



C'est Noël...

C'est Noël...

Chaque fois qu'on essuie une larme dans les yeux d'un enfant.

Chaque fois qu'on dépose les armes et chaque fois qu'on s'entend.

Chaque fois qu'on arrête une guerre et qu'on ouvre les mains.

Chaque fois qu'on force la misère à reculer plus loin.

C'est Noël sur la terre chaque jour, car Noël, mon frère, c'est l'Amour.

Quand nos cœurs oubliant les offenses sont vraiment fraternels.

Quand enfin se lève l'espérance d'un amour plus réel.

Quand soudain se taisent les mensonges faisant place au bonheur.

Dans les yeux du pauvre qu'on visite sur son lit d'hôpital.

Dans le cœur de tous ceux qu'on invite pour un bonheur normal.

Dans les mains de celui qui partage aujourd'hui notre pain.

Quand le gueux oublie les outrages et ne sent plus sa faim.

C'est Noël sur terre chaque jour, car Noël, mon frère, c'est l'AMOUR.

Camille Labrecque

Sommaire:

C'est Noël...

Mot de la directrice

Des étoiles pour Noël

L'effet boule de neige

Lâcher prise

Le triomphe de la pensée positive

Merci d'être un cadeau

Le sourire

Ce que je dis est important

Desiderata

12 préceptes essentiels à méditer

Bibliothèque

J'offre la paix à tous

Un cadeau pour Noël

Réveille-toi

Bricolage

Chantons ensemble.../Mot mystère

Recettes

Un aperçu de la programmation d'hiver

Participation à ce numéro:

Francyne Desjardins

Sylvette Pilon

Mise en page: Sylvette Pilon

Mot de la directrice

Grâce à vous tous(tes), je suis passée au travers de ce combat qui a été difficile mais combien enrichissant car à tous les jours, je devais me battre mais une chanson me donnait le courage de ne pas abandonner et je veux la partager avec vous aujourd'hui en cette veille de la belle fête de Noël.

Les choristes l'ont chanté pour moi car c'était une prière que j'aimais que l'on chante avant nos pratiques de chorale du lundi après-midi.

Sí Tu le veux

Sí Tu le veux, Tu peux me guérir

Sí Tu le veux, Tu peux me libérer

Sí Tu le veux, Tu peux me pardonner

Sí Tu le veux, avec Toi je peux recommencer

Et j'ajoute MA VIE

Ce chant, j'ai dû le chanter des dizaines et des dizaines de fois par jour et par nuit mais ce chant peut être adapté à toutes les occasions et non seulement pour la maladie. Je vous l'offre car c'est ma façon à moi de vous remercier pour toutes les paroles d'encouragement que vous m'avez envoyées durant cette période difficile de ma vie.

C'est pourquoi, aujourd'hui, je prends le temps de vous dire à quel point vous êtes importants(es) pour moi.

Noël et le Nouvel An sont des temps de retrouvailles avec soi et avec les autres, c'est pourquoi je vous souhaite de profiter de cette pose pour prendre soin de vous, de cultiver votre santé, de vivre pour vous et de vous ressourcer, de ne pas oublier surtout de vivre le moment présent et d'accumuler plein de petits de petits bonheurs.

Joyeux Noël et Bonne et Heureuse Année

Des étoiles pour Noël

J'aime quand les étoiles brillent dans le ciel	Celui de me retrouver avec mes amis
Surtout durant la nuit de Noël	Celui de pouvoir célébrer cette belle nuit
Je les appelle mes étoiles de Noël	Cette nuit qui me garde mon espérance
Ce soir-là elles sont vraiment très belles	Que tous les hommes un jour y pensent
C'est le soir ou tous les enfants du monde	Que pour avoir la paix toujours
Voudraient que tous on fasse une ronde	Il leur faille vraiment beaucoup d'amour
Rien d'ailleurs ne leur ferait plus plaisir	C'est pourquoi, durant la nuit de Noël
Que de voir tous les parents les suivre	J'aime qu'il y ait plein d'étoiles dans le ciel
Quand j'entends des cantiques de Noël	
Je sens vraiment en moi un appel	Claude Marcel Breault

L'effet « boule de neige »

C'est à nous qu'incombe la responsabilité de surveiller et de cultiver une pensée positive. Nous passons beaucoup de temps à nous inquiéter de ce qui s'est passé, et de ce qui pourrait se passer plutôt que de nous concentrer sur ce que nous pourrions faire maintenant pour améliorer notre vie. Au cours des années, des études ont révélé le pourcentage approximatif des choses qui préoccupent les gens:

- Les choses qui ne se produisent jamais: 40%
- Les choses qui se sont produites qu'on ne peut plus changer: 30%
- Des inquiétudes non fondées au sujet de notre santé: 12%
- Préoccupations d'ordre divers, mais d'importances minime: 10%
- Préoccupations légitimes, réelles: 8%

En fait, 92% de nos inquiétudes sont tout à fait superflues. Sur les 8% qui restent, nous pouvons en résoudre certaines et d'autres échappent entièrement à notre contrôle.

Lorsque vous passez de longs moments à vous inquiéter, posez-vous quelques questions pertinentes:

- Est-ce que cette préoccupation est légitime?
- Est-ce que cela pourrait se produire (que je me fasse du souci ou non)?
- Est-ce que je pense à des événements passés afin d'éviter de faire face à des problèmes actuels ou d'agir immédiatement?
- Est-ce que ce problème ou cette préoccupation vaut vraiment la peine que je m'inquiète pendant aussi longtemps?
- Y a-t-il des choses plus importantes sur lesquelles je pourrais me concentrer?
- Y a-t-il une façon de contourner le problème à mon avantage et d'y trouver une opportunité cachée?

Il est facile de se trouver coincé dans le train-train quotidien. On se lève le matin et on répète tous les jours les mêmes gestes; voilà pourquoi nous ne maîtrisons que 5% de notre capacité cérébrale. Le plus grand cadeau que vous puissiez vous faire est d'ouvrir votre esprit et d'élargir vos horizons.

Lancez-vous dans un nouveau sport, choisissez un nouveau passe-temps, apprenez une langue étrangère. Lisez des poèmes, écrivez de la poésie, écoutez de la musique reggae, allez à l'opéra. Découvrez le quartier où vous habitez, explorez le monde entier.

Surprenez-vous.

La chose la plus satisfaisante que vous puissiez jamais vous entendre dire à vous-même, c'est:

« J'ignorais que je pouvais accomplir cela ».



**Le bonheur vaincra toujours sur tes peurs,
si tu lui laisses la chance!**

Lâcher prise

Lâcher prise ce n'est pas se montrer indifférent, mais simplement admettre que l'on ne peut agir à la place de quelqu'un d'autre.

Lâcher prise ce n'est pas de couper les liens, mais prendre conscience que l'on ne peut contrôler autrui.

Lâcher prise ce n'est pas être passif, mais au contraire tirer une leçon des conséquences inhérentes à un événement.

Lâcher prise ce n'est pas blâmer ou vouloir changer autrui, mais donner le meilleur de soi-même.

Lâcher prise ce n'est pas prendre soin des autres, mais se sentir concernés par eux.

Lâcher prise ce n'est pas assister, mais encourager.

Lâcher prise ce n'est pas juger, mais accorder à autrui le droit d'être humain.

Lâcher prise ce n'est pas s'occuper de tout ce qui arrive, mais laisser les autres gérer leur propre destin.

Lâcher prise ce n'est pas materner les autres, mais leur permettre d'affronter la réalité.

Lâcher prise ce n'est pas rejeter, c'est au contraire accepter.

Lâcher prise ce n'est pas harceler, sermonner ou gronder, mais tenter de déceler ses propres faiblesses et de s'en défaire.

Lâcher prise ce n'est pas adapter les choses à ses propres désirs, mais prendre chaque jour comme il vient et l'apprécier.

Lâcher prise ce n'est pas critiquer ou corriger autrui, mais s'efforcer de devenir ce que l'on rêve de devenir.

Lâcher prise ce n'est pas craindre le passé, mais vivre et grandir pour l'avenir.

Lâcher prise c'est reconnaître son impuissance, c'est-à-dire que le résultat final n'est pas entre nos mains.

Lâcher prise c'est craindre moins et aimer davantage...

Le triomphe de la pensée positive

Tout ce qu'un homme sème, il le récoltera. (Galates)

Cela signifie que si nous plantons des pensées de paix, d'harmonie, de santé et de prospérité, nous en ferons la moisson; si nous semons des pensées de maladie, de pénurie, de conflits et de disputes, nous les récolterons. Il faut que nous nous rappelions que notre esprit subconscient est semblable à la terre; il fera pousser toutes les semences que nous plantons dans le jardin de notre esprit, quelles qu'elles soient. Nous semons des pensées lorsque nous croyons en elles de tout notre cœur, et ce que nous croyons profondément se réalise.

Une perturbation, quelle qu'elle soit, est un signal d'alarme qui vient nous rappeler que nous pensons mal et que nous devons immédiatement transformer notre manière de penser.



Texte du livre « Le miracle de votre esprit » par Dr Joseph Murphy

Merci d'être un cadeau



Chaque personne est un cadeau. Ce sont des cadeaux que Dieu me donne tout enveloppés. À moi de les découvrir. Certains ont un bel emballage, ils m'attirent dès que je les vois. D'autres sont enveloppés avec du papier brun ordinaire, d'autres se sont fait abîmer par le courrier...

Certaines personnes sont des cadeaux faciles à développer, mais d'autres ont un emballage serré et compliqué. Mais l'emballage ne fait pas le cadeau: il ne faut pas faire comme l'enfant qui joue avec la boîte et néglige le jouet ! Parfois, on a besoin d'aide pour ouvrir un cadeau.

Parfois aussi certains cadeaux se sont embarrés dans une boîte de fer, parce qu'ils ont peur d'avoir mal, parce qu'on les a déjà ouverts et rejetés. Il faut accepter qu'une personne-cadeau s'ouvre de l'intérieur et librement. Il faut savoir partager ces personnes-cadeaux avec les autres pour qu'elles demeurent des cadeaux.

Moi aussi je suis une personne; donc je suis un cadeau. Un cadeau pour moi-même d'abord. Le Père m'a donné à moi-même. Est-ce que je prends le temps de découvrir le cadeau que je suis?

Ai-je accepté ce cadeau? Car un cadeau de mon Père, ça ne peut être qu'un très beau! Dieu ne fait pas de pacotille.

Chaque rencontre devrait être un Noël, une fête, un échange de cadeaux.

L'amour et l'amitié, ce sont deux personnes qui se sont découvertes telles qu'elles sont: un cadeau du Père pour chacune.

Jésus, c'est le cadeau du Père pour chacune de nous. Lui qui a reçu l'or, l'encens et la myrrhe des Mages nous donne en retour le plus grand des cadeaux: lui-même. Tout ce qu'Il est Il nous le donne.

Le bonheur, c'est de l'accueillir et de faire comme Lui.

Le sourire



Un sourire ne coûte rien mais a une grande valeur. Il enrichit ceux qui le reçoivent sans appauvrir ceux qui le donnent. Il dure un instant mais on s'en souvient longtemps.

Personne n'est assez riche pour s'en passer même les pauvres peuvent le posséder. Il rend les familles heureuses, les affaires prospères, les amitiés durables.

Un sourire nous repose quand nous sommes fatigués, nous encourage quand nous sommes déprimés, nous reconforte quand nous sommes tristes et nous aide à combattre tous nos soucis.

Cependant, il ne peut pas être acheté, emprunté ou volé. Il a de la valeur seulement quand il est donné.

Si vous rencontrez quelqu'un qui ne vous donne pas le sourire que vous méritez, soyez généreux, donnez-lui le vôtre car personne n'a plus besoin d'un sourire que celui qui ne peut en donner aux autres.

**POUR RAJEUNIR UN VISAGE, IL EST UN TRAITEMENT
À LA FOIS AISÉ ET EFFICACE:
LE SOURIRE!**

Ce que je dis est important

« Je m'affirme sans blesser les autres et sans être blessé(e) »

Les paroles que nous prononçons font partie des actions que nous posons. Nous croyons à tort que nos paroles n'ont pas d'importance.

Pourtant, lequel d'entre nous n'a pas quelques souvenirs de paroles blessantes qui continuent de le hanter et qui, des années plus tard, lui font encore mal? La parole est un feu: elle peut reconforter et réchauffer, elle peut aussi dévaster et anéantir.

On nous apprend l'importance de nous exprimer et de prendre notre place. Interrogeons-nous cependant sur la manière de le faire. Cherchons-nous à imposer notre volonté, cherchons-nous à manipuler notre entourage pour qu'il agisse à notre convenance?

Il y a toujours une façon de dire les choses sans blesser autrui. Avant de parler, demandons-nous si nos paroles serviront à unir ou à séparer.

Lorsque nous sommes en colère, nous pouvons prendre le parti de nous retirer pour nous calmer plutôt que de prononcer des paroles que nous regretterons plus tard. Nous connaissons tous le dicton populaire qui dit que la colère est mauvaise conseillère.

N'utilisons pas le feu de la parole pour détruire, car c'est nous entraîner à notre propre perte.

Que la joie chante plutôt dans nos mots et qu'elle gagne ainsi le cœur de tous!

« Je prends conscience de ce que contiennent mes paroles: poison ou bénédiction? Ce que je dis a du pouvoir. J'utilise la parole pour m'unir aux autres et non pas m'en séparer ».

Desiderata

Vas paisiblement ton chemin à travers le bruit et la hâte, et souviens-toi que le silence est paix.

Autant que faire se peut et sans courber la tête, sois ami avec tes semblables. Exprimes ta vérité calmement. Écoutes les autres même les plus ennuyeux ou les plus ignorants, eux aussi ont quelque chose à dire. Fuis l'homme à la voix haute et autoritaire, il pêche contre l'esprit.

Ne te compares pas aux autres par crainte de devenir vain ou amer, car toujours tu trouveras meilleur ou pire que toi. Jouis de tes succès mais aussi de tes plans. Aimes ton travail aussi humble soit-il car c'est un bien réel dans un monde incertain. Sois sage en affaire car le monde est trompeur. Mais n'ignore pas non plus que vertu il y a, que beaucoup d'hommes poursuivent un idéal et que l'héroïsme n'est pas chose si rare.

Sois toi-même et surtout ne freins pas l'amitié. N'abordes pas non plus l'amour avec cynisme, car malgré les vicissitudes et les désenchantements, il est aussi vivace que l'herbe que tu foules. Inclines-toi devant l'inévitable passage des ans, laissant sans regret la jeunesse et ses plaisirs. Saches que pour être fort tu dois te préparer mais ne succombes pas aux craintes chimériques qu'engendrent souvent fatigue et solitude.

En de ça d'une sage discipline, sois bon avec toi-même. Tu es bien fils de l'Univers, tout comme les arbres et les étoiles. Tu y as ta place quoique tu en penses. Il est clair que l'Univers continue sa marche comme il se doit.

Sois donc en paix avec Dieu, quel qu'il puisse être pour toi et quelque soit la tâche et les aspirations dans le bruits et la confesse, garde ton âme en paix.

Malgré les vilenies, les labeurs, les rêves déçus, la Vie a encore sa beauté, sois prudent, essaies d'être heureux.

Max Ehrmann



12 préceptes essentiels à méditer

1. D'abord changer ses préoccupations par des occupations. Les activités de l'esprit et les mouvements du corps font le bon moral.
2. Les personnes occupées au développement de leurs facultés n'ont pas le temps de broyer du noir ni de temps à perdre avec des odieux.
3. L'homme porte tout en lui: le bien et le mal, le paradis et l'enfer, la santé et la maladie, disait le grand alchimiste Paracelse.
4. La santé et le bonheur ne s'acquièrent jamais une fois pour toutes. Il faut veiller à leur sauvegarde par la constance dans l'effort.
5. L'être humain est à la fois un être de nature et de culture. Le développement de la personnalité passe de façon certaine par le choix de ses lectures, loisirs et récréations.
6. Si vous voulez donner à votre vie la forme que vous souhaitez, il faut le faire dans un état d'esprit libre mais responsable. Fermeté et mesure vont de pair. C'est aussi une très bonne habitude d'écrire tous les jours l'idéal que vous voulez être.
7. Cette maîtrise de soi s'apprend comme un art ou un sport, comme la musique ou le ski. Votre sort dépend non pas du hasard ou de la malchance mais surtout de vous-même.
8. Avez-vous peur? Êtes-vous malade ou malheureux? C'est que votre vie physique et psychosomatique est mal comprise. Réformez votre existence. Imposez-vous un redressement physique et un réarmement moral. Ne vous prenez pas pour un autre. Soyez bien enraciné en vous-même. Investissez dans votre propre cerveau.
9. Vous pouvez devenir un as du succès. En amour comme en affaire. Il faut accroître la volonté, l'énergie, le partage, l'enthousiasme, l'art de plaire, la paix du cœur et de l'esprit.
10. Tirez leçon de vos échecs. Développez vos points faibles. Tenez bon! Même sans grands espoirs de réussite, il faut travailler dans l'immédiat et revenir souvent à la charge.
11. Ne vous laissez pas bernier. Informez-vous. Instruisez-vous. Ne permettez à quiconque d'abuser de vous. L'évolution de votre individualité doit être le premier but de votre vie. Pensez-y tous les jours.
12. En devenant de plus en plus conscient du développement qui s'opère à l'intérieur de notre être physique et psychique, nous comprenons mieux les grandes qualités morales, nous commençons à sentir que nous faisons la conquête de nos facultés, que notre destinée nous appartient, que nous tramons les fils de notre avenir et que nous avançons vers le but que nous nous sommes fixé.

Bibliothèque



Pour la période des fêtes pourquoi ne pas vous plonger dans un bon roman, rien de difficile à lire seulement un peu d'évasion sous des paysages de vacances avec une belle histoire d'amour!

Plusieurs romans sont disponibles à notre bibliothèque venez voir notre sélection.



Réflexion...

La neige possède ce secret de rendre au cœur en un souffle la joie naïve que les années lui ont impitoyablement arrachée (Antonine Maillet)



J'offre la paix à tous



J'offre la paix à tous. Ce que je donne, je le reçois. En conséquence, j'offre aussi le bonheur, l'amour et l'abondance, sachant qu'ils m'appartiennent déjà.

Une des lois de l'intelligence universelle stipule que donner et recevoir, c'est la même chose. Il est très important de saisir cette loi, car elle nous permet d'accéder à la conscience des pouvoirs d'une pensée unifiée. Nous pouvons dès maintenant éprouver cette loi en prenant quelques instants pour offrir la paix de l'esprit à tous. Nous ressentirons immédiatement cette paix que nous avons offerte, avec la même intensité que nous avons investie dans notre geste. Offrir la paix à une personne en particulier équivaut à l'offrir à l'ensemble de l'humanité en chacun est contenue l'essence qui nous réunit tous. Il peut nous être cependant plus difficile d'offrir la paix à une personne qui nous a blessé ou qui nous semble notre ennemi. Il est alors essentiel de parvenir à lui offrir la paix, car notre paix ne pourra être complète si nous excluons une partie du tout. Constatons ainsi que nous recevons ce que nous donnons, c'est une loi d'une simplicité bouleversante. Goûtons à la sérénité qui nous enveloppe alors que nous offrons ce que nous avons de mieux en nous. N'oublions pas que cette loi interagit avec tous les sentiments. Si la douleur et la souffrance font partie de notre vie plus souvent qu'à leur tour, demandons-nous ce que nous offrons en pensée. Nous sommes ce que nous pensons.

Chacun est responsable de tous. Chacun est seul responsable. Chacun est seul responsable de tous. (Antoine de Saint-Exupéry)

Un cadeau pour Noël



Avec l'approche de Noël nous sommes tous à la recherche du cadeau parfait...

Quoi offrir à grand-mère qui est en résidence, dans une petite chambre qui n'offre pas de place pour les bibelots et les babioles; quoi offrir à maman qui dit toujours qu'elle n'a besoin de rien que notre présence fait son bonheur; au petit dernier de notre nièce dont les parents répondent à ses besoins dès l'instant présent et dont la coffre à jouets déborde.....

Hé bien! J'ai pour vous le cadeau idéal il ne requiert pas de pile, est absolument gratuit, non taxable, silencieux, extrêmement personnel, et entièrement remboursable. Quel est ce magnifique cadeau me direz vous? Tout simplement UN CÂLIN .

Un câlin soulage les tensions; améliore la circulation du sang; réduit le stress; augmente l'estime de soi et génère la bonne volonté. Quoi demander de plus!

Réveille-toi

Réveille-toi petit enfant qui t'es endormi dans le temps.
Redeviens léger pour me faire rêver.
Danse, cours, souris, aime et revis.

Réveille-toi petit enfant, laisse sortir tes talents.
Redécouvre l'amour pour que toujours
Renaissse chaque nuit un rêve pour l'oubli.

Réveille-toi pour le bonheur
Et pour des jours meilleurs, laisse aller ton cœur
Mon petit enfant intérieur.



Bricolage

Arbres de Noël en rubans

Matériaux requis: Cône de mousse.

Rubans variés ou de même couleurs mais de textures différentes.

Instructions:

1. Commencez par coller un cercle de feutre de 9.5 cm (3 3/4 po.) sur le fond du cône de mousse de 10 x 23 cm de haut (4 x 9 po). Coupez des bandes de rubans assortis en longueurs variant de 5 à 12.5 cm (2 à 5 po.)
2. En partant de la base du cône, fixez avec des épingles droites les bords d'une première série de rubans de 12.5 cm (5 po.) que vous avez pliés en 2 à environ 5 cm (2 po.) du bas du cône.
3. Répétez avec les autres segments de même longueur, en faisant chevaucher les boucles, si nécessaire, pour faire un cercle complet de rubans autour du cône.
4. Recommencez l'opération pour les autres rangées de rubans, des plus longues aux plus courtes (à placer près du sommet) jusqu'à ce que le cône soit entièrement recouvert.
5. Utilisez de l'adhésif double face pour former une boucle de 10 c, (4 po.) que vous collerez tout en haut de l'arbre.
6. Si vous voulez y coller des petites fleurs sur votre dernière rangée du haut, allez-y mais ne surchargez pas.
7. Ceci pourra faire un très beau centre de table et vous pourrez en faire pour vos amies lorsque vous serez reçue pour un bon repas des fêtes.
8. Bon bricolage!

Suggestion de: Francyne Desjardins



Chantons ensemble...

Sainte Nuit

Oh Nuit de Paix! Sainte Nuit! Dans le ciel, l'astre luit;
 Dans les champs, tout repose en paix,
 Mais soudain, dans l'air pour et frais
 Le brillant cœur des anges, aux bergers apparaît!

Oh Nuit d'Amour! Sainte Nuit! Dans l'étable, aucun bruit;
 Sur la paille, est couché l'Enfant,
 Que la Vierge endort en chantant,
 Il repose en ses langes, son Jésus ravissant.

Oh Nuit de Foi! Sainte Nuit! Les bergers sont instruits
 Confiants dans la voix des cieux,
 Ils s'en vont adorer leur Dieu
 Et Jésus en échange, leur sourit, radieux.

Oh Nuit d'Espoir! Sainte Nuit! L'espérance a relui
 Le Sauveur de la terre est né
 C'est à nous que Dieu l'a donné
 Célébrons ses louanges, gloire au Verbe incarné.

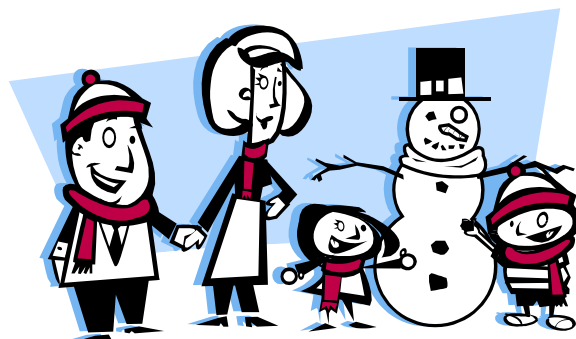


Mot mystère - La famille

Le temps des fêtes est la période idéale pour visiter la parenté. Trouvez donc ce mot de 8 lettres sur la famille.

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

- | | | |
|-------------|------------|-------------|
| Adoptions | Femme | Neveu |
| Aînée | Fraternel | Noms |
| Amie | Gang | Oncle |
| Ancêtre | Généalogie | Origine |
| Bru | Génération | Paternelle |
| Descendance | Héritier | Postérité |
| Dot | Maisonnée | Progéniture |
| Dynastie | Mari | Rejeton |
| Enfant | Marraine | Rôle |
| Épouse | Maternel | Sang |
| Époux | Mères | Tante |
| Familier | Naissance | Tutelle |
| | | Unie |



Recettes

Beignes aux patates

3 c. à thé de beurre 3 œufs 1/3 tasse de lait 2 tasses de farine 1 tasse de sucre
1 tasse de pomme de terre en purée 3 c. à thé de poudre à pâte 1 c. à thé de sel

Faire cuire les pommes de terre et mettre en purée. Laissez refroidir. Défaire le beurre en crème. Ajoutez le sucre et battre. Ajoutez les œufs un à la fois et battre. Ajoutez les pommes de terre et le lait.

Tamisez ensemble la farine, la poudre à pâte et le sel. Ajoutez au premier mélange.

Roulez la pâte très légèrement à 1/2 pouce d'épaisseur. Taillez à l'emporte pièce et ne pas faire de trou au centre. Frire dans l'huile. Servir avec de la confiture ou les tremper dans le sirop.

Suggestion de Louise Girard



Bûche au fromage

2 paquets de 250gr de fromage Philadelphia 2 tasses de fromage Craker Barrel fort râpé 1 c. à table de piment rouge haché 1 c. à table de piment vert haché 1 c. à table d'oignon haché
2 c. à table de sauce Worcestershire 1 c. à thé de jus de citron Une pincée de Cayenne Sel

Mélangez tous les ingrédients et façonner en bûche ou en boule et recouvrir de noix de Grenoble hachées ou de persil.

Accompagne à merveille les craquelins et les bâtonnets de légumes pour l'apéritif.

Suggestion de Sylvette Pilon



Creton

1 livre de porc haché 1 oignon en dés ail 1 tasse de lait sel poivre cannelle clou de girofle
1/2 c. à thé de moutarde sèche 1 tasse de chapelure

Dans une casserole mettre le porc, les oignons, l'ail et les épices. Laisser mijoter 1 heure à feu doux en brassant de temps en temps. Épaissir avec la chapelure et mettre dans un moule. Laisser refroidir.

Suggestion de Francyne Desjardins

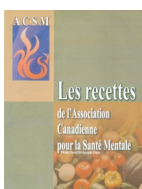
Macédoine de chou

3/4 tasse de yogourt nature 2 c. à soupe de mayonnaise 1 c. à soupe de sucre 3 c. à soupe de vinaigre balsamique 1/8 c. à thé de poivre blanc 2 tasses de choux hachés mélangés (rouge, vert, Savoie)
1 tasse d'ananas broyé non sucré égoutté 1/4 tasse de piment rouge 4 échalotes vertes

Dans un bol mélanger yogourt, mayonnaise, sucre, vinaigre et poivre jusqu'à ce que le sucre soit dissout.

Dans un saladier mettre le chou, les ananas, le piment et les échalotes. Arroser de la vinaigrette et bien mélanger. Couvrir et réfrigérer 2 heures en remuant de temps en temps.

Suggestion de Katia Kosulja



Vous retrouverez ces excellentes recettes dans notre livre de recettes en vente à nos bureaux au coût de 20\$

L'ENVOLÉE

Un aperçu de la programmation d'hiver



Nos cours de taïchi, stretching, gymnastique douce et gymnastique de la mémoire se poursuivent avec les groupes déjà existants.

La chorale l'Envol du Cœur reprendra elle aussi à compter du 28 janvier.

Les inscriptions sont ouvertes pour les cours:

L'estime de soi avec Alain Faucher, 10 semaines coût 30\$, le mardi de 9h30 à 11h30; également le soir de 19h à 21h pour accommoder les gens qui travaillent.

Viellir en santé... ça se prépare, avec Ghislaine Cournoyer, 10 semaines coût 30\$, le mardi de 13h30 à 15h30

MonaMie Bouge avec Mona Aussant, mouvements assis ou debout sur des musiques rétro, 5\$ par semaine, le mercredi de 13h à 15h

L'atelier de tricot et partage de connaissances est ouvert à tous nos membres le mercredi de 9h30 à 11h30

« Les cerveaux sur l'échiquier », accueille les joueurs d'échecs le vendredi de 19h00 à 22h00

* La carte de membre au coût de 10\$ est obligatoire pour assister à ces activités

Vous êtes également invité à participer à nos déjeuner-causerie le 2e jeudi du mois de 9h00 à 11h00.

Coût 5\$ pour membre et non-membre, c'est une excellente occasion de faire connaître l'association à vos amis(es).

L'avantage d'être membre de l'ACSM

Dans le cadre de sa mission globale, l'ACSM offre également des activités de soutien et d'entraide auprès de la population:

Campagne de sensibilisation au maintien d'une bonne santé mentale par la semaine nationale de santé mentale.

Séances d'information et conférences.

Livres de référence à notre bibliothèque.

Outils de prévention (dépliants, signets, journal, livre de recettes).

Ateliers diversifiés comme: mémoire et concentration, qualité de vie, l'estime de soi, gestion des émotions, club d'échecs, atelier de tricot

Gymnastique douce et stretching, Taïchi.

Chorale Envol du Cœur

Déjeuner mensuel.

Informations: (450) 746-1497

Devenez membre de l'ACSM Sorel/St-Joseph/Tracy

En devenant membre de notre association, vous recevrez notre journal L'Envolée, vous aurez accès à tous nos services réguliers et notre bibliothèque.

Prénom: _____ Nom: _____

Adresse: _____

Ville: _____ Code postal: _____

Courriel: _____

Téléphone: _____

Date de naissance: _____

Membre régulier (individuel) 10\$ Membre associé (corporatif) 50\$

Je désire simplement faire un don à votre organisme \$ _____

Retournez avec votre chèque ou mandat à:

Association canadienne pour la santé mentale (ACSM)
105 Prince, local 106, Sorel-Tracy (QC) J3P 4J9