

Le Parchemin



Comité du Bulletin

Jacqueline Joubert

Marie-France Houle

Louise Grou

Josette Laplante

Carole Plante (CCAAL)

Participation

Membres et employés

LE TEMPS

Par Jacqueline Joubert, présidente du CA

Bonjour chers membres,

Voici revenu le moment de vous écrire quelques mots. Les temps que nous vivons ne sont pas propices aux réunions, aux voyages, aux sorties, etc., mais le bon côté de tout ça c'est que nous sommes riches d'une chose ; pas de notre âge, notre santé ou nos finances, non, je veux parler du temps.

Ce temps après lequel on court d'ordinaire et quand on a du temps on peut faire bien des choses, entre autres se souvenir de notre enfance ou de notre jeunesse. Cela peut nous aider en cette période où on a hâte que le printemps et les beaux jours arrivent.

Je suis née il y a trois quarts de siècle, à quelques neuf mille kilomètres d'ici, et le chemin fut long et pas toujours facile pour enfin terminer mes jours ici dans ce pays que j'aime comme si j'y étais née et je ne me vois pas vivre ailleurs.

Je suis née en Afrique du Nord au bord de la Méditerranée et, jusqu'à mes dix-sept ans, elle a été l'une des composantes importantes de ma vie. Le doux bruit du ressac de ses vagues a bercé mes nuits enfantines, mais j'aimais aussi la fureur de ses tempêtes d'hiver avec ses grosses vagues grises bordées d'écume blanche que l'on surnommait des "moutons", car elles ressemblaient à de la laine. Que de jours nous avons passés sur les plages de nos étés, beau temps ou jours d'orage à nous amuser à faire de beaux châteaux ou à nager (enfin si on peut dire). On avait la peau cuite et recuite par le soleil. C'est sûr qu'aujourd'hui on crierait au scandale de faire ça à des enfants.

Puis mon père a dû revenir en France pour son travail, ce qui ne nous a pas empêchés d'aller en vacances en Espagne où nous retrouvions pendant un mois le doux bruit de notre Méditerranée chérie. J'ai eu la chance d'épouser quelqu'un qui habitait au bord de la mer. Même si la mer me manque, il y a toujours de l'eau qui n'est pas loin ; la mer dans l'est du pays, tous les lacs petits ou grands qui décorent notre province (j'ai habité au bord d'un lac en Estrie pendant plus de vingt ans) et que dire de notre merveilleux Saint-Laurent !

Il y a tellement d'images de bonheur et de nostalgie quand je repense à tout cela. Je suis certaine que vous aussi vous en avez qui vous aide à traverser ces temps difficiles jusqu'à ce que le printemps arrive, signe d'espoir et de renouveau.

Pas encore de mer à Longueuil c'est sûr, mais il y a tellement de choses qui font que nous sommes bien dans notre bout de pays surtout si nous avons enfin la joie de vous revoir et de vous dire que nous n'existons que par vous et pour vous. Bonne lecture !

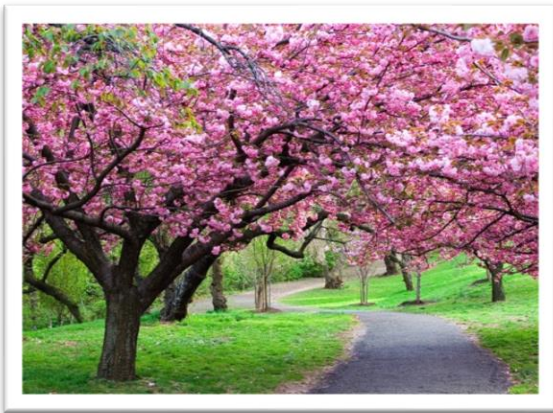




MOT DE LA DIRECTRICE

Bonjour chers/chères membres,

Après quelques mois au sein du CCAAL, avec la COVID-19 en toile de fond, c'est avec beaucoup d'impatience que j'attends l'arrivée du printemps. Un printemps qui, je l'espère, saura revêtir ses atours de bonheur habituel.



Je suis née au printemps, je l'aime, c'est la vie qui reprend doucement, qui sort de sa léthargie et qui nous donne de l'énergie. La vie est bien faite, un temps pour tout. Les saisons en sont l'exemple parfait, comme les saisons de la vie. Cette belle saison, c'est les fleurs qui montrent le bout de leur nez (en souhaitant qu'on puisse montrer le nôtre aussi 😊), c'est les vêtements qui s'allègent (cette année, avec tout ce temps à la maison, une nouvelle garde-robe va s'imposer), c'est les rires joyeux des enfants qui jouent dans les rues, les petites promenades en début de soirée avec les journées qui s'allongent et le soleil qui se fait plus présent et chaud.

Ce que je souhaite le plus, pour mon anniversaire printanier de 2021, c'est d'avoir la chance de vous voir, de vous rencontrer, de vous côtoyer ! De sentir votre énergie au Centre, de voir les employées s'épanouir par, pour et avec vous ! Vous êtes notre raison d'être, au cœur de nos actions, de nos projets et de notre quotidien. La vie sans vous à nos côtés est un hiver sans soleil, froid et désolant.

Je profite de l'occasion pour remercier notre équipe qui essaie d'être là pour vous, même avec nos moyens limités. Elles font du super travail, elles gardent le sourire et sont toujours au rendez-vous avec plein d'idées et de projets. Merci aussi à nos bénévoles, qui offrent de leur temps pour soutenir les personnes qui en ont besoin en cette période particulièrement difficile pour certains.

En conclusion, notre printemps, ce sera votre retour, c'est vous qui serez nos fleurs et qui réchaufferez et illuminerez nos cœurs ! En attendant, prenez soin de vous et soyez certains que nos pensées quotidiennes sont tournées vers vous !

Amicalement,

Nathalie Charbonneau, Directrice générale

Je profite de cette tribune pour souhaiter à Jessica Archambault bonne chance dans ses nouveaux défis. Jessica a quitté le Centre après huit années d'implication et de loyaux services envers nos membres le 16 avril.

Au nom de tous, merci du fond du cœur Jessica!





UNE DE MES PASSIONS

Par Carole Plante, coordonnatrice des bénévoles

Avec ce beau printemps qui arrive d'une journée à l'autre je vous fais part de mon envie pour les prochaines semaines. Si ça peut vous donner des idées ou vous redonner « *le goût du printemps.* »

J'ai décidé que j'allais m'acheter d'autres plantes... et oui, je les adore. C'est une de mes passions. Une orchidée dans ma salle à dîner, une plante-araignée dans ma salle familiale, une schefflera dans mon salon, un spathiphyllum (appelée aussi lys de paix), un cactus de Noël et j'en passe. Quelques-unes sont des cadeaux, mais je m'en offre également. Cela me fait un bien fou.

Et oui, j'ai appris à me faire plaisir en m'offrant une plante ou des fleurs. C'est selon mes états d'âme. Chacune a son histoire; un moment particulier, une personne chère.

En parlant de personne chère, la plante-araignée que j'ai dans ma salle familiale, je l'ai reçue de ma voisine qui a malheureusement perdu son fils dramatiquement. Il faisait pousser une plante-araignée et il s'en occupait avec amour. Après son départ, elle a décidé de prendre les bébés de la plante et d'en donner à ses amis, ses voisins, etc. pour que l'on pense à lui, mais également à nous. Je la vois chaque jour et je pense à lui.

Non seulement les plantes apportent un bien-être psychologique et nous aident à ralentir, mais elles sont également une solution naturelle pour améliorer la qualité de l'air. Elles agrémentent mon décor et calme mes pensées.

Je vais aussi regarder ce que je vais ajouter à mon jardin pour cet été. C'est un plaisir renouvelé chaque année et cela fait partie des projets printaniers; magazines, Pinterest, sites internet, pépinière, etc.

Je dois vous laisser, car je m'en vais au centre du jardinage voir si je ne ferais pas une autre trouvaille !

Vous pouvez consulter l'article suivant pour constater les effets bénéfiques de s'entourer de plantes à la maison <https://observatoireprevention.org/2020/11/03/les-plantes-dinterieurs-ont-elles-des-effets-benefiques-sur-la-sante%E2%80%89/>





APPELS TÉLÉPHONIQUES BIENVEILLANTS

Par Stéphanie Hartmann, coordonnatrice des services aux aînés

Lors du premier confinement, il a fallu rapidement trouver des solutions pour faire en sorte que le plus d'aînés possible soient rejoints afin d'être supportés. Plusieurs bénévoles du centre se sont portés volontaires pour effectuer des appels. Rapidement ces fantastiques bénévoles se sont mis à rejoindre nos 400 membres afin de prendre de leurs nouvelles.

Puis, la Ville de Longueuil a lancé une grande campagne de prise de contact auprès de tous les aînés de la Ville de Longueuil. Plusieurs de ces aînés avaient besoin d'une présence rassurante régulière. Puis, le CLSC, nous a également contactés, beaucoup de gens avaient besoin de nous !

Un matin, j'ai été contacté par Cédric, il avait pour moi toute une équipe à mettre à la disposition des aînés de Longueuil. C'est à ce moment-là que les anges de la firme KPMG sont entrés dans ma



vie, mais surtout dans celles de plusieurs personnes. Assez rapidement ils se sont mis à effectuer plus de 50 appels par semaine.

Je suis très fière de ce que nous avons accompli avec ces appels durant la pandémie. Je suis heureuse de voir les liens qui se sont tissés entre les aînés et les bénévoles.

Pour plusieurs c'est la naissance d'une belle amitié. Je peux affirmer que je ne suis pas la seule à ressentir ce sentiment de fierté, vous pourrez le constater vous-même en lisant les témoignages de Liliana et Ginette de KPMG.

GINETTE – BÉNÉVOLE DE LA FIRME KPMG

Mon expérience avec le bénévolat c'est merveilleux, je ne pensais jamais que j'aimerais ça comme ça. Ça me donne la chance de parler avec des gens extraordinaires et de me faire des amis. C'est une des plus belles expériences que j'ai faites dans ma vie. Ils ont tous besoin d'une oreille pour les écouter et pour moi ça me fait tellement plaisir d'être là pour eux.



La majorité des personnes âgées sont seules, mais je peux dire que maintenant ils ne le sont plus. Je fais tout mon possible pour qu'ils ne se sentent pas oubliés. Dans mon cœur on fait partie d'une belle grande famille. La plus belle histoire, c'est que ça me fait du bien autant qu'à eux. Merci à la vie 😊 et merci, Stéphanie, de m'avoir fait confiance, tu es une MERVEILLEUSE personne tu sais.



LILIANA – BÉNÉVOLE DE LA FIRME KPMG

Plusieurs raisons m'amènent à être aujourd'hui bénévole CCAAL. Toutefois, je constate que la plus importante est bien ma satisfaction personnelle.

19 mois après le décès de ma mère, je ressens toujours le besoin d'offrir de l'amour aux personnes âgées qui vivent en solitude. Faire de l'accompagnement virtuel donne non seulement un sens à mon temps libre, mais aussi me permet de contribuer à améliorer la qualité de vie et à entretenir la santé mentale des gens les plus démunis en période de pandémie. Être à l'écoute, respectueuse, positive, empathique, patiente, de bonne humeur... sont des éléments qui font en sorte que nos discussions soient enrichissantes. Il n'y a rien de plus valorisant que de sentir le sourire de notre clientèle au bout du fil.

Un geste simple, mais tellement efficace peut réellement aider les gens à vivre une expérience agréable en s'ouvrant à une inconnue dans une discussion respectueuse et sincère.

De plus, le bénévolat est une opportunité pour moi de redonner à la collectivité. Je me sens choyée d'avoir été bien accueillie au Canada il y a de cela 35 ans, et pour moi c'est ma manière de contribuer afin d'aider mon prochain. Le sentiment d'accomplir une tâche qui fait la différence dans la vie de nos aînés me comble de bonheur! Je vous encourage à donner de votre temps en aidant notre belle collectivité.

À tous nos bénévoles, la liste est trop longue pour tous vous remercier un à un, mais sachez que vous êtes fantastiques !

Je suis heureuse d'avoir créé ce service avec vous tous. Vous pouvez être fiers de cet accomplissement. MERCI à chacun de vous!

Stéphanie

Nous vous rappelons que nous avons toujours besoin de bénévoles, plusieurs possibilités s'offrent à vous afin de participer à la vie active du Centre et de faire une différence concrète.

Cela est valorisant pour vous et tellement utile pour ceux qui en bénéficient ! Si vous êtes intéressés à vous joindre à nous pour vivre une belle aventure de partage, contactez Carole au benevolat@ccaal.com, elle répondra à vos questions et pourra vous parler des avenues possibles en fonction de vos intérêts et de vos capacités.

Votre Centre communautaire, c'est PAR, POUR et AVEC vous !





CONSTATS, UN AN PLUS TARD...

Par Jessica Archambault, Coordonnatrice des activités

Comme plusieurs personnes font le bilan de leur année au jour de l'an, j'ai eu envie de faire un bilan d'une année complète en pandémie. Au moment d'écrire ce texte, cela fait exactement un an que la Covid-19 est entrée dans nos vies, qu'elle a tout bousculé sur son passage. Cette journée me porte à réfléchir et à constater que cela me fait vivre des émotions opposées.

D'un côté, je constate à mon grand étonnement que je ressens un sentiment de fierté. Pendant cette crise, j'ai vu, de mes propres yeux, des actes d'entraide et de solidarité entre voisins et même entre inconnus qui se sont proposés pour aller faire des courses lors de la première vague ou tout simplement de donner un petit coup de fil à une personne plus isolée. Je me rappelle avoir été émue du nombre de gens qui se sont proposés pour aider les aînés. J'ai vu des gens, auparavant insatisfaits, faire le constat que finalement, ils étaient vraiment chanceux de la vie qu'ils menaient avant la crise. Qui sait, peut-être qu'une fois la crise terminée nous aurons le bonheur plus facile! Je constate aussi que cette crise aura eu comme effet de rapprocher les gens, même à distance et à voir l'importance des liens familiaux et amicaux ; les amis se sont fait des petits 5 à 7, les familles se sont fait des soupers et soirées de jeux en ligne.

Et d'un autre côté, quand je regarde la situation actuelle et passée, j'éprouve une profonde tristesse.

Triste, de voir que plus que jamais notre belle province est déchirée en deux camps, que les opinions n'ont jamais été aussi polarisées. Mais surtout, triste de voir que notre système n'a pas su protéger les plus vulnérables. Que cette pandémie mondiale aura réussi à fragiliser encore plus certaines personnes de notre société. Tant d'humains qui sont partis dans des conditions inhumaines. Quand je parle des gens les plus vulnérables, je parle des aînés en CHSLD, je parle des sans-abris qui avaient nulle part où aller se réchauffer avec les restaurants fermés, je parle des femmes victime de violence conjugale et des enfants victimes de violence tout court, je parle des gens qui ont un trouble de santé mentale, je parle des aînés pour qui l'isolement causé par la pandémie a aura eu des effets sur toutes les sphères de leur vie.

Cette crise aura mis en lumière les failles de notre société. En tant qu'individus, nous avons souvent tendance à critiquer les décisions prises par le gouvernement, mais rarement à nous mettre en action. C'est maintenant à nous, collectivement, de prendre la parole et de nous assurer que ce drame ne se répète plus jamais. C'est à nous de protéger les plus vulnérables, c'est à nous de dénoncer l'inacceptable.

Alors, s'il vous plaît, pour les quelques mois restants à cette pandémie, continuons de rester bienveillants les uns envers les autres, de nous entraider et de nous aimer.





RESUME DES INITIATIVES ET ACTIVITES DU CCAAL

Diners amicaux

Depuis le mois de novembre, les diners amicaux ont lieu par zoom. Au départ, nous étions 4, puis 5... Ce nombre n'a cessé d'augmenter !!! Nous sommes maintenant entre 12 et 14 participants par semaine ! Cette activité est tellement populaire, qu'une 2e plage horaire a été ajoutée !!

Aux diners amicaux, personne ne dine !!!! On n'a pas le temps, on s'amuse ! Quiz musicaux, pendu, fais-moi un dessin, rien n'est à notre épreuve !!!

Courrier de l'amitié

C'est avec une grande surprise que nos membres ont reçu une lettre d'une grande dame de la chanson un peu avant Noël.

C'est dans le cadre de ce nouveau service que quelques personnalités publiques ont accepté d'écrire des lettres pour nos membres. Ces lettres seront envoyées quelques fois par années. Parfois par des gens connus, d'autres fois pas du tout !!! Mais ce qui est certain c'est qu'à chaque fois, ça sera une belle surprise à découvrir!

Conférences

Plusieurs conférences en Zoom ont été organisées. Ces conférences ont été choisies soigneusement afin de vous informer, de vous divertir et de contribuer à votre bien être.

Ces conférences sont données par Zoom, vous avez donc la possibilité d'y assister dans le confort de votre foyer !

Projet « Active-toi pour pas tomber »

Depuis quelques mois, nous sommes en train de travailler sur un nouveau projet qui sera offert au CCAAL. Ce projet visera à prévenir les chutes et promouvoir l'activité physique. Il est fait avec la collaboration de Kim Lestage, kinésiologue au CIUSSS et d'une chercheuse de l'Université de Montréal.

Plusieurs détails sont à venir !

Atelier Croix-Rouge

Le 25 mars nous avons offert un premier atelier portant sur la préparation face aux sinistres. Cet atelier sera offert de manière ponctuelle afin de rejoindre le plus de personnes possible.

Vaccination

Dans le cadre de la campagne de vaccination, nos membres ont été rejoints afin de s'assurer qu'ils étaient en mesure de prendre rendez-vous pour obtenir le vaccin.

Plus de 400 appels ont été effectués.

Une trentaine de rendez-vous ont été pris pour des gens qui n'étaient pas en mesure de la faire.

16 personnes ont pu compter sur le transport de notre partenaire, le Baladeur René, pour se rendre sur place.





Comité Parchemin

Un nouveau comité a été formé. Bien entendu, nous avons toujours de la place pour ceux qui voudraient s'impliquer ! Nous comptons d'ailleurs revoir un peu la formule au cours des prochains mois, en ayant pour objectif de mieux vous informer sur la nature des activités que nous offrons et de favoriser la vie associative. Si vous désirez nous transmettre des articles ou autres informations que vous jugez pertinentes (ex : des formations) n'hésitez pas à nous envoyer le tout par courriel à benevolat@ccaal.com ou par courrier aux soins de Carole Plante, coordonnatrice des bénévoles.

Tricoteuses

Nos expos-vente de tricot n'ont pu avoir lieu au cours des derniers mois, cependant, les tricoteuses sont toujours à l'œuvre ! Nous avons d'ailleurs fait quelques ventes au cours de l'hiver, notamment via la page Facebook créée spécialement pour l'occasion. Nous vous invitons d'ailleurs à la consulter en faisant une recherche à partir de Facebook : Les fées tricoteuses du CCAAL. Vous pouvez également consulter les photos sur cette page pour vos prochains achats !

Nouveau projet à venir!

Nous avons obtenu le financement afin de déployer un projet visant à former nos membres sur l'utilisation des outils technologiques (tablettes, Zoom, etc.) de même que pour faire l'achat de matériel que nous pourrions prêter à ceux qui n'ont pas accès à ces outils. Nous sommes très fiers que ce projet puisse se concrétiser grâce à la contribution financière de la Ville de Longueuil et du gouvernement du Canada via son programme Nouveaux Horizons pour les aînés. Dès la mise en branle du projet, nous vous communiquerons les informations.

Distribution de repas de Noël

Nous avons distribué une centaine de repas à nos membres, le tout livré à domicile avec la complicité de notre partenaire Le Baladeur René de Longueuil. Ces repas étaient une grâce de la Fondation Luc Maurice, qui chaque année offre à ses résidences des repas à distribuer au sein des organismes communautaires de leur choix. Merci aux Résidences du parc de nous avoir choisis, nous avons fait des heureux !





ACTIVITES DU PRINTEMPS SUR ZOOM

Nous avons dû nous résoudre à offrir nos activités via ZOOM afin de respecter les consignes sanitaires. Nous sommes heureuses de constater que plusieurs y participent, même si se voir par écran interposé n'est pas aussi plaisant que de se voir en présentiel. Nous avons très hâte de vous retrouver pour partager de beaux moments en votre compagnie. Voici la liste des activités qui seront offertes au printemps. Vous pouvez vous inscrire en passant par les formulaires sur notre site internet www.ccaal.com ou en composant le 438 498-6777.

Le Mardi de 13h30 à 15h30

Du 6 avril au 22 juin 2021

Atelier de peinture et créativité

Responsable : Marie-Paule Lamarche

Le Mercredi de 10h à 11h

Du 14 avril au 2 juin 2021

Cours de Yoga sur chaise

Professeur : Jean-Marie Bergeron

Le Mercredi de 11h30 à 13h

Du 7 avril au 30 juin 2021

Dîners amicaux

Intervenante : Stéphanie Hartmann

Le Jeudi aux 2 semaines de 10h à 12h

8 avril, 22 avril, 6 mai, 20 mai, 3 juin et 17 juin
2021

Café-Jasette

Animatrice : Carole Plante

Le Jeudi aux 2 semaines de 14h à 16h

15 avril, 29 avril, 13 mai, 27 mai et 10 juin 2021

Club de lecture

Animatrice : Jessica Archambault

Le Vendredi de 10h30 à 12h

Du 9 avril au 18 juin 2021

Rencontres amicales

Intervenante : Stéphanie Hartmann

Veillez prendre note que les places sont limitées pour cette activité





RECETTE

Par Carole Plante, coordonnatrice des bénévoles

Pour cette publication printanière, j'ai eu l'idée de vous partager ma recette de

Frittata de jambon, asperges et cheddar

Surtout que c'est le temps de l'année où les asperges sont les meilleures.

Ingrédients

8 gros œufs entiers
1 $\frac{3}{4}$ de lait
3 c. à soupe d'huile de canola ou de tournesol
1 poivron de couleur coupé en dés
1 botte d'asperges blanchies
 $\frac{1}{2}$ lb de jambon coupé en cubes
2 tasses de fromage cheddar râpé
Sel et poivre au goût

Préparation

1. Dans un bol, fouetter énergiquement les œufs, le lait, le sel et le poivre.
2. Ajouter le poivron, 1 tasse de cheddar, les asperges et le jambon.
3. Faire chauffer la poêle sur la cuisinière.
4. Verser la préparation dans une poêle huilée et laisser saisir 2 minutes.
5. Terminer la cuisson 30 minutes au four, préchauffé à 375°F
6. 5 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter l'autre tasse de fromage cheddar râpé et gratiner.



Source : www.canalvie.com/recettes



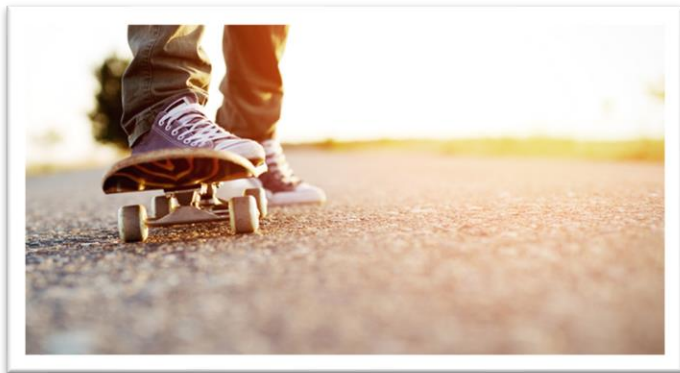


TÉMOIGNAGE D'UN ADOLESCENT

ÉQUIJUSTICE est un organisme qui s'occupe d'accompagner les adolescents et les adultes qui commettent des délits à réparer leurs gestes auprès des personnes victimes ou de la communauté. Ceci se fait dans un contexte de Justice Réparatrice qui donne la possibilité à chaque personne de participer au processus de réparation dans un cadre ouvert et respectueux.

équi justice

C'est dans ce cadre qu'un partenariat a pu se créer entre notre organisme et un adolescent désireux d'avoir une action auprès des personnes âgées afin de réparer son geste. Cela avait du sens dans son parcours de vie de vous offrir son témoignage...



Tout a commencé lorsque j'ai fait une erreur de jeunesse. Cette erreur m'a appris beaucoup de choses sur l'adolescence. Premièrement, il faut bien choisir ses amis et deuxièmement, toujours avoir confiance en soi. Ces deux choses ont fait que je puisse devenir plus mature et avoir plus de respect pour les autres. Par la suite de cette erreur j'ai dû faire des travaux communautaires. Cette nouvelle expérience m'a permis de mieux comprendre les gens et de mieux apprécier son prochain.

Le fait de mieux comprendre son prochain est une qualité que plusieurs personnes n'ont pas. Cette qualité sert à mieux comprendre les gens qui t'entoure et sert aussi à mieux choisir ses amis ce qui peut être un sérieux avantage dans la vie d'un adolescent. La confiance en soi, elle, est une qualité que tout le monde a, mais ne sait pas l'utiliser. Par exemple moi, quand je n'avais pas confiance en moi, je m'appuyais trop sur mes amis ce qui a fini par me causer des ennuis. L'expérience joue un rôle très important dans l'adolescence, car elle permet de devenir plus mature. Par exemple elle permet de plus de refaire les erreurs du passé et de se concentrer sur l'avenir.

Si j'avais un conseil à donner à tous les adolescents c'est de profiter de l'adolescence de la bonne manière, mais pas de la mauvaise comme je l'ai faite par le passé. L'expérience que j'ai faite par rapport aux travaux communautaires m'a permis de plus penser aux autres. Dans cette expérience j'ai dû aider des gens en difficulté ce qui m'a rendu heureux, car je rendais heureuses ces personnes en leur distribuant de la nourriture.

J'avais envie de faire ce témoignage pour vous montrer la vie d'un adolescent.

Zion, 16 ans.





BEAU PRINTEMPS, QUAND REVIENDRAS-TU ?

Par Louise Grou, membre du CCAAL

Aujourd'hui, en ce 15 février je me prépare à vous parler de printemps

J'avoue que ça prend une bonne dose de foi pour y arriver alors que la météo nous annonce encore une tempête de neige. Encore et encore et on dirait que le printemps n'arrivera jamais. Avec cette pandémie qui nous confine chacun chez soi, je crois que les jours meilleurs seront les bienvenus.

Malgré tout, je veux le faire cet acte de foi et croire que, envers et contre tout, le printemps avec son cortège de renouveau est toujours arrivé et qu'il fera de même encore cette année.

Dans huit petites semaines, nous verrons certainement ressortir les gazons verdoyants, les arbres bourgeonnants et les tulipes multicolores sur la place du parlement à Ottawa. Puis les petits mugets sortiront de l'ombre pour nous présenter leur délicatesse et finalement les lilas du mois de mai embaumeront les rencontres de la Fête des Mères.

Rappelons aussi le temps doux qui nous permettra de sortir sans tuques ni mitaines; rien qu'en petits souliers. Comme chaque année, nous recommencerons à manger en pique-nique dans la nature puis osons croire que les restaurants nous recevront sur leurs terrasses.

Qu'il sera agréable de voir allonger les jours. Croyons-y, mes amies, et le miracle se produira encore cette année. Nous pourrons à nouveau aller prendre de grandes marches jusqu'à 9 heures et admirer les beaux couchers de soleil.

Nous ferons aussi de beaux projets de visites aux familles et aux amis; pensons aussi préparer nos potagers et reprend nos veillées sur l' perron...

Il me semble que ce serait bête de ne pas espérer ce qu'il y a de meilleur en cette saison ou les promesses de bonheur simple; de liberté et enfin tout nous invite à regarder le beau côté de la vie.

Je crois que chacun a en soi, et s'il le désire, un coin de bonheur, de rêves et d'amour.





VOIR

Par Madame Tabard, membre du CCAAL

« Minou, viens me voir à la cuisine, s'il te plaît. »

En entendant ces mots, je suis resté saisi. Un seul mot dans cette simple phrase m'a traversé comme un éclair. **VOIR**. Quatre petites lettres.

La veille, j'avais reçu une première injection dans un œil pour contrer les effets de la dégénération maculaire humide liée à l'âge. Sans traitement, cette condition mène trop souvent à la cécité.

VOIR... Quatre petites lettres qui, pour moi, m'ont ouvert les yeux. Impossible maintenant de prendre pour acquis cette chère vision qui fournit un clin d'œil à la vie.

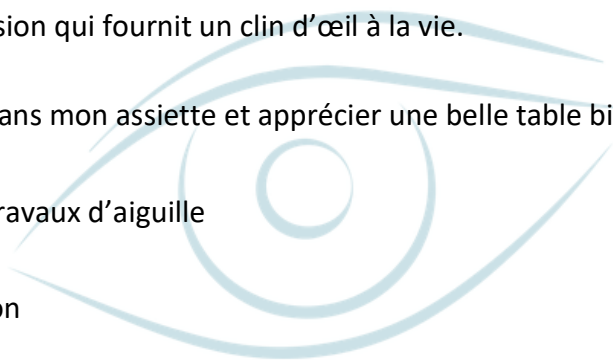
VOIR... la couleur des aliments dans mon assiette et apprécier une belle table bien mise.

VOIR... le déroulement de mes travaux d'aiguille

VOIR... les changements de saison

VOIR... les sourires et grimaces de mes petits enfants

Pouvoir relire ces quelques lignes, sachant qu'éventuellement j'aurai le bonheur de revoir mes ami(e)s au CCAAL, est un délice. C'est un arc-en-ciel malgré la pandémie.



« Prenez votre place, exprimez-vous ! »

Vous avez une opinion ou une réflexion sur un sujet qui vous tient à cœur, vous avez une idée que vous voulez partager; allez-y ! **Écrivez-nous, cette tribune vous appartient.**

Vous pouvez nous faire parvenir vos textes par courriel à benevolat@ccaal.com ou par écrit dans la boîte à suggestions, près de l'accueil.

Vos textes devront avoir environ 200 mots et, si vous le préférez, il n'est pas nécessaire de les signer. Ils pourront être publiés. Il est important de bien identifier votre article pour le Bulletin.

Au plaisir de vous lire !





JEUX

Former 15 noms de desserts en jumelant les lettres de deux cases.

Toutes les cases ne servent qu'une seule fois et toutes les cases doivent être utilisées.

pou	ba	brow	tar	mac	dant
chau	gâ	mou	sa	sson	crê
fre	oche	fon	teau	bri	rine
te	ver	pe	bis	ding	nie
cuit	sse	aron	gau	ba	blé

1.	9.
2.	10.
3.	11.
4.	12.
5.	13.
6.	14.
7.	15.
8.	

CHARADES :

Mon premier est l'outil d'un bucheron.

Mon deuxième est ce que coupent les bucherons.

Mon tout est un fruit.

Mon premier est une chose qu'on lance pour certains jeux de société.

Mon deuxième est une chose que l'on fait avec ses amis

Mon troisième est une partie du corps situé entre la bouche et les yeux.

Mon tout est un repas de la journée.

Réponses à la page 18





POTAGE AUX CHAMPIGNONS

Par Madame Leblond, membre du CCAAL

Bonjour Marc-André,

Aujourd'hui, mon courriel te surprendra sûrement par la longueur et l'étrangeté de mon récit. Et c'est bien moi, Éliza, qui raconte.

D'abord, avant de te prier de me fournir ta recette de potage aux champignons, laisse-moi te raconter comment ça a commencé.

Jeune, j'ai fait partie d'un club 4-H, celui de Châteauguay. À l'époque, groupe de jeunes et d'ados dont la mission première du Mouvement était vouée à la protection de la flore qui nous entoure ou pas très loin.

Je devais avoir 12-13 ans. Cette année-là, en juin 196..., il y avait eu un concours ouvert à tous les clubs 4-H de la province. Les jeunes intéressés devaient illustrer par divers biais, la beauté de la forêt et/ou les dangers que les gens lui faisaient encourir.

Avec l'aide de mon père qui, je dois l'avouer, avait beaucoup plus de talent en dessin, en « gossage » de bois, etc. que je lui en admettais, j'ai soumis une pyrogravure au concours. Mon père y avait travaillé pas mal plus fort que moi! La pyrogravure s'est mérité un troisième prix à l'échelle provinciale. Les gagnants des diverses catégories étaient invités à un gala de trois jours à l'Hôtel Sheraton Mont-Royal. Tous les participants étaient hébergés au Collège Notre-Dame. Conférences, jeux, photos et même un petit reportage dans un journal du matin m'avaient impressionnée, c'est certain. Pourtant, mon ravissement avait été total lors des copieux repas auxquels j'assistais, assise à la table d'honneur, avec les deux premiers gagnants du concours. De ces trois jours, je garde aussi en mémoire le souvenir d'une très sympathique Innue – que je pensais alors Indienne.

C'est dans une grande salle du Sheraton qu'un midi, j'ai goûté pour la première fois de ma vie à une véritable découverte : un potage aux champignons! Par la suite, j'en suis restée avec un souvenir salivaire indéfinissable et, quelque part, impérissable.

Tante Marguerite, cuisinière de métier (dans les « maisons privées » de Montréal) a bien essayé plusieurs de ses concoctions et de ses trucs culinaires, c'était bon, oui, oui, mais néanmoins pas tout à fait ÇA. Même qu'à une époque, jeune adulte, je recherchais les restaurants où le menu présentait ce potage. J'étais toujours un peu déçue... jusqu'au jour où...

Un soir de septembre 1994, invitée avec mon conjoint de l'époque et un autre couple chez des amis à Saint-Honoré-de-Shenley, ces derniers me fassent goûter au plus onctueux et au plus goûteux potage aux champignons, enfin plus que digne de mon souvenir. Juste à écrire ces mots, mes papilles salivent. Ce souper hors de l'ordinaire avait d'ailleurs été, dans l'ensemble, un véritable festin autant que la soirée qui l'avait suivie.





Eh oui! mon ami, TU avais cuisiné ce potage et en conservais bien secrètement la recette. Le peu que tu en avais dit reste gravé dans ma mémoire : Toi-même avais cueilli les champignons sauvages qui avaient parfumé ce délice.

Mycologue!!! Je n'ai pas fait le rapprochement de longues années durant. Pourtant, un autre jour d'une autre année, à quelle occasion, je ne sais plus. Tu avais fait un topo sur la mycologie.



Ça me prend toujours un bout de temps pour additionner deux plus deux. À force de saliver, comment aborder ce sujet avec toi. Comme, je suis plutôt timorée, j'ai laissé aller, n'osant jamais te demander de nouveau ta recette.

L'été dernier, avec mon aînée Michaëlle et son mari, François, nous avons visité la benjamine de ma famille, Rachel et son conjoint. Ils habitent en forêt à environ 12 km de Forestville depuis environ quatre ans. Leur chalet qu'ils ont, au fil des ans, converti en petite maison durable, éco-énergétique-machinchouette. Entourés de lacs, inutile de souligner qu'ils sont des mordus de pêche, tout comme toi.

Dans sa forêt enchantée, Rachel est devenue une pro de la cueillette des petits fruits sauvages et... des champignons. C'est une excellente cuisinière depuis toujours et en tout. Pour te donner une idée, on s'arrache littéralement ses pâtés à la truite. Elle cuisine des plats gourmands avec des petits riens. Avec elle, c'est toujours *supersparatadélicieux!*

Pourtant, c'est ici que ça se corse, car je suis toujours aussi désireuse, après toutes ces années d'attente, d'obtenir ta recette de potage aux champignons. Pour te rassurer, je peux compter sur les champignons sauvages de Rachel, l'été prochain. Avec tout ce que je viens de t'écrire, m'accorderas-tu le privilège de me donner ta recette?

Dans l'espoir de ta réponse positive, et avec amitié, je vous embrasse Viviane et toi.

Éliza xx

Vous ne savez plus quoi faire pour passer le temps ?

Besoin d'un changement pour agrémenter votre vie ?

Ci-joint des suggestions d'activités qui susciteront votre curiosité.

<https://www.chaquejourcompte.com/lebonheur-davoir-des-passe-temps/>





ENTENDRE LE PRINTEMPS

Par Josette Laplante, membre du CCAAL

Le voilà, enfin, ce cher printemps tant espéré. Surtout celui de 2021 !

La neige fond, le soleil nous réchauffe, les bourgeons éclatent, les vêtements deviennent plus légers, les fenêtres s'ouvrent, l'air sent bon et comme pour fêter ce grand réveil, les oiseaux se font entendre partout.

Pour mieux savourer ce plaisir, je vous invite à tendre l'oreille afin de porter attention à tous ces gazouillis et différents chants de nos oiseaux. Pas nécessaire de connaître les différentes espèces, juste d'écouter et regarder, c'est gratuit.

Les meilleurs temps d'écoute sont tôt le matin entre 6 et 8 heures, en début d'après-midi et vers les 16 heures. Ce sont les moments de la journée que les oiseaux préfèrent pour se nourrir, chasser, courtiser, préparer leur nid, nourrir leurs petits et leur apprendre à voler. Toute cette action fait qu'il y a beaucoup de va-et-vient non seulement dans le ciel, mais aussi dans les arbres, les champs et les buissons ainsi qu'aux mangeoires.

Soyez prêts à entendre l'arrivée massive des bernaches (autrefois appelé outardes), des oies blanches et des canards qui volent toujours en formation de V ou à la queue leu leu. Aussi les goélands (et non les mouettes qui sont une autre espèce), les corbeaux, les corneilles en groupe ou en trio, les étourneaux sansonnets toujours en gros groupe sur les fils électriques, cardinaux en

solitaire ou en couple, les jaseurs, moineaux et oui nos beaux petits moineaux domestiques qui ont bien failli disparaître, une multitude de parulines, les magnifiques oiseaux de proie dont l'urubu, le pygargue à tête blanche, les buses et autres. C'est la grande migration printanière.

Peu importe où vous êtes, vous les entendrez. Une fois leur son détecté amusez-vous à les repérer. Profitez de cet instant, il vous apportera une belle sensation de calme et ne soyez pas surpris si vous esquissez un petit sourire. Vous en voulez plus, dirigez-vous, de préférence le matin, dans un sous-bois dans un parc près de chez vous (parc Michel-Chartrand, La Saulaie à Boucherville le long de la 132) le spot pour les parulines.

Ces beautés de la nature ont piqué votre curiosité? Vous pouvez vous procurer le livre des oiseaux du Québec et même joindre le Club d'ornithologie de Longueuil qui offre des conférences et sorties de groupe.

L'été venu nos amis ailés sont moins bruyants, mais toujours là. Les petits ne sont plus au nid, les courtoiseries sont terminées et la chaleur ralentit leurs sorties. La prochaine fête aura lieu à l'automne quand la plupart partiront vers leurs airs habituels.

Je vous souhaite de belles découvertes ainsi que des moments inoubliables.





Pensées printanières depuis février dernier !

Par Madame Tabard, membre du CCAAL

Deuxième moitié de février. Cette dernière vague de froid est derrière nous. Dans 24 jours, le temps aura basculé vers l'Heure avancée de l'Est. À peine une semaine plus tard, l'équinoxe du printemps commencera à chasser les vestiges de l'hiver. De tendres pousses vertes perceront le sol tacheté d'ilots de neige. À nouveau, nous serons émerveillés de cette renaissance annuelle.

Dame Printemps se parera de ses plus beaux atours. De douces pluies lui feront office de douche, chaque cime d'arbre – une boucle de sa chevelure, fleurs et verdure – sa robe, le soleil – son sourire pour égayer nos journées malgré la pandémie et tout ce qui s'en suit.

Pourquoi ne pas fêter, chacun(e) à sa façon, l'arrivée des beaux jours? Pour ma part, dès le 21 mars, je range mes tasses d'hiver et remets en service celles arborant des fleurs, fraises et oiseaux. Nappe et tablier fleuris sortent de la lingerie. Je sème, dans un pot d'argile qui a sa place sur mon bord de fenêtre de cuisine, quelques graines d'œillets d'inde (Marigolds).

Ça fait tellement de bien de changer quelques petits trucs juste pour le plaisir de mieux sentir, au fonds de soi-même, le bonheur des beaux jours qui arrivent. Plus besoin de bottes, manteaux, tuques, foulards, mitaines ... Alouette ♪ !

Dès le printemps, le quotidien sera plus facile à vivre. Alors, Joyeux Printemps à tous et toutes. Au plaisir de se revoir !

Réponses des jeux

Desserts



1. Pouding	9. Biscuit
2. Chausson	10. Macaron
3. Brownie	11. Fondant
4. Gâteau	12. Sablé
5. Tarte	13. Crêpe
6. Mousse	14. Verrine
7. Gaufre	15. Baba
8. Brioche	

Charades

Citron (scie-tronc)

Déjeuner (dé-jeu-nez)





RÉFLEXION

Par Jean D.

Je suis d'une génération pas portée sur les câlins
Qui plus est, je suis d'une famille pas très colleuse
Un bec à ma fête, un autre aux Fêtes, une poignée de main rapide de mon père à son anniversaire....
Entre frère et sœurs pas question de grands élans
A l'époque entre amis/amies on gardait certaines distances
C'était de même on s'en faisait pas avec ça, zéro attente

Anecdote: lors d'un voyage en France on me présente des gens qui me tendent spontanément la main (ils connaissent les Québécois) puis on me présente un jeune garçon qui a le réflexe de s'approcher pour me faire la bise comme ils disent....
Et là sa mère lui dit, en le retenant, "eux ils n'embrassent pas"
Pas un reproche juste la mention d'une différence culturelle...
C'était comme ça, en tout cas en général, au Québec ainsi que pour moi

Il aura fallu cette année exceptionnelle pour qu'on réalise plus que jamais ce besoin de se sentir proche de nos proches
Une année durant laquelle on a dû garder nos distances
Presque craindre de se toucher voir même de toucher ce que d'autres ont manipulé
Confinement, distanciation, présentiel des mots dont on ne faisait pas usage avant...

Jusque-là la solitude, en tout cas la mienne, était un peu plus tolérable.
On pouvait se visiter, partager un repas, un café
Mais voilà que nos relations deviennent virtuelles, téléphoniques ou encore du balcon au trottoir.
En toutes circonstances garder ses distances et se masquer
Que de sourires qui se s'échangent plus
Un petit réconfort encore perdu

Je me rappelle qu'on craignait une hécatombe dans le passage de l'an 2000
Les ordinateurs, tels des robots mésadaptés, allaient virer le monde à l'envers
En fait c'est plutôt en 2020 que "le ciel nous est tombé sur la tête"
Tout cela à cause d'un petit virus aussi vicieux qu'insidieux
Qui aurait prédit pareil bouleversement sinon quelques scientifiques qu'on ne prenait pas au sérieux.

Une année pas comme les autres qui nous a presque complètement privées de CHALEUR HUMAINE. Zéro câlin, encore moins de becs et bisous et même pas de simples poignées de main.





"Eux ils n'embrassent pas " ça me revient en tête presque avec des regrets
Ça me manque ces marques d'affection, ces petites tendresses...
Sorte de partage d'intimité, façon de dire qu'on s'aime, qu'on est là pour l'autre.

Plus que jamais ressentir le besoin de se rapprocher des autres et surtout de ses proches
Espérer une sorte de solidarité devant ce mal qui, dit-on, nous guette tous autant qu'on est.
S'obliger à rester seul pour se protéger, soi, autant que ceux qu'on aime
Sans vraiment connaître la suite des choses
S'imaginer qu'une aiguille sera miraculeuse
Ne pas se laisser gagner par une mélancolie quasi incontournable

Comme d'habitude me rappeler ...
..." S'ils croient que je vis, ils croient que je marche"
Alors je le fais pour ceux que j'aime et que je souhaite protéger encore un bout de temps...

Mais il m'arrive que je me sente en QUÊTE de quelques présences, de quelques échanges d'un p'tit peu moins...
Enfin mince consolation, savoir que je ne suis pas le seul, seul.
Qui a dit que ce serait seulement facile?





INFO ARTS ET CULTURE

Par Liliane Monette, bénévole

Arts et culture à Longueuil

Ateliers d'écriture (55 ans et plus) – Activité virtuelle gratuite offerte par la Ville de Longueuil, du 6 au 27 mai, les jeudis de 10h à 11h30. Les ateliers animés par Diane Desfossés sont offerts gratuitement aux personnes qui aiment l'écriture et qui veulent explorer différents jeux d'écriture et d'expression pour laisser aller leur créativité. Pour inscription :

<https://loisir.longueuil.quebec/inscription/Pages/Anonyme/Recherche/Page.fr.aspx?m=1>

L'art urbain à Longueuil

La ville possède dix-neuf fresques réalisées au fil des ans dans le cadre de sa politique de l'art urbain. Cette politique a pour but de lutter contre les graffitis indésirables et d'encourager les artistes à créer des œuvres qui vont s'intégrer dans l'architecture de la ville. Ça peut être intéressant de se créer un circuit de marche pour les visiter. Pour n'en nommer que quelques-uns : Le piano public à la Bibliothèque Raymond-Levesque, le Conteneur du Parc Michel-Chartrand, le Piano public rue Saint-Charles Ouest, le viaduc Desaulniers, etc.

Vous pouvez les repérer grâce à la carte interactive sur le site Web de la Ville : <https://www.longueuil.quebec/fr/cartes-interactive/art-urbain>

L'art public à Longueuil

La collection d'œuvres d'art publique de la ville compte des œuvres d'artistes reconnus comme Armand Vaillancourt, Claude Milette, Joëlle Morosoli, Jean-Robert Drouillard et d'artistes de la relève soit La Famille Plouffe (Guillaume-Boudrias-Plouffe) et Chloé Beaulac.

Par exemple dans le cas d'Armand Vaillancourt, suite à la mort de Michel Chartrand, syndicaliste, Armand Vaillancourt a créé la sculpture monumentale et impressionnante intitulée La force ouvrière : hommage à Michel Chartrand. Il dit que sa sculpture est droite, puissante et solide tout comme l'était le syndicaliste Michel Chartrand (1916-2010). Elle est composée de vingt plaques de dix mètres de hauteur et de vingt-quatre tonnes chacune déposées sur un socle de béton massif. Son œuvre fait aussi référence à la volée d'oiseaux sauvages à cause de sa forme triangulaire. Elle véhicule un message de justice sociale, l'œuvre se dresse comme un mur devant les injustices du monde. Armand Vaillancourt a travaillé pendant quatre ans à son projet, le coût est estimé à 1,3 million de dollars. Des entreprises syndiquées, des institutions financières, des entreprises locales et des dons personnels ont permis de financer le projet. Pour sa part, l'artiste qui avait 86 ans lors de l'inauguration a affirmé avoir hypothéqué sa maison pour débiter la réalisation de l'œuvre monumentale. (Ref. : Le Devoir, 29 septembre 2015). C'est suite à un accord avec la mairesse de Longueuil que la sculpture sera installée au Parc Michel-Chartrand.

Voyagez en toute sécurité et pour pas cher ! :

Les Aventuriers Voyageurs au Cinéma du Cineplex Odeon de Brossard (également disponibles en ligne sur internet) présentent une série de films sur grand écran les régions suivantes sont en vedette : Barcelone, Colombie, Costa Rica, Écosse, Guadeloupe, Hawaï, Malaisie, Népal, Pérou, Polynésie française, Prague, République tchèque, Tanzanie, Thaïlande Terre-Neuve, etc., etc. Pour en savoir plus :

<https://lesaventuriersvoyageurs.com/>





MERCI CHERS BÉNÉVOLES

Le CCAAL aimerait souligner l'apport important de ses bénévoles. Vous êtes un rouage indispensable dans le bon fonctionnement du Centre et votre dévouement est apprécié et essentiel dans le quotidien des membres et de l'équipe.

Que ce soit l'accueil, les tricoteuses, les bénévoles ponctuels et ceux aux activités, les Dîners amicaux, le conseil d'administration et les Appels d'amitié, votre passion est contagieuse et nous fait réaliser à quel point vous apportez bonheur et des sourires dans la vie des gens qui en ont le plus besoin. L'équipe du CCAAL tient à souligner la contribution indispensable des bénévoles nous permettant de réaliser une autre édition du Parchemin. Que ce soit la rédaction, la correction, la mise en page ou d'autres apports, nous sommes très reconnaissants du temps et des efforts que vous avez mis dans la réalisation de cette dernière édition.

Au plaisir de vous retrouver pour la prochaine édition du Parchemin.

D'ici là portez-vous bien.

Il y a un réel plaisir à raconter. Or, pour raconter, il faut un public. Ou du moins, une personne qui est prête à écouter. Car se raconter fait revivre, et revivre, c'est encore vivre. Venez faire la différence dans la vie d'un(e) aîné(e) !

**Centre Communautaire des aînés et des aînées de Longueuil
300 rue Lamarre, bureau 122
Longueuil (Québec) J4J 0A1**

Tél : 450-677-6677 Fax : 450-677-3410

Suivez-vous : www.ccaal.com et sur notre page Facebook

