoutez de l'huile (olive ou canola) et congelez le tout. Une fois figés, transférez-les dans un sac de congélation.

Si vous vivez seul ou à deux, n'achetez que de petites quantités à la fois. Vous rendre dans un marché public chaque semaine vous permettra d'acheter les fruits et légumes les plus frais et les plus savoureux tout en rencontrant les producteurs, ce qui en fait une activité vraiment agréable!

Pour suivre le calendrier des récoltes ou trouver plus d'info, visitez le site de l'Association des producteurs maraîchers: [mangezquebec.com](http://mangezquebec.com).

## **Trop occupé pour faire des choix santé? Voici 7 collations saines faciles à faire qui sauront satisfaire nos petits creux d'après-midi.**

### **Pouding au chia**

Faites votre propre version d'un pouding en pot à la maison! Dans un contenant individuel, mélanger  $\frac{1}{4}$  de tasse de graines de chia dans 1 tasse de votre lait favori. Ajouter  $\frac{1}{2}$  cuillère à table de miel pour une touche sucrée. Réfrigérer 4 heures. Cette collation riche en protéines fournit jusqu'à 30 % de notre besoin quotidien en calcium, en fer et en magnésium!

### **Edamame**

Cet encas est désarmant de simplicité. Frais ou congelés, on met la quantité d'edamame désirée au micro-ondes et on cuit quelques minutes. On ajoute un peu de sel et nous voilà avec une collation parfaite!

### **Mélange montagnard**

Si on manque de temps, le mélange montagnard tout fait de l'épicerie nous fera gagner du temps, mais il peut contenir une impressionnante quantité de sucre et de sel. Pour créer notre propre mélange, on achète en vrac les noix et les fruits secs qui nous plaisent, on mélange et on réfrigère le tout pour le conserver le plus longtemps possible.

### **Muffins aux œufs**

Les muffins aux œufs sont une option sans gluten et riche en protéines qui peut servir à la fois de déjeuner et de collation. Pour les réaliser, on mélange 6 à 12 œufs dans un bol (compter 1 œuf par muffin) avec les ingrédients de notre choix: fromage, épinards, tomates, etc. Cuire à 350 °F pour 20 minutes et le tour est joué!

### **Boules de protéines**

Populaire pour leur apport nutritionnel important, les boules d'énergie sont faciles à réaliser. Voici la formule pour en faire un succès à tout coup.

## **Avoine.**

L'avoine en flocons est meilleure comme elle est riche en fibres, mais de l'avoine à cuisson rapide peut aussi faire l'affaire.

Beurre de noix. Aux arachides ou aux amandes, et pour les plus aventureux, aux noix de macadamia ou encore aux graines de tournesol.

## **Graines.**

Optionnelles, elles ajoutent de la texture et des protéines. Les graines de chia par exemple, sont idéales pour ce genre de recette.

## **Pois chiches rôtis**

Parfaits pour les amateurs de croustillant, ils sont une alternative santé aux croustilles. Mélanger les pois avec du sel, du poivre, du piment de cayenne (pour les amateurs de piquant) et de l'huile de l'olive. Mettre à rôtir dans un four à 350 °F pendant environ 25 minutes.

## **Smoothie**

Un smoothie est idéal si on a besoin de manger en faisant autre chose. Pour une boisson rassasiante, on suggère d'inclure un liquide peu sucré, comme de l'eau ou du lait, de la verdure (kale ou épinards), des protéines sous forme de poudre ou de graine, des fruits et du gras (avocat ou huile de coco).



*Le savez-vous?*

## Connaissez-vous le sens original du jeu de cartes?

- 52 cartes pour 52 semaines de l'année!
- 4 couleurs pour chaque saison et donc 13 semaines par saison
- Si on additionne chacune des cartes (as+as+as+as+deux+deux+trois+sept+hu it.... et etc ) du jeu on obtiendra 364.
- Le jeu de cartes est un calendrier agricole qui nous renseignait sur les semaines et les saisons.
- À chaque nouvelle saison, c'était la semaine du roi suivie de la semaine de la reine, du valet et ainsi de suite jusqu'à la semaine de l'AS qui changeait de saison et on recommençait avec une autre couleur.
- Les JOKERS servaient aux années bissextiles.



# La vie est trop courte pour...

## 1) Entretenir des amitiés à sens unique

Mettre de l'énergie sur des amis qui ne t'appellent jamais, que tu ne vois jamais mis à part quand tu les harcèles de textos. C'est comme une relation de couple, l'amitié. Si tu es le seul à vraiment t'investir, ce n'est peut-être pas de bons amis pour toi.

## 2) Convaincre une personne d'être avec toi

Tu ne devrais jamais avoir à convaincre ou à prouver quoi que ce soit, à qui que ce soit, à part à toi-même. Ne perds pas ton temps. S'il ne te voit pas, d'autres te verront. Ça ne sert à rien de se battre seul.

## 3) Stresser pour des choses que tu ne contrôles pas

Les changements et les intempéries de la vie, les émotions des autres et leurs actions... Tu n'as aucun contrôle sur tout ça. La seule chose que tu contrôles vraiment, c'est toi. Ta réaction face à ces changements et face aux autres. Concentre-toi là-dessus.

## 4) Se faire suer dans un job que tu détestes

Encore une fois, une réorientation de carrière, pendant les études ou sur le marché du travail, ce n'est jamais facile. Sauf que quand on regarde le tout froidement, tu vas fort probablement passer plus de temps au travail qu'à la maison. Veux-tu vraiment passer le 3/4 de ta vie à te faire chier?

## 5) Vivre pour les autres

T'as envie de mettre ton chandail jaune banane avec tes Crocs rose? Vas-y! Et même au-delà de ça. T'as envie de devenir humoriste alors que tes parents te voulaient avocat? À toi de voir pour qui tu as envie de vivre ta vie

## 6) Vivre dans le passé

Ô combien les choses du passé reviennent souvent nous hanter et gâcher notre moment présent? Et pourtant, le moment présent est tout ce que nous possédons vraiment. C'est en se concentrant sur le aujourd'hui et non le hier ou le demain, que tu arriveras à vivre pleinement

## 7) Regretter

Ce qui est fait est fait. Apprends de tes erreurs, pardonne-toi, pardonne aux autres et move on. Les remords ne t'apporteront rien de bon. En fait, ils te freinent.

## 8) Cacher ce que l'on ressent

Tous les classiques du cinéma le démontrent. Le gars qui finit par appeler la fille pour lui avouer ses sentiments alors qu'elle prend l'avion au même moment pour partir avec un autre homme. Une chicane entre un couple qui se chicane le matin et le mari qui ne revient jamais le soir. C'est horrible, je sais. Mais on ne sait jamais ce qui peut arriver. Alors oui, la vie est beaucoup trop courte pour garder les choses en dedans... pour laisser l'orgueil mal placé parler à ta place.

## 9) Être malheureux

On pense que le bonheur est un objectif. C'est plutôt un état d'esprit, un mode de vie. Ton bonheur t'appartient. Lâche prise, trouve ce qui t'allume et te passionne, entoure-toi de gens qui te tirent vers le haut et non vers le bas. Il faut décider d'être heureux, même si ce n'est pas toujours facile. C'est un choix.

## ***Et finalement...***

### 10) Attendre

Après quelqu'un, après quelque chose, pour quelqu'un, pour quelque chose. La vie est juste trop courte pour attendre. Tu veux quelque chose? Fais en sorte que ça arrive. Bouge! Rien n'arrive pour rien ou par magie (ou du moins, très rarement!). Alors sors de chez toi, fonce! N'aie pas peur d'essayer, de changer. Et surtout, reconnais ta valeur. Personne ne devrait avoir le droit de te mettre sur pause. C'est à toi de ne pas les laisser faire.

Ce qui a changé ma vie, c'est de me demander régulièrement : si c'était la dernière journée de ma vie aujourd'hui, est-ce que je serais satisfaite de mon parcours? De mes derniers jours?

Après cette question, je me surprends à appeler un ami que je n'ai pas vu depuis longtemps, à répondre à ma mère qui me demande comment ça va, ou encore à sortir un livre que je veux finir depuis longtemps.

Vivre le moment présent, ce n'est pas vivre dans l'irresponsabilité, à remplir ses cartes de crédit et à se foutre des conséquences.

Vivre le moment présent, c'est prendre conscience de la fragilité de la vie et de sa beauté. C'est d'avoir envie de vivre.

Parce qu'au fond, c'est ce que je te souhaite, ce que je me souhaite.  
Une longue vie remplie de moments où on se dit :

**La vie est trop courte pour...**



# Grand-mère, je ne veux pas vieillir...

Mais comment mon enfant? Il faut une vie entière pour vieillir et tu veux rater la plus belle des transformations ? Ce serait comme si tu te préparais pendant des années à devenir la première ballerine du plus important ballet du monde et que tu prenais ta retraite juste avant tes débuts...Le problème n'est pas la vieillesse, mais la peur. La peur de ne pas être à la hauteur d'une si haute tâche.

- Je ne vois rien d'important et surtout de beau dans la vieillesse. Mon corps est moins tonique, mes cheveux sont plus blancs, mon visage est différent !

Ne crois pas ceux qui te disent que la vieillesse est une décadence. C'est plutôt le début du spectacle de ta vie. Jusqu'à ce moment, tu as répété. Ensuite, tu seras appelé à entrer enfin en scène. Tes rides, tes cheveux argentés, ta peau plus fine, tes cicatrices, tes hanches plus larges et les broderies autour de ton sourire seront les magnifiques habits de la femme sage qui est née en toi. Et qui ne pourrait pas émerger sans tous ces précieux ornements de la vie. De ta sagesse, naîtra la plus merveilleuse des danses. Tu vas faire des pas que tu n'aurais pas pu avancer plus tôt.

- Je ne suis pas certaine de vouloir la danser cette danse...

C'est à toi, mon enfant, de décider si tu vas rester immobile à regretter ta jeunesse, en cachant toutes les broderies de la vieillesse, ou sortir danser fièrement sur la scène de la vie. Dans le premier cas, tu mourras vieille et triste. Mais si tu choisis la deuxième voie, ta danse sage fera vibrer ton âme. Qui jamais ne meurt. Et continuera à danser ivre de vie...

Aime toutes tes transformations : tes plus grands pouvoirs y naissent.

Elena Bernabé

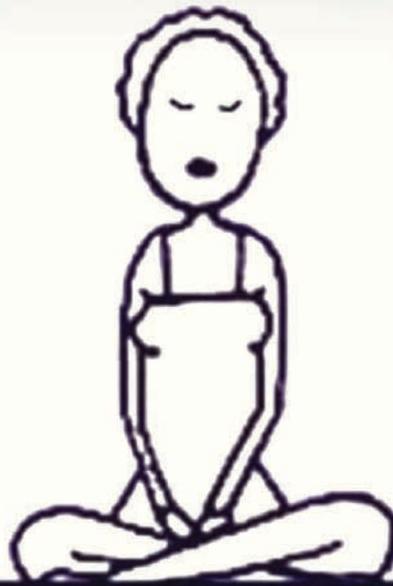
# Aide-mémoire



## Lâcher prise

# ON RIT UN PEU?

Aujourd'hui je vais  
vivre dans le  
moment présent



Et si ça ne marche pas...  
je vais manger un biscuit!



# Petit retour dans le temps!

1950

2020



N° 5

Thème : la lune (9 lettres cachées)

D	A	R	R	U	E	T	A	N	I	M	R	E	T	N
E	G	A	T	N	A	S	S	I	O	R	C	D	O	O
C	A	R	T	E	S	M	E	R	R	R	E	U	D	S
L	P	I	M	O	N	I	E	E	A	R	V	E	T	I
I	H	A	L	O	G	I	R	T	N	E	G	I	S	A
N	A	L	P	Y	T	O	E	I	L	R	U	L	A	N
O	S	C	Z	R	L	R	E	L	E	N	E	O	T	U
I	E	Y	A	P	E	R	E	S	P	O	D	N	E	L
T	S	U	X	D	I	M	A	G	E	I	U	G	L	S
I	Q	E	N	O	R	B	I	T	E	T	T	I	L	E
S	S	O	C	O	U	C	H	E	R	I	I	T	I	R
O	S	T	Y	E	B	O	L	G	R	S	T	U	T	T
P	D	E	C	R	O	I	T	R	O	O	A	D	E	S
P	A	T	L	A	S	E	C	A	F	P	L	E	S	A
O	N	G	E	N	O	I	T	C	N	O	J	N	O	C

**A**

Âge  
Astres  
Atlas

**C**

Cartes  
Clair  
Conjonction  
Coucher  
Cratère  
Croissant  
Cycle

**D**

Déclin  
Décroit  
Degrés  
Dernier

**E**

Explorer

**F**

Face

**G**

Globe

**H**

Halo

**I**

Image

**L**

Latitude  
Longitude  
Lunaison

**M**

Mer

**N**

Nouvelle  
Nuit

**O**

Opposition  
Orbite

**P**

Phases  
Pleine  
Position  
Premier

**Q**

Quartier

**S**

Satellites  
Sol  
Sonde  
Syzygie

**T**

Terminateur



# Sudoku

Solutions du mois d'août 2020

p. 1

3	9	6	7	1	4	2	8	5
1	7	2	5	6	8	3	4	9
4	5	8	2	9	3	1	7	6
6	8	9	1	5	2	7	3	4
2	4	1	9	3	7	6	5	8
5	3	7	8	4	6	9	1	2
9	1	4	6	7	5	8	2	3
8	6	5	3	2	1	4	9	7
7	2	3	4	8	9	5	6	1

p. 2

7	3	6	8	4	2	1	5	9
2	8	1	7	5	9	3	6	4
4	5	9	1	6	3	7	8	2
5	6	8	3	2	1	4	9	7
9	2	4	5	7	8	6	3	1
1	7	3	4	9	6	8	2	5
8	9	2	6	1	7	5	4	3
6	4	7	9	3	5	2	1	8
3	1	5	2	8	4	9	7	6

p. 3

3	9	6	5	2	7	8	1	4
4	8	2	3	1	6	7	5	9
1	7	5	8	9	4	6	3	2
8	2	9	7	3	5	1	4	6
6	3	7	1	4	8	2	9	5
5	1	4	2	6	9	3	7	8
7	5	1	9	8	2	4	6	3
2	4	3	6	5	1	9	8	7
9	6	8	4	7	3	5	2	1

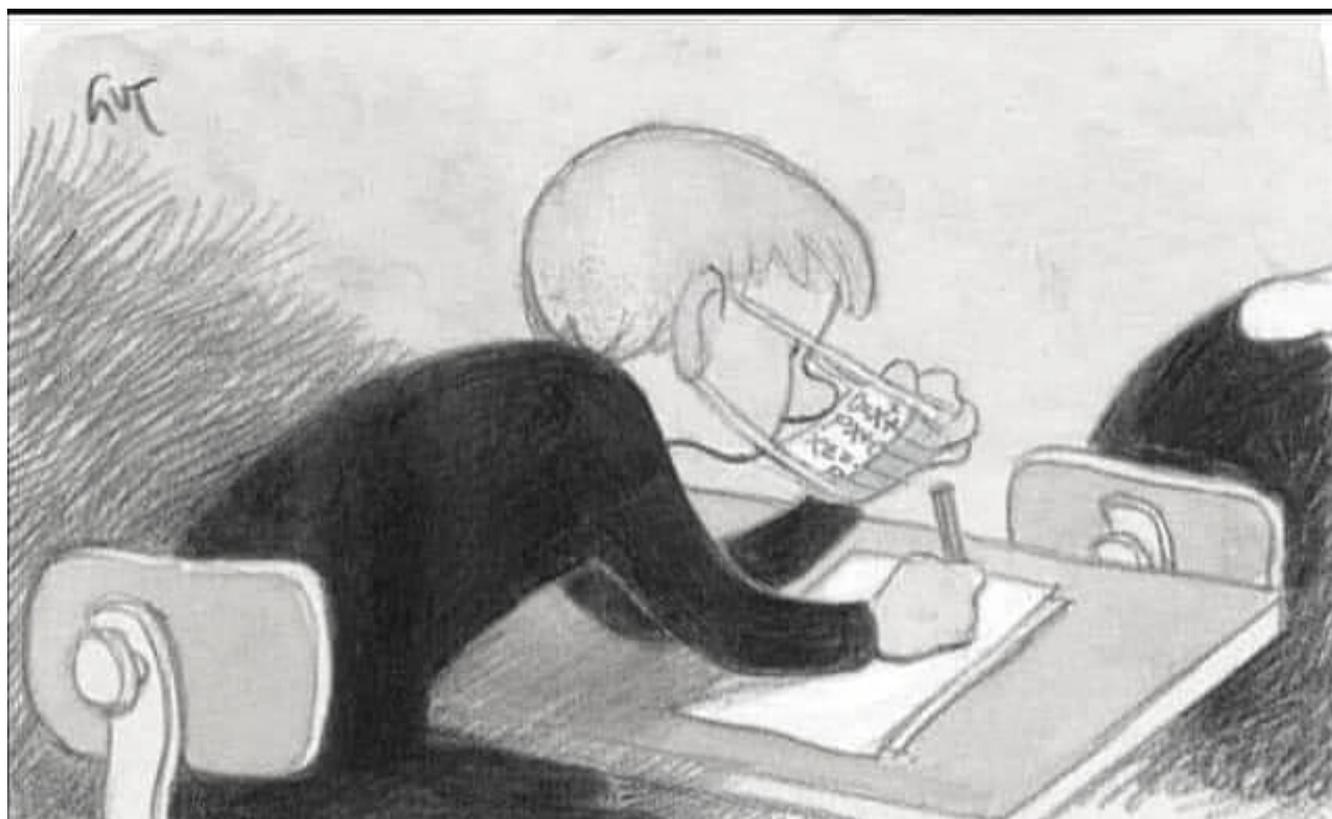
p. 4

1	9	4	3	6	2	5	8	7
6	2	7	8	4	5	1	9	3
8	3	5	7	1	9	6	4	2
5	4	9	1	3	7	8	2	6
3	8	1	5	2	6	4	7	9
7	6	2	9	8	4	3	1	5
9	5	6	4	7	1	2	3	8
4	7	8	2	5	3	9	6	1
2	1	3	6	9	8	7	5	4

# Solution du mot croisé du mois d'août

**N° 7**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	C	A	P	C	H	A	T		A	N	E	S
2	O	C	E	L	O	T		A	R	O	M	E
3	R	O	S	E	T	T	E	S		V	I	N
4	M	U	E		E	R	M	I	T	A	G	E
5	I	S	S	U		A	B	L	I	E	R	S
6	E	T		R	E	P	U	E	S		E	T
7	R	I	C	A	N	E		S	A	R		R
8		C	E	N	D	R	E		N	E	N	E
9	F	I	N	I	R		P	I	E	C	E	
10	M	E	T	E	O	R	E	S		R	U	S
11		N	R		I	N	E	S		I	V	E
12	U	S	E	N	T		S	A	L	E	E	S



## **Des ressources sont là pour vous!**

**INFO SANTÉ: 811**

**Centre de crise :**

Le Tournant: 450-371-4090

**Service CISSMO et Guichet accès santé mentale:**

CLSC Vaudreuil: 450-455-6171

CLSC Rigaud: 450-451-6609

CLSC Saint-Polycarpe: 450-265-3771

CAB L'Actuel: 450-455-3331

CAB et Soulanges: 450-265-3134

OVPAC Valleyfield (transport): 450-371-5400

**Dépannage alimentaire:**

L'Actuel Vaudreuil: 450-455-3331

CAB Soulanges: 450-265-3134

Café de la débrouille Rigaud: 450-206-1008

Popotte Roulante: 450-424-1812

**LIGNE AIDE ABUS AÎNÉS: 1-888-489-2287**

**SAVA (Soutien aux aînés victimes d'abus)**

[ww.maltraitance.org](http://ww.maltraitance.org)

# LOCATION FAUTEUILS ROULANTS



**10\$ par semaine /  
membre**

**15\$ / non-membre\***

Dépôt de 50\$  
plus d'informations à  
[adadmin@legraves.com](mailto:adadmin@legraves.com)  
450-424-0111\*

Les modèles offerts peuvent être  
différents de l'illustration

**\*Procurez-vous une carte de membre  
elle est gratuite!**

*\*Sur rendez-vous seulement*

# SERVICES GRATUITS OFFERTS AUX CITOYENS DE VAUDREUIL-SOULANGES



**LOCATION DE FAUTEUILS ROULANTS**  
10\$ par semaine (membres)  
15\$ par semaine (non-membre)  
Sur rendez-vous  
**450 424.0111**

## **CENTRE DE RÉFÉRENCE**

Besoin d'information, de support dans vos démarches sur les ressources et activités du territoire?

**450 424.0111 poste 223**

## **INTERVENTION DE MILIEU (ITMAV)**

Besoin de références et d'accompagnement dans votre milieu de vie?

**438 521-0497**

## **SOUTIEN COMMUNAUTAIRE EN LOGEMENT SOCIAL**

Besoin d'information, un service, de l'aide, du soutien ou besoin d'être écouté?

**450 424.0111  
poste 232 ou 227**

