

# L'écho du Carrefour

bulletin mensuel de Carrefour Saint-Eusèbe

NUMÉRO 01 - JUILLET 2015



**CUISINE**  
HAMBURGER MÉDITERRANÉEN  
AU BŒUF - PAGE 3



**SANTÉ PHYSIQUE**  
LES AVANTAGES DE LA NATATION  
PAGE 3

## ACTUALITÉ

**AGENDA** p.2

## TÉMOIGNAGE

**MON IMPLICATION AU  
CARREFOUR** p.2

## RESSOURCES

**DU MILIEU  
LES T.O.C.** p.2

## SANTÉ

**LES AVANTAGES DE LA  
NATATION.** p.3

## CUISINE

**BIEN SE NOURRIR POUR  
DEUX PERSONNES** p.3

## LES AIMANTS

**KATHLEEN BARBEAU** p.4

## ASTUCES

**CALMER NATURELLEMENT  
LES COUPS DE SOLEIL** p.4



Bulletin réalisé avec amour  
par : Claude Lamarre, Francine  
Larose, Jocelyne Toupin, Lise  
Larivière, Normande Guimond  
**Coordination :**  
Kathleen Barbeau  
**Conception graphique :**  
PIXI Image

**Carrefour Saint-Eusèbe**  
2349, rue De Rouen  
Tél. : 514 525-5212

 **carrefour  
st-eusèbe**

## Mot de la direction

Merci au bulletin  
«Pimentons»... Bienvenue à  
«L'écho du Carrefour» !

En juin dernier, après une  
longue période de silence, nous  
étions fiers de voir renaître le  
bulletin du Carrefour Saint-  
Eusèbe : le Pimentons. Animés  
par une profonde volonté de  
faire de ce bulletin, une porte  
ouverte brisant les barrières et  
renforçant notre lien au quartier  
et à ses forces vives, nous lui  
avons donc donné un second  
souffle.

Notre objectif est de publier  
un bulletin allant au-delà de

l'information sur notre vie  
associative et activités. Nous  
souhaitons laisser la place aux  
différentes facettes de la vie dans  
la communauté, en profitant  
pour informer de ce qui se fait  
de mieux dans le milieu, ce qui  
anime le quartier et enfin nos  
préoccupations citoyennes.

La parution de notre bulletin  
a suscité un grand intérêt chez  
nos lecteurs et nos membres.  
Nombreux sont ceux qui ont  
souhaité que le nom reflète  
davantage notre identité  
d'organisme communautaire en  
tant qu'acteur de changement  
dans notre milieu. Ainsi, un

nouveau nom a fait consensus  
au sein de la communauté :  
L'écho du Carrefour.

Le Pimentons a été un  
précurseur qui a marqué une  
étape importante de notre  
vie associative. Dès à présent,  
L'écho du Carrefour prend  
la relève grâce à l'équipe de  
bénévoles, des employés et  
surtout de nos lecteurs.

Nous vous remercions pour  
votre implication constante  
et vous souhaitons une bonne  
lecture du premier numéro de  
L'écho du Carrefour.

Maria-Luisa Monreal, directrice

## APPEL AU BÉNÉVOLAT

**CARREFOUR SAINT-EUSÈBE EST À LA RECHERCHE DE NOUVELLES RESSOURCES POUR LE SERVICE DE POPOTE ROULANTE, QUI PERMET DE LIVRER DES REPAS CHAUDS CUISINÉS EN MÊME TEMPS QUE DE CRÉER UN CONTACT HUMAIN ET CHALEUREUX AUX AÎNÉS EN PERTE D'AUTONOMIE.**

### **RESSOURCES RECHERCHÉES :**

- **Chauffeurs et accompagnateurs**

**Les livraisons sont effectuées le lundi, mercredi et vendredi entre 10h et 12h30.**

**Vous pouvez vous engager selon vos disponibilités.**

**Les frais de kilométrage sont remboursés et un repas est offert!**

**POURQUOI FAIRE DU BÉNÉVOLAT AUPRÈS DES AÎNÉS AU TRAVERS LA POPOTE ROULANTE?**

**Apporter du réconfort et de la joie aux personnes en perte d'autonomie et isolées**

**Se faire de nouvelles connaissances et amis**

**Améliorer la qualité de vie citoyenne de quartier**

**INFORMATIONS : CARREFOUR SAINT-EUSÈBE  
514 525-5212**



## Cuisine pour soi – Bien se nourrir pour deux personnes

Avec l'été et ses vagues de chaleur nous avons parfois tendance à modifier nos habitudes alimentaires. Et pourtant il est si simple de respecter le guide alimentaire pendant les grandes chaleurs en se nourrissant de bons légumes et fruits tout frais du potager. Il est assez facile de manger nos 5 portions de fruits et légumes par jour, pensons aux délicieuses salades que nous pouvons faire et des bons desserts à base de nos fruits préférés. Les portions de produits laitiers seront facilement consommées sous forme de lait, yogourt ou crème glacée. Quant aux produits céréaliers, ils peuvent être pris au petit déjeuner ou encore aux autres repas avec un sandwich ou des pâtes alimentaires de blé entier.

### Hamburger méditerranéen au bœuf

(Source S.O.S. Cuisine)

**Préparation** : 15 minutes

**Cuisson** : 15 min

**Portion** : 2

1,54 \$ par portion

1,27 \$ avec les spéciaux

340 calories par portion

#### Ingrédients :

- 2 tomates séchées (dans l'huile) hachées finement
- 1 1/2 c. à soupe d'un mélange d'ail et de persil
- 1 gros œuf
- 200g bœuf haché extra-maigre
- 1 pincée de sel
- Poivre au goût
- 1/2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 pain pita
- 1/4 laitue Boston
- 1 tomate tranchée



#### Méthode :

1. Hacher finement les tomates séchées, puis les mettre dans un bol. Ajouter la base d'ail et persil, l'œuf, la viande hachée et le fromage râpé. Saler et poivrer au goût et bien mélanger le tout jusqu'à ce que cela soit homogène. Façonner le mélange en galettes aplaties. Pour empêcher celles-ci de gonfler, enfoncez légèrement le centre de chaque galette avec votre pouce.

2. Badigeonner les galettes avec un peu d'huile et cuire sur une grille chaude du B.B.Q. pendant environ 15 min, jusqu'à ce que l'extérieur soit bien doré et que l'intérieur ait perdu toute couleur rosée. Retourner les galettes une fois à la mi-cuisson. (En alternative, faire chauffer l'huile dans un poêlon à feu moyen-élevé. Y ajouter les galettes et cuire environ 15 min, en les retournant une fois.)

3. Mettre chaque galette dans la moitié d'un pain pita, avec quelques feuilles de salade et tranches de tomate en garniture.

Normande Guimond

## Santé physique – Les avantages de la natation

Enfin l'été! La présence du soleil et de la chaleur nous permettent d'oublier les rigueurs de l'hiver qui ont souvent causé bien des dommages à nos articulations. Nous pouvons enfin sortir pour admirer ce que Mère Nature peut faire pour se faire pardonner. Mais attention, la marche tout comme à la bicyclette sont déconseillées en période de canicule pour les aînés en raison des souffrances pulmonaires potentielles.

Par contre nous pouvons faire une autre activité physique qui est extraordinaire, c'est la natation. Ce sport est fortement recommandé par les médecins pour les aînés. Les effets sont multiples et concernent aussi bien le physique que le mental.



La natation permet de réduire certains facteurs de risque des maladies cardiovasculaires en baissant la fréquence cardiaque et la tension artérielle.

Elle a un rôle positif sur les douleurs des genoux, des hanches ou du dos.

La natation permet de brûler des calories et permettra de réduire les risques d'apparition du diabète de type 2 lié souvent à un excès de poids et à un manque d'exercice.

Cette activité procure du plaisir, de la détente et permet de se changer les idées. La dépense physique favorise un sommeil de qualité ce qui améliore aussi l'équilibre psychologique.

Dans l'arrondissement Sainte-Marie, nous avons la chance d'avoir plusieurs points d'eau intérieurs et extérieurs. Vous en avez sûrement un près de chez vous!

Plusieurs aînés sont incapables de nager. Nous verrons dans le numéro du mois d'août comment ils peuvent eux aussi se prévaloir des mêmes bienfaits avec l'Aquagym ou l'Aquaforme.

Normande Guimond

## AGENDA

### ÉVÈNEMENTS\*

#### JEUDI 23 JUILLET

Fête de quartier au Parc Saint-Jacques (17h-20h)

#### VENDREDI 24 JUILLET

Activités, jeux et chants de la culture inuite square Cabot (16-20h)

#### SAMEDI 25 JUILLET

Marché artisanal au square Cabot (11h-17h)

#### MARDI 28 JUILLET

Surprises urbaines (spectacle de théâtre) au Parc Médéric Martin (19h)

#### JEUDI 30 JUILLET

Initiation au swing (18h-21h) au square Cabot

#### JEUDI 6 AOÛT

Fête de quartier au Parc Félix-Antoine Savard (17h-20h)

#### MERCREDI 12 AOÛT

Fête de quartier au Parc Robert Prévost (17h-20h)

#### JUSQU'AU 22 AOÛT

Maison de la culture Frontenac : expositions gratuites. Paysages-Vêtements et La traversée

\*Ces événements sont gratuits

### ACTIVITÉS

#### CHAQUE VENDREDI DU 26 JUIN AU 28 AOÛT

pique-niques communautaires au Carrefour St-Eusèbe, 12h-13h

Pour seulement 2\$, joignez-vous à nous! Les pique-niques sont préparés collectivement par les membres et sont dégustés au parc. En cas de mauvais temps, les pique-niques se font à l'intérieur du Carrefour Saint-Eusèbe.

## Témoignage – Mon implication au Carrefour Saint-Eusèbe

Il y a environ huit ans, c'est par l'entremise de mon cher époux que j'ai connu le Carrefour Saint-Eusèbe. Il s'était inscrit au programme PIED, un atelier d'exercices pour le maintien de l'équilibre et la prévention des chutes. Au programme, on y avait remarqué une sortie d'été qui l'intéressait puisque cette sortie coïncidait avec notre anniversaire de mariage. Il m'a donc proposé de devenir membre et par la suite, j'ai renouvelé ma carte de membre juste pour les sorties et les événements.

Un jour, lors de la journée portes-ouvertes, j'ai vu qu'il y avait un atelier d'écriture au programme. Écrire est ma passion, donc je m'y suis inscrite sans hésiter. C'est d'ailleurs, de cet atelier qui dura deux ans et demi qu'est né le livre À tire d'elles. Entretemps, je participais aussi au comité du journal le "Pimentons". J'ai découvert les bons repas offerts par Carrefour Saint-Eusèbe dans une ambiance chaleureuse et ouverte.

D'une assemblée générale annuelle à l'autre, j'appris à connaître les objectifs du Carrefour Saint-Eusèbe. Un poste se libéra au sein du conseil d'administration et Dominique Couturier, la présidente du conseil d'administration,

m'approcha pour m'offrir de combler ce poste vacant. J'hésitais mais je finis par accepter, juste pour les quelques mois restants avant l'élection des prochains membres du Conseil.

Mon amour pour le Carrefour Saint-Eusèbe et ses membres s'est enraciné avec le temps et, en plus de mon implication dans différentes activités, j'entreprends maintenant mon deuxième mandat comme secrétaire au sein du conseil d'administration.

Après avoir livré une dure bataille pour la survie du Carrefour Saint-Eusèbe, nous sommes maintenant en période d'accalmie et le temps est venu de relancer le comité bulletin. C'est avec fierté que nous avons présenté à nos membres, lors de l'activité de clôture de la session hiver/printemps par un BBQ, le nouveau visage du bulletin qui sera publié mensuellement.

Offrir mon bénévolat, m'apporte une valorisation personnelle, me donne l'occasion d'être entourée de belles et bonnes personnes et de créer des liens amicaux avec certain-e-s. Au Carrefour Saint-Eusèbe, je rencontre des gens de Cœur.

Jocelyne Toupin

## Ressources du milieu – Santé mentale : T.O.C.

Je me souviens quand j'étais enfant, je voulais aider ma mère à plier le linge ou à ranger les verres mais rien n'était correct.

Le doute s'emparait alors de moi et je me sentais inadéquate. Je perdais confiance et mon amour-propre en était affecté car les critiques allaient bon train. Pourtant ma voisine semblait m'apprécier.

Un jour, alors que j'assistais à une conférence sur les Troubles Obsessionnels Compulsifs (TOC), je compris que c'était donc ça! Je n'étais donc pas « nounoune »!

Quelques années après, j'assistais à la pièce de

théâtre de Marcel Leboeuf. C'est avec humour que les problèmes liés au TOC étaient présentés, comme la peur excessive des microbes (le fait de se laver les mains ou les surfaces à répétition), les peurs envahissantes (s'assurer plusieurs fois que les portes et les ronds de poêle soient fermés...).

Ces obsessions peuvent autant affecter les personnes qui en sont victimes que leur entourage. Il est important de communiquer sur cette situation et d'en parler au médecin de famille si vous ou l'un de vos proches êtes concernés.

C'est pourquoi je vous invite à communiquer avec Morgane Rouyer du Carrefour qui pourra vous référer à la FQTOC.

Lise Larivière

#### FQTOC

(Fondation Québécoise pour le Trouble Obsessionnel Compulsif)  
514-727-0012  
1-888-727-0012

**Le Carrefour Saint-Eusèbe propose également un service communautaire par l'intermédiaire de notre intervenante de milieu, Morgane Rouyer. Elle offre un service de soutien, d'écoute et de référencement aux personnes dans le besoin.**

## Les aimants de Carrefour Saint-Eusèbe – Kathleen Barbeau



Kathleen Barbeau

Un vent de fraîcheur! Les habitués de Carrefour Saint-Eusèbe ont tout de suite remarqué et aimé cette grande dame sympathique qu'est

Kathleen. Son sourire engageant et sincère a su gagner l'amitié de tous.

Kathleen est arrivée de notre mère patrie en 2004 à l'âge de 18 ans. Elle a complété sa formation à l'Université de Montréal.

Son poste au sein de l'équipe du Carrefour est animatrice communautaire. Elle a la charge d'organiser des activités de socialisation dans le cadre du projet « Mobiliser les aînés, développer la communauté » et en fonction de nos besoins et de

nos attentes. On a déjà remarqué la renaissance du Bulletin de Carrefour Saint-Eusèbe. Vous avez entre les mains le deuxième numéro de « L'Écho du Carrefour ». Kathleen est responsable de l'animation de l'équipe de rédaction.

Elle a aussi mis sur pied un atelier de cuisine qui a grandement profité à plusieurs d'entre nous. Nous avons tous besoin de petits trucs culinaires quand il nous faut cuisiner pour une ou deux personnes. Un feuillet de recette est en cours de rédaction suite à ces ateliers de cuisine.

Certains d'entre vous ont entendu parler d'une exposition de photos itinérante, préparée par Kathleen et son comité qui aura lieu en automne. Cette exposition se veut une présentation des personnes qui ont marqué la vie du quartier Sainte-Marie et des personnes engagées au service de la communauté. C'est à voir bientôt!

Kathleen invite pour nous des conférenciers qui viennent nous conseiller et informer sur des sujets en rapport avec nos droits en tant qu'aîné. Les sujets sont nombreux, que ce soit au niveau de la santé et de l'alimentation, du logement, du domaine juridique, de fraude et d'abus des aînés. Nous avons régulièrement, chacun d'entre nous, le besoin de faire de petites mises au point pour un mieux-être dans nos corps, nos esprits et dans la société.

À son premier coup d'œil Kathleen a tout de suite perçu le Carrefour Saint-Eusèbe comme un milieu familial et solidaire et d'un grand potentiel de disponibilité. N'hésitez pas, elle est là pour nous! Son écoute est extraordinaire et elle ne demande qu'à nous aider pour rendre notre Carrefour encore plus merveilleux.

Claude Lamarre

## Les astuces de grand-mère – Comment calmer naturellement les coups de soleil?

### Pour apaiser les coups de soleil sur la peau :

- Yaourt nature : en cataplasme durant 15-20 minutes
- Jus de citron : en compresses (diluer avec de l'eau froide). Propriété antiseptique
- Bicarbonate de soude : en compresses (1 cuillère à soupe dans 250 ml d'eau froide)
- Vinaigre blanc ou cidre : en compresses (bol avec mi-eau et mi-vinaigre)
- Blancs d'œufs en neige : mousse à poser sur la peau



### Pour reconstruire la peau en l'hydratant :

- Tomate : en rondelles sur la peau (évite les cloques)
- Sachet de thé vert : sachet humidifié pour les zones délicates
- Argile verte : en cataplasme durant 2 heures (mélanger avec l'eau)
- Aloe Vera : en gel ou directement coupé de la plante (hydrate et cicatrise)
- Calendula (huile) : vertus cicatrisantes & apaisantes
- Miel : hydratant et apaisant (empêche le pelage de peau)