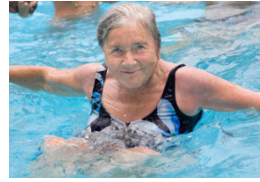




CUISINE
SALADE DE QUINOA AU MELON ET
AUX BETTERAVES - PAGE 2



SANTÉ PHYSIQUE
LES AVANTAGES DE L'AQUAFORME
PAGE 4

CUISINE
BIEN SE NOURRIR POUR
DEUX PERSONNES p.2

ACTUALITÉ
AGENDA p.3

TÉMOIGNAGE
UNE RETRAITÉE BÉNÉVOLE
ET SOCIALE P.2

RESSOURCES
DU MILIEU
LA DÉPRESSION. p.3

ASTUCES
SE DÉBARASSER NATUREL-
LEMENT DES CALLOSITÉS
AUX PIEDS P.3

LES AIMANTS
JOSÉ MENDIONDO P.4

SANTÉ
LES AVANTAGES DE
L'AQUAFORME p.4

URGENT

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

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



Cuisine pour soi – Bien se nourrir pour deux personnes à bon prix

Avec les températures que nous connaissons cette année avec le facteur humidex qui peine à descendre en bas du 35°, nous devons nous hydrater beaucoup de préférence en buvant de l'eau, beaucoup d'eau. De même, il serait bien de s'alimenter plus légèrement et une bonne salade peut satisfaire agréablement à nos besoins.

Salade de quinoa au melon et aux betteraves

(Source Ricardo juillet 2015)

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 20 minutes

Portion : 2

Valeurs nutritives par portion : (sans fromage)

225 calories

Lipides (gras totaux) 8,9	Saturés 1
Sodium (sel) 50 mg	Glucides 31 mg
Fibres 4 g	Protéines 6 g

Ingrédients :

Quinoa :

- 3/5 tasse d'eau
- 1/3 tasse de quinoa

Salade :

- 1 tasse de betteraves cuites pelées et coupées en dés (2 betteraves environ)
- 1 c. soupe de vinaigre de vin rouge*
- 1 tasse de melon d'eau coupé en dés
- 3/4 tasse de salade hachée grossièrement
- 1 c. soupe d'huile d'olive
- 1/2 lb de fromage de cheddar émietté (facultatif)
- Sel et poivre

*À défaut de vinaigre de vin rouge, prendre de vinaigre ordinaire et ajouter 1 c. thé de sucre



Préparation :

1. Quinoa :

Dans une casserole, porter à ébullition l'eau et le quinoa. Couvrir et laisser mijoter à feu doux environ 15 minutes. Retirer du feu et laisser reposer 5 minutes. À l'aide d'une fourchette, remuer délicatement le quinoa. Laisser refroidir complètement.

2. Salade :

Dans un grand bol, mélanger les betteraves et le vinaigre. Ajouter le quinoa et le reste des ingrédients à l'exception du cheddar. Saler et poivrer. Servir et garnir de fromage, si désiré.

Témoignage – Une retraitée bénévole et sociale

À 65 ans, j'ai pris ma retraite en janvier dernier. Comme je ne voulais pas rester à la maison à ne rien faire, j'ai donc décidé de faire du bénévolat. Je me suis alors inscrite sur un site internet où il y a des offres pour devenir bénévole. J'en ai choisi une : être chauffeur et/ou accompagnatrice pour la Popote roulante. On m'a alors référé au Carrefour St-Eusèbe où j'ai rempli un formulaire et on m'a inscrite sur une liste.

D'abord, le Carrefour a fait appel à moi pour du travail de bureau : photocopies, etc. Plus tard, c'est-à-dire depuis bientôt deux mois, on m'a offert le poste de chauffeur pour la Popote roulante que j'ai tout de suite accepté.

Cette tâche me donne la chance de me sentir utile à la communauté, cela me permet aussi de connaître et passer du temps avec d'autres bénévoles. Étant une nouvelle résidente du

quartier, le bénévolat me permet de me sentir moins isolée ou seule tout en apprenant plus sur le voisinage.

Je suis bien contente qu'on m'ait fait confiance. J'aime faire ce travail, qui, soit dit en passant, n'en est pas un, et les responsables du Carrefour sont très reconnaissants envers leurs bénévoles. Pour moi, la reconnaissance, c'est important.

Petit à petit, je m'implique de plus en plus au Carrefour et ça me fait du bien. J'ai ainsi participé au BBQ des aînés au parc Walter Stewart en juin dernier que j'ai animé avec ma guitare et mes compositions personnelles. Je me fais des amis et amies et c'est bon pour la santé psychologique et émotive!

Une expérience des plus positives pour s'épanouir.

Francine Larose

AGENDA

ÉVÈNEMENTS*

VENDREDI 14 AOÛT

Square Cabot à 12-16h : Artisanat et contes autochtones

LUNDI 17 AOÛT

Square Cabot à 21h : Le cinéma sous les étoiles

LUNDI 17 AOÛT

Square Cabot à 18-20h : Atelier de pompons, laines et cie

MARDI 18 AOÛT

Parc Charles S. Campbell 17-20h : Fête de quartier (BBQ, organismes du milieu, animations)

MERCREDI 19 AOÛT

Dans la cour de l'HLM Terrasse Ontario au 1110 rue Sherbrooke Est de 11-12h15 : lecture publique pour les aînés

JEUDI 20 AOÛT

Place Jacques Cartier 17h : déambulation musicale

JUSQU'AU 22 AOÛT

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

SAMEDI 22 AOÛT

Parc des faubourgs 14-20h : fête foraine, fanfare, musique, danse, théâtre, cirque

MARDI 25 AOÛT

Parc Sainte-Marie 20-22h : Cinéma en plein air Les nouveaux héros

SAMEDI 29 AOÛT

Cour arrière du 2485 boulevard De Maisonneuve Est (16-19h) : Fête des bons voisins (repas, musique, jeux,...)

**Ces événements sont gratuits*

ACTIVITÉS

CHAQUE VENDREDI DU 26 JUIN AU 28 AOÛT

pique-niques communautaires au Carrefour Saint-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.

Ressources du milieu – Santé mentale : la dépression

Il n'y a pas d'âge pour la dépression! Les spécialistes peuvent détecter cette souffrance dès la petite enfance. Ayant vécu dans un milieu où la maladie mentale faisait partie de mon quotidien, j'ai hérité de ces quelques gènes. Très tôt dans la quarantaine, j'ai consulté un psychiatre. Après tout, les gens vont bien chez le dentiste ou le chiropracteur, alors pourquoi pas le psychiatre! La prise de médicament et un bon suivi psychologique m'ont beaucoup aidé à surmonter cette épreuve. J'ai pu constater en participant à certains ateliers qu'il y a plusieurs causes pouvant être liées à la dépression : biologiques, psychologiques et sociales.

Ainsi, la perte d'un conjoint ou d'une conjointe, la mort d'un enfant, le placement dans un centre d'hébergement, une perte d'autonomie

ou encore certaines maladies peuvent aussi conduire à la dépression comme l'Alzheimer, le parkinson, le cancer, le diabète...

Quelques signes et symptômes sont à identifier et à suivre de près : tristesse, fatigue, perte d'intérêt dans tous les loisirs, perte ou gain de poids, perte d'appétit, l'isolement, le rejet des autres, les troubles du sommeil, pensée d'être un poids pour la famille, la consommation d'alcool. Les pensées suicidaires ou les tentatives de suicide sont des signes alarmants à ne pas ignorer.

Il est important de s'entourer, d'en parler et de chercher de l'aide auprès des organismes spécialisés. Il faut du temps pour traiter la dépression chez les personnes âgées et il peut y avoir des hauts et des bas mais tôt ou tard, nous en guérissons.

C'est pourquoi je vous invite à communiquer avec Morgane Rouyer du Carrefour qui pourra vous référer à l'association québécoise de soutien aux personnes souffrant de troubles anxieux, dépressifs ou bipolaires.

Lise Larivière

Association québécoise de soutien aux personnes souffrant de troubles anxieux, dépressifs ou bipolaires
www.revivre.org» www.revivre.org
(514) 738-4873

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 astuces de grand-mère – Comment se débarrasser naturellement des callosités aux pieds?



- Pain et vinaigre : tremper une tranche de pain dans un bol de vinaigre de vin (ou pomme). Utiliser le pain pour appliquer en compresse sur les callosités. Bander et laisser reposer pendant une longue période.
- Huile d'olive et citron : Mélanger 2 cuillères à soupe de jus de citron et 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Ajouter du bicarbonate de soude et remuer jusqu'à ce que cela soit crémeux. Appliquer sur les zones touchées et bander.
- Huiles essentielles : Huiles essentielles de lavande et géranium. À appliquer et frotter sur la peau après un bain chaud ou un bain de pied.
- Jus de citron: Créer un emplâtre en mélangeant 1-2 cuillères à café de farine de riz avec quelques gouttes de jus de citron. Appliquer sur la peau, envelopper avec de la gaze et laisser reposer toute la nuit.
- Sel : Verser 2 cuillères à soupe de sel dans l'eau chaude du bain de pied et laisser tremper pendant 15 à 20 minutes. Puis frotter avec une pierre ponce.

Les aimants de Carrefour Saint-Eusèbe – José Mendiondo

« Je suis un vagabond, un marchand de bonheur, je n'ai que des chansons à mettre dans vos cœurs ... »

Je crois que ce petit refrain caractérise bien celui que je veux vous présenter aujourd'hui l'ami de toutes et de tous José Mendiondo.

Arrivé au Québec en 1981 ce fier à bras ne tarda pas à se trouver un job dans la métallurgie. Fan de Fidel Castro et de son collaborateur le Che Guevara, on peut le soupçonner d'être parmi ceux qui ont ouvert le chemin à Michel Chartrand et Rambo Gauthier!

C'est en 2010 qu'il prit contact avec Carrefour Saint-Eusèbe.

José s'est fait l'ami et le serviteur de toutes et tous. On lui doit pratique-

ment tous les bars à salade que nous dégustons avec tant d'appétit.

Gentilment, il se promène entre les tables, nous offrant un breuvage : verre d'eau, un café, un thé et il se fait un plaisir à distribuer le pain.

José est un joueur de tours. Lorsqu'il entre dans une pièce, si la lumière est éteinte, il l'allume. Si elle est allumée il l'éteint. Son entrée ne passe jamais inaperçue.

Ce qui lui met les nerfs en boule ce sont les injustices, la mauvaise distribution des richesses et l'immense pauvreté du Tiers-Monde local et d'ailleurs.

Vous avez besoin d'aide, d'un conseil, d'une histoire pour vous mettre de bonne humeur, José est la personne que

vous devez mettre dans votre carnet d'adresse.

Je l'ai fait et je vous assure il est hors du commun!

Claude Lamarre



José Mendiondo

Santé physique – Les avantages de l'aquaforme



Nous avons vu dans le Bulletin de juillet, les bienfaits de la natation. En fait, nous aurions dû parler des activités aquatiques, car bon nombre d'ainés sont incapables de nager pour différentes raisons. Ils peuvent se rafraîchir dans une étendue d'eau extérieure mais ils ne bénéficient pas nécessairement des avantages des sports d'eau. Voici une activité, l'aquaforme qui est un sport bien pratique qu'on peut exercer en toute saison et à tous les âges. L'aquaforme ou l'aquagym se compose de mouvements doux pour les corps plus

âgés. Plongés dans l'eau, le corps ne pèse plus que 70% de son poids, ce qui rend les mouvements effectués dans l'eau plus faciles à réaliser.

L'eau qui entoure le corps permet d'amortir les mouvements, et réduit quasiment à zéro le risque de blessures. Les contres indications sont très limitées à la pratique de l'aquaforme : seules les allergies au chlore, l'insuffisance respiratoire et quelques rares troubles sévères empêchent de jouir de ce sport aquatique. Il n'est pas nécessaire de savoir nager car tout se pratique dans la partie peu profonde de la piscine.

Toutes les douleurs liées aux os, articulations, muscles, tendons, ligaments seront travaillées en douceur par l'effet de l'eau et la légèreté du corps. L'activité physique est le meilleur moyen de lutter contre les rhumatismes. Nous avons vu que plonger dans l'eau le corps pèse moins lourd, ce qui permet de soulager le dos. Les exercices de musculation pratiqués dans l'eau produisent des variations de pression, et renforcent en douceur l'appareil de maintien. L'aquaforme peut prévenir la dégradation des articulations et limiter les douleurs causées par l'arthrose.

Normande Guimond