



# L'Envolée

## L'hiver est là !

DÉCEMBRE

En décembre, chez **Santé mentale Québec—Pierre-De Saurel** nous vous offrons des moments de regroupement, de sourire et de festivité.

De plus, la période d'inscription des activités de la session Hiver-2023 débute le 12 décembre.

**Consultez notre programmation !**

**Participation à ce journal:**

Nathalie Desmarais  
Nataly Genest  
Kristine Jeghers

**Conception et mise en page:**

Kristine Jeghers

**Sommaire:**

- ◆ Mot de la directrice
- ◆ Mot de l'intervenante
  - \* Nataly Genest
  - \* Kristine Jeghers
- ◆ Prendre soin de sa santé mentale
- ◆ Citation positive
- ◆ Prendre soin de son corps
- ◆ Trucs pour la période des fêtes
- ◆ Idées cadeaux à faire soi-même
- ◆ Idées cadeaux de bien-être (DIY)
- ◆ Les origines de Noël
- ◆ Le symbole de Noël au Canada
- ◆ Période des fêtes
- ◆ Activités milieu de vie L'ASTUCE
- ◆ Invitation et calendrier L'ASTUCE
- ◆ Programmation Hiver 2023
- ◆ Souhais des fêtes de l'équipe
- ◆ Coin de détente:
  - ◆ Mandala
  - ◆ Prendre le temps de rire
  - ◆ Recette
  - ◆ Sudoku et devinette
  - ◆ Poème
- ◆ La nouvelle année
- ◆ Page technologique
- ◆ Cartes à découper

## Le mot de la directrice

Bonjour à vous tous-tes !



Décembre à une tonne de significations ! Pour moi, décembre égales lumières de Noël à l'extérieur lorsque je vais marcher avec mes enfants. Malgré les journées sombres et longues, je trouve que ces lumières égayent cette période de l'année froide que plusieurs détestent (entre autres moi) ! Les rues sont magnifiques avec toutes les couleurs et la créativité des gens. Cette période m'interpelle aussi au sujet de la gratitude. Je trouve que ce moment de l'année est propice à dire « Merci »: pour l'écoute, la patience, le temps et les moments précieux passés en ta compagnie. Merci pour les fous rires et à tous les détails, petits ou grands, qui rendent nos journées plaisantes. Surtout merci pour la santé !

« Donner au suivant » fait également partie de ce qui me vient en tête quand je pense au mois de décembre. Se départir d'articles qui ne servent plus afin qu'ils aient une deuxième vie. Cuisiner pour un voisin ou une amie, aider notre voisin plus âgé avec la neige parfois lourde. Savourer chaque instant qui nous rend bien.

Tous ces gestes petits ou grands peuvent avoir une grande signification. Bien qu'ils coutent peu ou rien, ils réchauffent l'âme et le cœur et sont apaisants.

Je vous souhaite un beau mois de décembre, un beau temps des fêtes et une merveilleuse année 2023 ! Prenez soin de vous comme vous le faites si bien ! J'ai très hâte de vous revoir et d'entamer cette nouvelle année avec vous !

*Nathalie Desmarais*, directrice générale

*Vous avez besoin d'outils de promotion pour une santé mentale positive ?*

### CONTACTEZ-NOUS !

Nous avons des dépliants et des affiches. De plus, nous offrons des **ATELIERS GRATUIT** sur la santé mentale et sur les moyens pour maintenir l'équilibre.

450 746-1497

[info@smqpierredesaurel.org](mailto:info@smqpierredesaurel.org)

SANTÉ  
MENTALE  
QUÉBEC



Pierre-De Saurel  
Promouvoir. Soutenir. Outiller.

## Mot de l'intervenante: Nataly Genest

Bon voilà, le mois de décembre qui se montre le bout du nez. Et cette année 2022, on peut dire qu'on est gâté sans contredit, car c'est le plus beau mois de l'hiver où la neige à dérouler son tapis vraiment blanc. Cette nature nous fait oublier la noirceur qui arrive tôt le soir.

C'est aussi un temps de l'année où les gens deviennent plus sensibles aux notions de paix et d'amour. Ils sont plus proches de leurs émotions et veulent les partager à travers des rassemblements avec leurs proches et leurs amis pour célébrer et profiter de ces moments de joie. Profitez bien de ces moments uniques et enivrez-vous de cette énergie positive.



Je vous souhaite un beau Noël blanc rempli de joie et d'amour. Et un très beau temps des fêtes rempli de moments magiques qui deviendront de précieux souvenirs. Et accepter de tout cœur les vœux les plus chaleureux pour une nouvelle année exceptionnelle !

*Natalie Genest*, intervenante et agente de prévention/promotion

## Mot de l'intervenante: Kristine Jeghers

Décembre est là et c'est bientôt Noël !

Que vous célébrez Noël ou pas, j'espère que la période des fêtes vous réchauffera le cœur et vous apportera de la joie pour toute l'hiver.

Profiter du moment pour vous retrouvez en famille et avec les amis (es). N'oubliez surtout pas de vous retrouver seul(e) et faire des activités pour vous.

Je vous souhaite autant de bonheur qu'il y a d'étincelles dans le feu de la cheminée et autant d'amour qu'il y a d'aiguilles sur le sapin.

Passez un temps des fêtes plein de joie et de magie !

*Kristine Jeghers*, intervenante et agente de prévention/promotion



## Prendre soin de sa santé mentale

L'hiver est arrivé ! Avec les bordés de neige et les sols glacés, sortir de la maison peut être amusant pour certains, mais pas pour tous. Il est tout de même important de rester actif beau temps, mauvais temps.

Être actif permet de maintenir les fonctions cognitives, les habiletés sociales et les compétences physiques.

### *Idée d'activités à faire en décembre:*

#### **FÉERIE DES LUMIÈRES À ST-JOSEPH DE SOREL**

**Du 2 et 3 décembre 2022**

Vous et votre famille êtes invité à une fête hivernale pour découvrir les magnifiques décors illuminés ornant les rues et d'assister aux divers spectacles. Activité gratuite

#### **MARCHÉ DE NOËL DE SOREL-TRACY**

**Du 3 au 18 décembre 2022**

Venez découvrir un peu plus de 30 artisans sur l'allée piétonnière du Centre-ville de Sorel-Tracy dans un décor féérique des fêtes.

#### **EXPOSITION DE RAYMOND GENDRON « Cent titres »**

**Du 10 novembre au 25 janvier 2023**

Venez voir l'exposition de l'artiste sorelois Raymond Gendron, peintre paysagiste, mais aussi portraitiste de grand talent à la Maison des Gouverneurs. Il aime recréer la beauté sauvage des îles de Sorel et des scènes historiques d'ici. Activité gratuite

#### **ATELIER DE DISCUSSION EN ANGLAIS**

**Le 7 décembre de 20h à 21h**

Vous aimeriez avoir la chance de parler en anglais, de vous améliorer, de parler plus fluidement ? Offert par Chantale Bouchard à la bibliothèque « Le survenant ». Ouvert à tous et pour tous les niveaux linguistiques. Activité gratuite

#### **UN RODAGE PAS COMME LES AUTRES**

**Le 9 décembre à 20h**

Spectacle d'humour de Jean-Sébastien Girard qui raconte son histoire : un garçon qui rêvait de devenir un *super star* et qui se faisait "huer". Mais, ce garçon a grandi et « a décidé que son univers hors norme valait "1000 piastres" ». Spectacle à voir au Marché des arts Desjardins. Coût: 38\$

***Découvrez, inventez, organisez et participez!***

## Citation positive

« Quand la vie te donne une  
centaine de raisons de pleurer, montre-lui  
que tu as **milles raisons de sourires.** »

JohnnyDepp, acteur américain



image : www.broderiediamants.com

## Prendre soin de son corps

Intégrer l'activité physique et la relaxation dans la routine est l'idéal.

Faire de l'exercice physique régulièrement a plusieurs bienfaits tels que l'augmentation de la densité osseuse, la diminution des risques de chutes et de fractures ainsi que la prévention du développement de plusieurs maladies: maladies cardiovasculaires, ostéoporose, diabète, autre.

La relaxation est toute aussi importante. Elle permet un relâchement musculaire, une diminution du stress, une meilleure gestion émotionnelle et favorise un sommeil récupérateur.

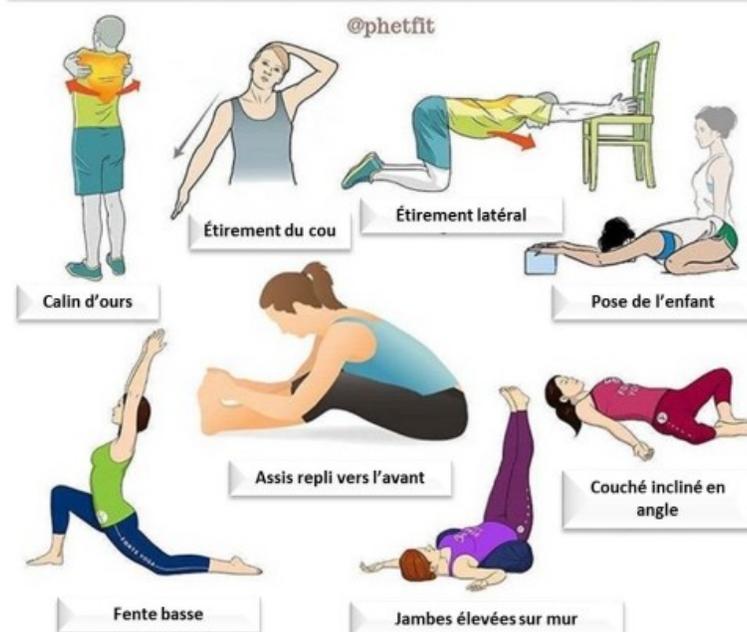
Par exemple, chaque soir avant de vous coucher, vous faites quelques minutes « d'étirement en douceur ». Ainsi, vous serez prêt pour le sommeil, vous vous sentirez détendu et votre sommeil sera de meilleure qualité.

### La clé de la relaxation

Concentrez-vous sur votre respiration. Inspirez et expirez profondément dans chacun des exercices. Tenez chaque pose pour au moins 30 secondes afin de sentir un étirement. Ne pousser pas vos limites (risque de blessures).

Répétez 3 à 5 fois.

### Étirements avant le coucher



## Trucs pour la période des fêtes

### ***Quelques trucs pour passer un bon temps des fêtes***

#### *1- Réduire les sources de stress*

Chaque jour, accordez-vous 5 minutes pour vous. Dans un endroit calme, fermez les yeux, centrez-vous, permettez-vous de rêver et de le visualiser ou de ne penser à rien.

#### *2- Se fixer un budget raisonnable pour les activités et les cadeaux*

Reconnaître la différence entre vos besoins et vos désirs. Trouver un équilibre dans les dépenses. Optez pour la fabrication de cadeaux ou des cartes de Noël. Vous trouverez, à la fin du journal, une carte des fêtes à dessiner et à remettre à vos êtres chers. Usez de votre imagination pour la décorer (couleur, crayons, bricolage, etc.)!

#### *3- Créer des relations positives*

Planifier des activités plaisantes avec vos amis (es). Passer du temps en famille. Réservez-vous du temps pour la détente. Recommencez.

#### *4- Recevoir et donner*

Profitez des moments pour complimenter votre entourage. «Tu m'inspires. » « Tu as une bonne écoute. » « Tu es drôle; je ris tout le temps! » Lorsque vous recevez un compliment, dites « Merci ! Ça me fait plaisir. »

#### *5- Intégrer l'activité physique et la relaxation dans la routine quotidienne*

L'exercice physique garde le corps fort et en santé. La relaxation améliore la respiration et favorise autant la détente physique et psychique. Ils augmentent le niveau d'énergie et améliorent la santé mentale en diminuant l'anxiété, la douleur et la solitude.

#### *6- Respectez vos besoins et vos désirs*

En ce dernier mois de l'année, avez-vous envie de flâner ? De vous divertir ? De célébrer ? De vous reposer ? De profiter des fêtes pour réunir tous ceux que vous aimez autour de vous ? D'être en solo ? Écoutez votre cœur. Ayez davantage confiance en vous, aux autres et en la vie.

***Vivez l'instant présent et savourez.***

## Idées cadeaux à faire soi-même (DIY)

Qui dit « Noël », dit souvent « cadeaux ». Ce n'est pas un secret qu'offrir un cadeau à tous ceux et celles que nous aimons requière du temps, des déplacements et de l'argent. Comment faire pour offrir sans se ruiner ? Rien de mieux que de fabriquer des cadeaux soi-même (DIY signifie « Do It Yourself »).

Voici quelques idées personnalisées et économiques qui feront doublement plaisir à vos proches... Et à votre portefeuille.

### 1- Mélange à gâteau ou à biscuit

Choisissez une recette de votre choix. Dans un pot ou une pochette joliment décorée, placer tous les ingrédients secs en étage. Si vous utilisez un pot vitré, soyez délicat pour faire des belles séparations et éviter de mélanger les ingrédients). Fabriquer une étiquette personnalisée indiquant la recette et les ingrédients liquides à ajouter.



### 2- Pot uniquement décoré

Choisissez un pot que vous aimerez offrir, décorez-le selon votre imagination. Peinturez-le, collez les boutons ou une photo, placez des rubans, etc. Soyez créatif !

### 3- Message dans une bouteille

Sur un beau papier, écrivez plusieurs phrases positives, des pensées du jour ou des compliments. Pliez ou roulez les papiers et placez-les dans un pot décoré et personnalisé. Fabriquez une étiquette festive inscrite « Pigez-en une fois par jour ». Offrez ces beaux messages à un être cher.

### 4- Carte de Noël à décorer

La fabrication d'une carte de vœux est une activité appréciée par les petits et les grands. Choisissez un papier ou du carton de la grandeur à fabriquer. Utilisez votre imagination pour la création de l'image et du texte personnalisé. Par exemple, collez les boutons blancs ou de la ouate pour faire un bonhomme de neige, imprimez et colorez un image de votre choix, etc. N'hésitez pas à changer de papier, ruban, couleur pour chaque nouvelle carte.

### 5- Étiquette festive personnalisée

Une bouteille de vin est souvent offerte en cadeau d'hôtesse. Créez vos propres étiquettes festives pour bouteille de vin. Placez un ruban sur le goulot pour une belle finition!



***L'imagination n'a pas d'âge. Fée clochette***

## Idées cadeaux de bien-être DIY



### 1- Sels de bain aromatisé

Mélanger 3 tasses de sel d'Epsom, 2 tasses de bicarbonate de soude, 1 tasse de sel de table et 3-4 gouttes d'huile essentielle au choix. Transférez dans un beau pot décoré !

### 2- Bain moussant maison

Mélanger 1 tasse de gel douche transparent ou de shampooing pour bébé, 2/3 tasse de glycérine liquide (conçu pour la peau), 1/4 tasse d'eau, 2-3 gouttes d'huile essentielle au choix, de la lavande séchée (pour la déco). Vous pouvez modifier la recette en choisissant une huile essentielle de votre choix : lavande, eucalyptus...

### 3- Exfoliant pour le corps coco-amande-lavande

Mélanger 1 tasse de sucre blanc, 1/2 tasse d'huile de noix de coco et 2 c. à thé d'huile d'amande et environ 10 gouttes d'huile essentielle de lavande. Transférez dans un beau pot décoré !

### 4- Baume à lèvres fait maison

Mélanger 4 c. à soupe d'huile de noix de coco, 3 c. à soupe de Vaseline ou de beurre de karité et 1 c. à soupe de cire d'abeille. Chauffez au micro-ondes pendant 1 minute. Ajoutez une touche de Kool-Aid (liquide ou en poudre) pour un peu de goût et de couleur. Versez dans des petits contenants et laissez au frigo pendant quelques heures.

### 5- Bombes pour le bain

Mélanger les ingrédients en poudre et intégrer les ingrédients liquides jusqu'à l'obtention d'une texture sablonneuse : 2 parts de bicarbonate de soude pour 1 part d'acide citrique (disponible en pharmacie), 1/2 part de fécule de maïs, 1 c. à thé d'eau et les huiles essentielles au choix. Compresser dans les moules à muffins ou autre moule au choix. Laisser reposer pendant 10 minutes. Démouler et laisser sécher pour 24 heures.



### 6- Bombes de RESPIRATION pour soulager le rhume

Efficace pour soulager un rhume : facilite et apaise la respiration. Utiliser la recette des bombes pour le bain tout en utilisant les huiles essentielles suivantes : 10 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus et 5 gouttes de chaque huile essentielle de menthe poivrée, lavande, théier (tea tree oil). N'hésitez pas à utiliser une bombe de RESPIRATION dans le bain ou à vos pieds dans la douche.

## Les origines de Noël

Au Canada, la fête de Noël est célébrée de diverses façons et par diverses cultures. Elle se définit généralement par la naissance de Jésus, mais son origine est ambiguë (païenne, chrétienne, catholique...).

Le mot français, Noël, est dérivé du latin, *Dies Natalis*, le « jour de la naissance ».

De plus, la date EXACTE de la naissance est encore inconnue à ce jour. Ainsi, selon la foi chrétienne, la célébration du 25 décembre est la commémoration de la naissance de Jésus et symbolise l'arrivée de la lumière dans le monde pour chasser la noirceur des péchés et faire rayonner l'amour de Dieu.

Cette date coïncide avec le solstice d'hiver, le 21 décembre. C'est le jour le plus court de l'année et la nuit la plus longue, mais c'est aussi le jour qui annonce le retour de la lumière. Le solstice est l'opportunité de célébrer la lumière, la renaissance, le cycle de la vie et les nouveaux départs.

Les historiens estiment qu'au tout début du christianisme, Noël a été placé à proximité des célébrations du solstice d'hiver afin d'inciter les païens à se convertir. Par exemple: la fête solaire romaine, *Natalis Invicti* (25 décembre); la fête romaine, *Les Saturnales* (17 au 23 décembre); la fête amérindienne du solstice d'hiver; etc.

Depuis très longtemps, les diverses cultures ont célébré les solstices d'hiver et d'été. Il existe de nombreuses façons de le souligner : en réfléchissant à l'année qui se termine, en énonçant quelques intentions pour l'année à venir, ou en exprimant sa gratitude d'avoir la vie et de nous avoir soutenus.

Ainsi, peu importe l'origine de vos croyances, vous pouvez exprimer votre gratitude en faisant un feu (feu de foyer ou en allumant des bougies), en nourrissant votre corps et votre esprit, en festoyant, en dansant, en chantant avec vos proches ainsi qu'en faisant des offrandes (cadeaux faits à la main ou achetés).

Aujourd'hui, la fête de Noël est LA fête  
LA plus importante de toute l'année.



## Le symbole de Noël au Canada



Au Canada, le principal symbole de Noël est le sapin de Noël. Il est présent dans les foyers, les commerces et les espaces publics.

Les conifères ont une symbolique puissante: la vie éternelle et la longévité. Par conséquent, le sapin de Noël symbolise la persistance des feuilles, la vie et les pouvoirs magiques au plus profond de l'hiver.

Partout dans l'Empire romain, diverses branches à feuilles persistantes ornaient les maisons et les lieux de culte pendant les fêtes du solstice. Les tribus saxonnes païennes installaient un sapin dans leur foyer pour accueillir les déesses de l'âtre et du foyer.

### **Saviez-vous que le premier sapin de Noël au CANADA a vu le jour, à Sorel ?**

Eh oui! C'est dans la Maison des gouverneurs la veille de Noël en 1781 que la baronne Riedesel introduit le premier arbre de Noël au Canada, voir dans toute l'Amérique du Nord.

Le baron Frederick-Adolphus Riedesel était un général allemand au service du duché de Brunswick-Lunebourg. À titre de commandant des mercenaires allemands, il participa à la guerre d'indépendance des États-Unis (de 1775 à 1783) aux côtés des Britanniques. En 1777, sa famille et lui furent capturés et emprisonnés à Charlottesville en Virginie. En 1780, ils furent libérés et sont revenus à Sorel.

La veille de Noël en 1781, la baronne Von Riedesel a décidé de célébrer leur retour au Canada par la traditionnelle célébration allemande. Ce soir-là, elle recevait un groupe d'officiers britanniques et allemands. Il y avait, dans un coin de la salle à manger, un sapin avec des branches décorées de fruits et de chandelles allumées ainsi que du pouding anglais au menu.

En 1848, une photo du sapin de Noël décoré au château de Windsor fut publiée et la tradition commença à se répandre. Avec le temps, la fête de Noël devient une fête familiale/communautaire et plusieurs traditions s'ajoutèrent: la figure du père Noël, la bûche de Noël, le houx, le gui, les chants de Noël, les promenades en traîneau tiré par des chevaux, le réveillon, le repas traditionnel après la messe de minuit et plusieurs autres.

Aujourd'hui, la tradition de l'arbre de Noël est fortement implantée partout au Canada. Les sapins décorés de lumières et des décorations égayent le paysage hivernal et les nuits sombres.

## Périodes des fêtes



### **PRENEZ NOTE :**

*Le bureau sera fermé pour la période des fêtes à compter du*

*vendredi 23 décembre 2022.*

*Nous vous accueillerons lundi le 9 janvier 2023.*



## Activités à venir dans le milieu de vie L'ASTUCE



L'ASTUCE

71 Hôtel-Dieu, local 106A, Sorel-Tracy

450-746-1497



### Milieu de vie

Ouvert tous les mardis & jeudis de 8h30-12h /13h à 16h

#### ♦ Café rencontre

Mardi le 6, 13 et 20 décembre de 10h à 11h30

#### ♦ Atelier de tricot et bricolage/artisanat libre

Jeudi le 1, 8 et 22 décembre de 13h à 15h30

\* Jeudi le 15 décembre, AUCUN atelier de Tricot

#### ♦ Prêt de livres disponibles dans notre bibliothèque



## INVITATION

VENEZ NOUS REJOINDRE !

### DÉCORATION DES LOCAUX POUR NOËL



JEUDI le 1er décembre de 10h à 12h : Nous vous invitons à venir décorer les locaux pour les festivités du temps des fêtes. Il y aura de la musique, breuvage chaud et prix de présence. Apportez votre lunch, nous dînerons ensemble.

### ARBRE DE NOËL COLLECTIF



Mardi le 6 et 13 décembre de 13h à 15h30: Nous vous invitons à venir fabriquer un arbre de Noël collectif. Si vous avez des articles de décoration de Noël que vous voulez donner ou fabriquer, apportez-les.

### CAFÉ-RENCONTRE SPÉCIAL



MARDI le 6 décembre de 10h à 12h : Nous vous invitons à assister au dernier café-rencontre SPÉCIAL offert par Caroline Grenier, intervenante chez Maison La Source.



Nous discuterons de « **nos émotions** » face à différentes situations de la vie.

### DINER DE NOËL et BINGO DES FÊTES



JEUDI le 15 décembre de 11h à 15h30 : Nous vous invitons pour un dîner suivi du Bingo des fêtes. Un repas traditionnel du temps des fêtes sera offert sur place par la Boucherie Sorel et distribution de cadeaux de Noël. Coût : 25,00\$

**Encore que quelques places de disponible !**

# Décembre 2022

71 Hôtel-Dieu, local 106A  
Sorel-Tracy  
450-746-1497



**L'ASTUCE**  
Brisons l'isolement, ensemble

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
28	29 10h à 11h30 Café rencontre	30	1 10h à 12h <b>Déco MDV Noël</b> 13h à 15h30 Tricot et Bricolage	2
5	6 10h à 11h30 Café rencontre SPECIAL 13h à 15h30 Arbre collectif	7	8 13h à 15h30 Tricot et Bricolage	9
12	13 10h à 11h30 Café rencontre 13h à 15h30 Arbre collectif	14	15 11h à 15h30 Dîner de Noël 	16
19	20 10h à 11h30 Café rencontre	21	22	23 <b>Joyeux</b>  <b>Noël</b>
26	27 <b>Fermer</b>	28	29	30 <b>Bonne Année</b> 

**De retour le 9 janvier 2023**



MILIEU DE VIE: Ouvert tous les mardis & jeudis de 8h30-12h /13h à 16h



## PROGRAMMATION HIVER 2023

Début des inscriptions pour la session H-23

Période d'inscription :

du 12 décembre 2022 au 12 janvier 2023

**PROMOTION :**

**50 % de rabais sur l'inscription à une 2e activités**

SANTÉ  
MENTALE  
QUÉBEC



Pierre-De Saurel

Promouvoir. Soutenir. Outiller.

## ACTIVITÉS DU MILIEU DE VIE

**71 Hôtel-Dieu, local 106A  
Sorel-Tracy  
450-746-1497**

**OBLIGATOIRE :**

**Carte de membre annuel au coût de 15\$  
pour participer aux activités**

### **L'ASTUCE : Milieu de vie**

Briser l'isolement, créer des liens dans une ambiance chaleureuse et sans jugement.  
Intervenante sur place.

Date : Mardi & Jeudi (congé pour la semaine de relâche)

Heure : 9h à 12h et de 13h à 15h30

Coût : Gratuit

### **CAFÉ RENCONTRE**

Discussions, échanges et partages d'informations sur divers sujets.

Animé par l'intervenante du milieu de vie.

Date : 16 janvier au 27 avril (congé pour la semaine de relâche)

Heure : 10h à 12h

Coût : Gratuit

### **Atelier de tricot et artisanat libre.**

Conseils et astuces pour vous soutenir dans vos projets.

Animé par Fernande Vaillancourt.

Date : 19 janvier au 27 avril (congé pour la semaine de relâche, 16 février et 6 avril)

Heure : 13h15 à 15h30

Coût : Gratuit

# PROGRAMMATION HIVER 2023

SANTÉ  
MENTALE  
QUÉBEC



Pierre-De Saurel

Promouvoir. Soutenir. Outiller.

**71 Hôtel-Dieu, Local 107**  
**Sorel-Tracy**  
**450-746-1497**

## ACTIVITÉS DU LOCAL 107

### OBLIGATOIRES

**Carte de membre annuel au coût de 15\$**

### **INSCRIPTION REQUISES**

#### **Tai Chi Intermédiaire**

Apprentissage du Tai Chi taoïste de 108 mouvements. Préalable : Tai Chi débutant  
Animé par Mona Aussant

Date : Lundi 16 janvier au 17 avril (congé pour la semaine de relâche et Pâques)

Durée : 12 semaines

Heure : 11h à 12h

Coût : 50\$

#### **Tai Chi avancé**

Tai Chi taoïste avec 108 mouvements.

Animé par Mona Aussant

Date : Lundi 16 janvier au 17 avril (congé pour la semaine de relâche et Pâques)

Durée : 12 semaines

Heure : 13h30 à 14h30

Coût : 50\$

#### **Club d'échecs Sorel-Tracy**

Rencontre pour apprendre et/ou améliorer leurs stratégies de jeu.

Animé par Richard Blais

Date : Mardi le 10 janvier au 20 juin (congé pour la semaine de relâche)

Heure : 19h à 22h

Coût : Gratuit

#### **Tai Chi Santé**

Tai Chi de base, mouvements se pratiquant assis et debout, en alternance.

Animé par Mona Aussant

Date : 18 janvier au 12 avril (congé pour la semaine de relâche)

Durée : 12 semaines

Heure : Mercredi 13h30 à 14h30

Coût : 50\$



## ACTIVITÉS SPÉCIALES DU LOCAL 106

**71 Hôtel-Dieu, Local 106**  
**Sorel-Tracy**  
**450-746-1497**

### OBLIGATOIRES

**Carte de membre annuel au coût de 15\$**

### **INSCRIPTION REQUISES**

#### **SE SENTIR BIEN : CORPS ET ÂME**

Le corps et l'esprit interagissent ensemble par une combinaison de réflexion et d'exercices physiques douces (assis-debout). Place limitée.

Animé par Kristine Jeghers

Date : Jeudi 19 janvier au 13 avril (congé pour la semaine de relâche)

Durée : 12 semaines

Heure : 10h-12h

Coût : 20\$

#### **COMMENT AIDER UN PROCHE EN SITUATION DE VIOLENCE CONJUGALE**

Dans un environnement sécuritaire et sans jugement, cet atelier explique comment reconnaître la présence de violence conjugale et comment s'outiller pour être un allié. Animé par Caroline Grenier de Maison La Source. Places limitées.

Date : Mercredi le 8 février 2023

Heure : 10h à 12h

Coût : 10 \$

#### **SE DONNER LE CHOIX**

Le choix n'est pas une décision finale mais un pas vers le changement. Découvrez comment faire des choix cohérent et apprenez à vous ajuster. Place limitée.

Animé par Alain Faucher

Date : 22 février, 8 mars et 15 mars

Heure : 10h à 12h

Coût : 30 \$

#### **APPRENDRE À ÊTRE ZEN**

Appropriiez-vous un état zen par des exercices de prise de conscience et d'autohypnose applicables au quotidien. Place limitée.

Animé par Geneviève Bélanger du Centre Équilibre

Date : 22 mars, 29 mars, 5 avril, 12 avril, 19 avril et 26 avril

Heure : 13h30 à 15h30

Coût : 60 \$



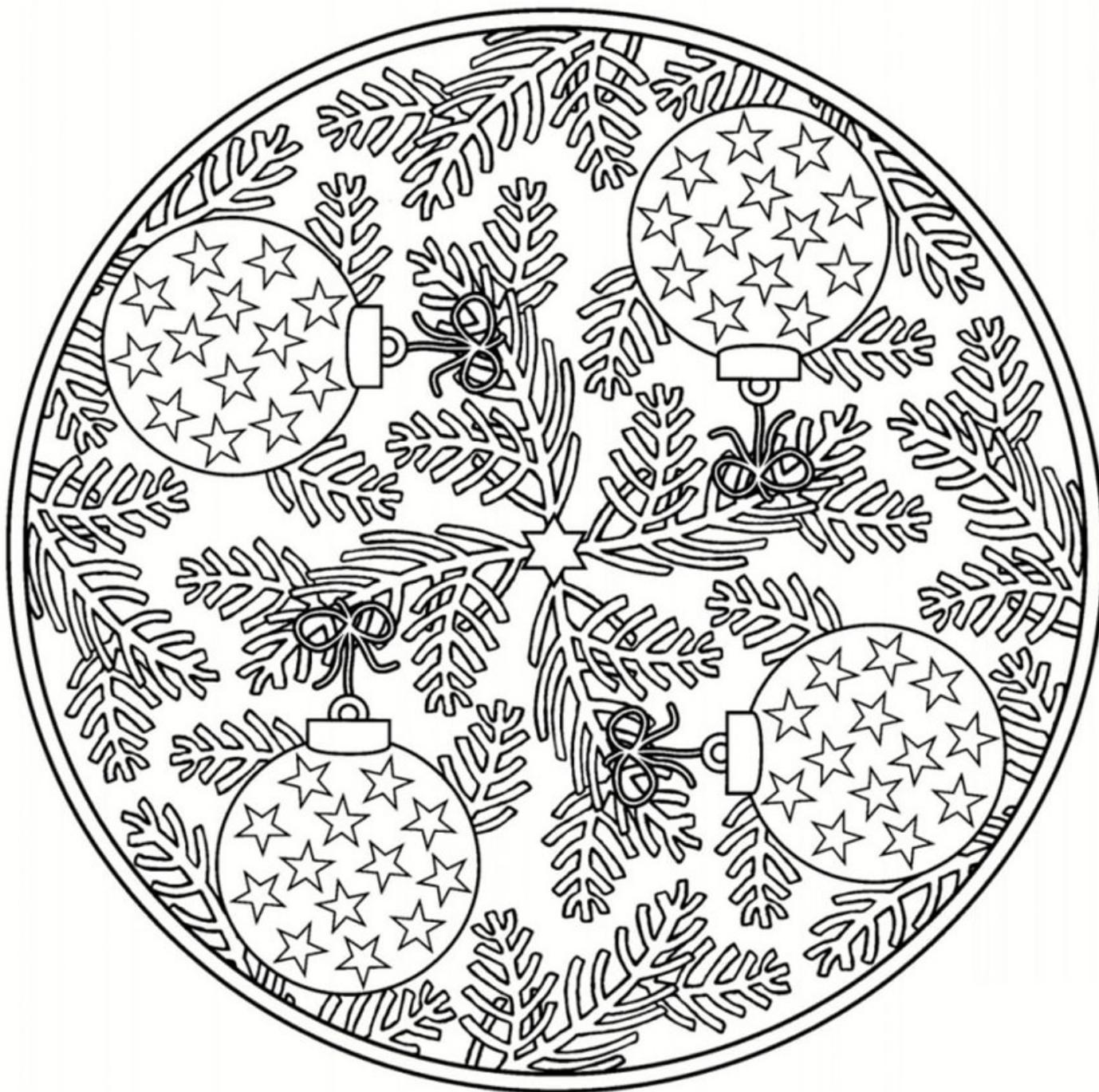
Nous profitons de l'occasion pour vous remercier de votre confiance et de votre présence à nos locaux cette année. Et nous vous souhaitons nos meilleurs voeux de bonheur, de santé et de prospérité pour la nouvelle année à vous et à vos proches.

De toute l'équipe.

## COIN DÉTENTE

### Mandala

Comment vous sentez-vous avant/après d'avoir colorier le manda-



Idée: Colorier et découper la boule. Attacher-la avec un ruban. Décorer votre demeure.

## Prendre le temps de rire ...



Que fait un elfe  
quand il se prend en photo ?

SOURCE : [www.lacompaniedespetits.com](http://www.lacompaniedespetits.com)

Réponse : Il fait un selfie (s-ELF-i)!

## Recette

### DIMINO DE VALÉRIE PARÉ



#### Ingrédients étage 1: Garniture

- ◆ 1/4 tasse de graines de chia
- ◆ 1/2 tasse de boisson végétale
- ◆ 1/2 tasse de margarine végétale
- ◆ 1/2 tasse de sucre
- ◆ 1/2 tasse de poudre de cacao
- ◆ 4 tasses de chapelure graham

#### Ingrédients étage 2: Glaçage

- ◆ 4 tasses de sucre à glacer
- ◆ 1/4 tasse de margarine végétale
- ◆ 1/4 tasse de boisson végétale
- ◆ 1/4 tasse de poudre de crème anglaise

#### Ingrédients étage 3: Top de chocolat

- ◆ 1/2 tasse de pépites de chocolat
- ◆ 1 cuillère à table d'huile

#### ÉTAPES :

Dans un grand plat légèrement graissé, placer les 3 étages un par-dessus l'autre.

1. Première étage:  
Mélanger les ingrédients ensemble. Placer le mélange dans le grand plat en tassant bien avec vos mains. Réfrigérer.
2. Deuxième étage:  
Mélanger les ingrédients ensemble. Assurez-vous d'avoir une consistance onctueuse en ajoutant un peu de sucre ou de boisson végétale pour que le glaçage s'étale bien tout en étant pas coulant. Étaler uniformément sur l'étage1. Réfrigérer.
3. Troisième étage:  
Faire fondre. Étaler par-dessus l'étage2. Tracer des lignes (pour diviser en portion) pendant que le chocolat est encore chaud et réfrigérer pendant 3 heures. N.B. Le traçage de ligne va éviter que le chocolat craque.
4. Décorer selon votre créativité

## Sudoku

Sudoku signifie **chiffre unique** en japonais et est un jeu de logique. Il faut inscrire les chiffres de 1 à 9 par carré de 9 cellules, par colonne et par ligne. Le même chiffre ne peut figurer qu'une seule fois.

À vous de jouer !

**FACILE**

Grille de sudoku 27

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

Source: <https://teteamodeler.ouest-france.fr/soutienscolaire/maths/sudoku/niveau3/grille27.asp>

**DIFFICILE**

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

Source: <https://echodelinfo.wordpress.com/jeux/sudoku/sudoku-niveau-difficile/#jp-carousel-6103>

## Devinette... Qui suis-je? ... 2 pour 1

Mon premier est une voyelle;  
 Mon second est une couleur;  
 Mon tout est une saison ! Qui suis-je ?

Mon premier est une lettre de l'alphabet, qui sert aussi à jouer.  
 Mon deuxième est rouge, liquide et me permet de vivre;  
 Mon troisième indique qu'il fait froid;

C'est pendant mon tout qu'ont lieu les fêtes de fin d'année. Qui suis-je?



Réponse: De-SANG-BRR (décembre)

SOURCE : <https://www.lacompagniedespets.com/devinettes-de-noel/>

Réponse: L'I-VERT (Hiver)

## Poème

### UN MATIN

Dès le matin, par mes grand'routes coutumières  
Qui traversent champs et vergers,  
Je suis parti clair et léger,  
Le corps enveloppé de vent et de lumière.

Je vais, je ne sais où. Je vais, je suis heureux ;  
C'est fête et joie en ma poitrine ;  
Que m'importent droits et doctrines,  
Le caillou sonne et luit sous mes talons poudreux ;

Je marche avec l'orgueil d'aimer l'air et la terre,  
D'être immense et d'être fou  
Et de mêler le monde et tout  
A cet enivrement de vie élémentaire.

Oh ! les pas voyageurs et clairs des anciens dieux !  
Je m'enfouis dans l'herbe sombre  
Où les chênes versent leurs ombres  
Et je baise les fleurs sur leurs bouches de feu.

Les bras fluides et doux des rivières m'accueillent ;  
Je me repose et je repars,  
Avec mon guide : le hasard,  
Par des sentiers sous bois dont je mâche les feuilles.

Il me semble jusqu'à ce jour n'avoir vécu  
Que pour mourir et non pour vivre :  
Oh ! quels tombeaux creusent les livres  
Et que de fronts armés y descendent vaincus !

Dites, est-il vrai qu'hier il existât des choses,  
Et que des yeux quotidiens  
Aient regardé, avant les miens,  
Se pavoiser les fruits et s'exalter les roses !

Pour la première fois, je vois les vents vermeils  
Briller dans la mer des branchages,  
Mon âme humaine n'a point d'âge ;  
Tout est jeune, tout est nouveau sous le soleil.

J'aime mes yeux, mes bras, mes mains, ma chair, mon  
torse

Et mes cheveux amples et blonds  
Et je voudrais, par mes poumons,  
Boire l'espace entier pour en gonfler ma force.

Oh ! ces marches à travers bois, plaines, fossés,  
Où l'être chante et pleure et crie  
Et se dépense avec furie  
Et s'enivre de soi ainsi qu'un insensé !

**Emile Verhaeren,**  
*Les forces tumultueuses*

Source: <https://www.poetica.fr/poeme-1831/emile-verhaeren-un-matin/>

## VOUS AVEZ BESOIN DE PARLER ?

Contactez nos intervenantes qui sont disponibles pour vous écouter et vous fournir des astuces au besoin. Elles peuvent également vous référer au bon endroit si nécessaire.

Ayez confiance ! Demander de l'aide prend beaucoup de courage et ça en vaut la peine !

**(450) 746-1497**

info@smqpierredesaurel.org

lastuce@smqpierredesaurel.org

Lundi au jeudi, de 8h30 à 12h et de 13h à 16h

SANTÉ  
MENTALE  
QUÉBEC

Pierre-De Saurel

Promouvoir. Soutenir. Outiller.



## La nouvelle année

Que notre **amitié**  
illumine cette nouvelle  
année de tout le plaisir  
et la joie qu'elle  
permet de partager.

**Bonne année**  
**2023**



### Dans le silence de la nuit

Dans le silence de la nuit,  
un enfant pour nous, a choisi de naître.  
Deux millénaires ont passé depuis,  
chaque année, Noël le fait renaître.

Dans la rue, dans les magasins,  
on se salue joyeusement!  
Autour de la table, près du sapin,  
on échange souhaits et présents.

Partout les lumières illuminent la nuit.  
Elles brillent si fort qu'on en oublie  
l'enfant qui nous appelle à son berceau,  
cet enfant qu'on dit le plus beau.

Que votre Noël soit rempli d'allégresse  
Que rayonne chez vous la tendresse  
Que l'an Nouveau vous garde en santé.  
Et vous apporte Bonheur, Paix et Prospérité !

**Madeleine Genest Bouillé**  
**Propos d'hiver et de Noël, p.102**

## Page technologique

Santé mentale Québec - *Pierre-De Saurel* vous propose de rejoindre le groupe fermé L'ASTUCE Brisons l'isolement, ensemble sur Facebook.

Vous n'avez qu'à cliquer sur le lien pour rejoindre notre groupe fermé

**Groupe fermé**

Virginie Fredette: [Pensées positives en pandémie](#) [Changer son regard face à l'erreur](#)  
[Mettre son énergie sur ce qui nous fait du bien](#) [Aller jouer dehors](#)  
[Développer votre créativité](#) [Café Rencontre](#) [Conciliation travail famille](#)



Bandes dessinées: [Claude fait un choix](#)

Santé mentale au travail: [L'intelligence des émotions au travail](#) [Agir au travail](#)  
[Conciliation vie personnelle et travail](#) [La reconnaissance au travail](#)

Fiches d'animation: [CHOISIR population en générale](#) [CHOISIR jeunesse](#) [CHOISIR travail](#)  
[Res sentir, c'est recevoir un message](#) [Découvrir](#)

### [7 astuces vers l'équilibre centre de documentation](#)

Visitez notre page Facebook: Santé mentale Québec—Pierre-De Saurel

Vous aimeriez confier vos soucis et vos angoisses à une personne de confiance?

Santé mentale Québec –*Pierre-De Saurel* offre le service « Suivi individuel » pour parlez en toute confiance avec notre intervenante.

Contactez l'intervenante au 450-746-1497 ou [lastuce@smqpierredesaurel.org](mailto:lastuce@smqpierredesaurel.org)



**Favoriser l'équilibre de la santé mentale, c'est notre travail !**

**Santé mentale Québec—Pierre-De Saurel**

71 Hôtel-Dieu, local 105  
 Sorel-Tracy, Qc J3P 3L1  
 450-746-1497

Courriel: [info@smqpierredesaurel.org](mailto:info@smqpierredesaurel.org)  
 Facebook: Santé mentale Québec—Pierre-De Saurel  
 Site web: [SMQ-Pierre-De Saurel.org](http://SMQ-Pierre-De Saurel.org)

SANTÉ  
 MENTALE  
 QUÉBEC   
 Pierre-De Saurel  
 Promouvoir. Soutenir. Outiller.

# Cartes à découper

Vous trouverez, ci-joint, deux cartes des fêtes à découper.

## La première carte :

La première carte est un *bonhomme de neige*. Elle est à découper sur la ligne pointillée, à dessiner et à remettre à une personne de votre choix.

## La deuxième carte :

La deuxième carte est un *village de Noël*. Tout comme la première carte, elle est aussi à découper sur la ligne pointillée, à dessiner et à remettre à une personne de votre choix, mais vous aurez aussi à écrire un texte à l'intérieur. Profitez du moment pour écrire un poème ou simplement inscrire vos souhaits.

## EMBELLIR VOTRE CARTE

Usez de votre imagination pour la décorer à votre goût:

- \* Varier vos couleurs
- \* Utiliser des crayons de bois ou de cire
- \* Faites un bricolage avec de la ouate, du tissu, etc.
- \* Peinturez-la

## IDÉE D'ACTIVITÉ:

Offrez ces cartes non coloriées avec des crayons de couleur à un enfant de votre entourage. Vous pourrez passer du temps à la ou les coloriées avec vous. Quoi de mieux qu'offrir ou de recevoir un cadeau où nous passons du temps de qualité avec notre famille et nos amis (es)?

Comment va la tiemme ?

100% de la population a une santé mentale !

Promouvoir. Soutenir. Outils.

Pierre-De Saurel



SANTÉ  
MENTALE  
QUÉBEC

Site web: [www.smpierredelesaurel.org](http://www.smpierredelesaurel.org)

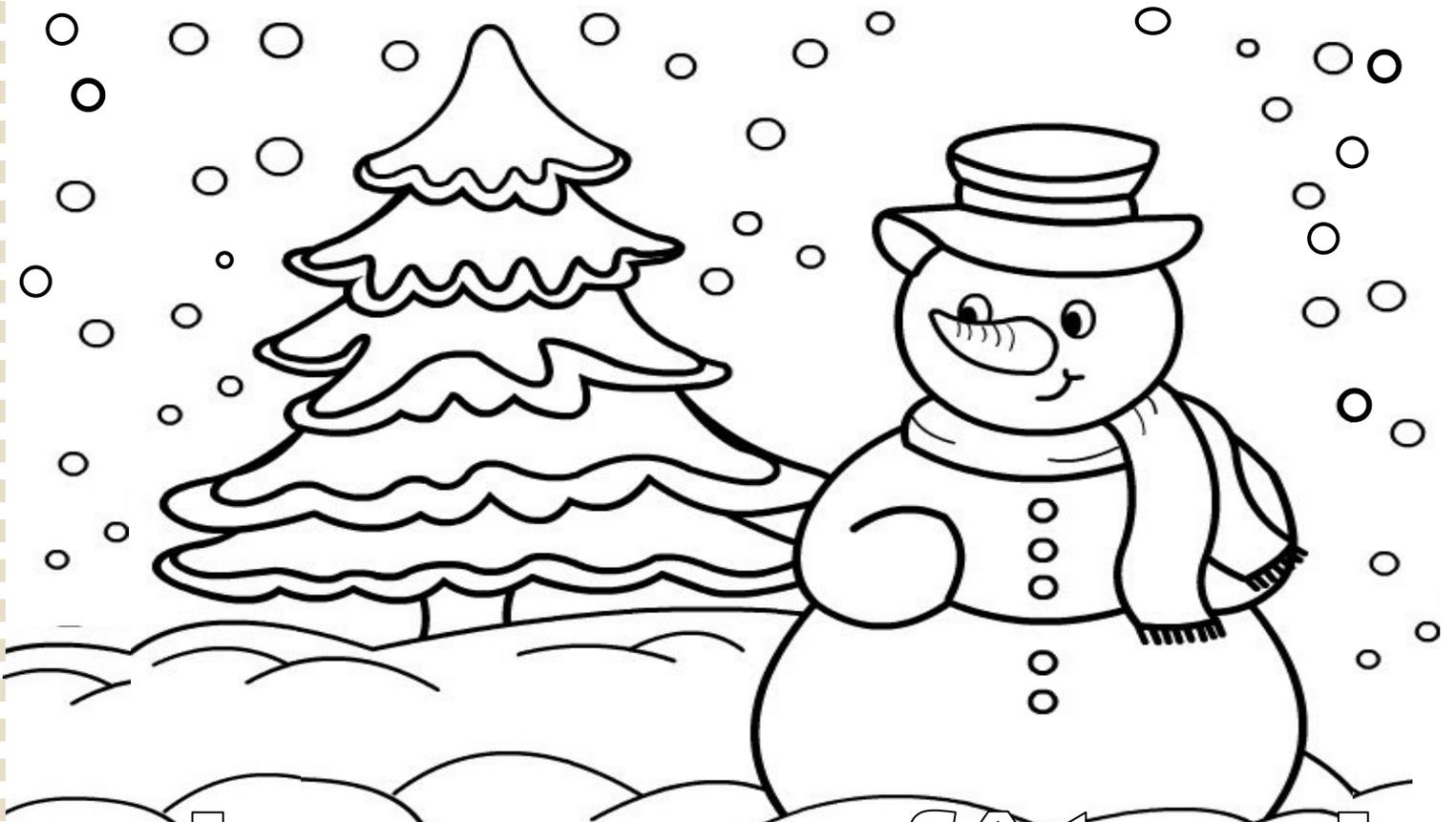
Facebook: Santé mentale Québec—Pierre-De Saurel

Courriel: [info@smpierredelesaurel.org](mailto:info@smpierredelesaurel.org)

450-746-1497

Sorel-Tracy, Qc J3P 3L1

71 Hôtel-Dieu, local 105



Joyeuses fêtes !

À toi que j'aime tant, je te souhaite de merveilleuses fêtes.

AMOUR DE SOI

TRANQUILLITÉ D'ESPRIT

BONHEUR FAMILIAL

SANTÉ

AMITIÉ

**QUE CE TEMPS DES FÊTES  
VOUS AMÈNE LES PLUS BEAUX CADEAUX**

# Comment va la tiemme ?

## 100% de la population a une santé mentale !

Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Pierre-De Saurel



SANTÉ  
MENTALE  
QUÉBEC

Site web: [www.smpierredesaurel.org](http://www.smpierredesaurel.org)

Facebook: Santé mentale Québec—Pierre-De Saurel

Courriel: [info@smpierredesaurel.org](mailto:info@smpierredesaurel.org)

450-746-1497

Sorel-Tracy, Qc J3P 3L1

71 Hôtel-Dieu, local 105



Joyeuses fêtes

