



ÉVÈNEMENT
Dîner de Noël - page 4



RETOUR SUR
L'HALLOWEEN
page 2

ANNIVERSAIRE
Popote roulante p.2



RETOUR SUR
On s'est bien amusé à l'Halloween p.2

SANTÉ
Gardons la forme p.3



CONTE DE NOËL
L'écureuil argenté déposé de sa maison p.4

CUISINE
Clafoutis aux fruits p.4

ÉVÈNEMENT
Dîner de Noël p.4

Bulletin réalisé par :
Francine Larose,
Jocelyne Toupin

Avec la collaboration de :
Maria-Luisa Monreal,
Dominique Couturier,
Robert Hazel

Conception graphique :
PIXI Image

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

MOT DU COORDONNATEUR

Chères et chers membres,

Depuis septembre dernier, je remplace Maria-Luisa Monreal, en congé de maladie, comme responsable des activités au Carrefour Saint-Eusèbe (CSE). J'ai pu constater que votre centre communautaire est bien vivant et que ses membres, vous qui êtes parmi les « seniors » de Sainte-Marie, y sont attachés et s'y sentent chez eux.

La mission première du CSE est d'animer une communauté formée des aînées et aînés du quartier et de leur offrir des occasions pour socialiser entre eux, s'amuser, s'épanouir, se tenir en bonne forme, mais aussi, au besoin, pour prendre part à des actions citoyennes en vue de leur mieux-être. Au cœur de ce programme se trouvent comme toujours la cuisine et la salle à manger du Carrefour, sans parler de notre Popote roulante. Existe-t-il une meilleure façon de socialiser que de partager autour d'une table un bon repas préparé comme à la maison ?

L'année 2017 approchant à grands pas, nous avons tenu quelques consultations auprès de vous en vue de vous offrir une variété d'activités pour la période de janvier à juin. Nous espérons que la nouvelle programmation saura vous intéresser et qu'elle incitera plusieurs nouvelles personnes à devenir membres. Cette programmation, qui n'est pas tout à fait ficelée, doit forcément tenir compte des moyens dont nous disposons. Ben entendu, la tradition des dîners communautaires des mercredis et vendredis midis sera maintenue. La mission de notre petite, mais très active équipe est de vous accompagner et de vous servir.

Robert Hazel
Coordonnateur,
Carrefour Saint-Eusèbe

LE 9 NOVEMBRE, NOUS AVONS DÉFILÉ DANS LE QUARTIER

Dans le cadre de la campagne d'envergure nationale « Engageons-nous pour le communautaire », quelques-uns d'entre nous, membres et employés, ont défilé, pancartes à la main, dans les rues avoisinantes de notre centre. Il s'agissait d'alerter notre gouvernement provincial quant au sous-financement des organismes communautaires, un secteur qui fait beaucoup pour la population québécoise, et de l'inciter à y investir davantage. Pendant ce temps, au centre-ville, du côté de la Place des festivals se déroulait une grande manifestation ponctuée de discours.



50 ANS, ÇA SE FÊTE !

Déjà cinquante ans que la Popote roulante existe sur le territoire de la Ville de Montréal !

Le Carrefour Saint-Eusèbe est responsable de l'un des douze secteurs montréalais où se fait la livraison de repas chauds à domicile au bénéficiaire, le plus souvent, de personnes à mobilité réduite. Nous assurons plus précisément la couverture du quartier Sainte-Marie. Au nombre d'une quinzaine, nos aidants communautaires, chauffeurs ou « baladeurs », livrent plus de 5000 repas par année, parcourant beau temps, mauvais temps, près de

4000 km.

Trois fois par semaine, nous rendons visite aux bénéficiaires et leur livrons des mets d'une qualité culinaire appréciable, contribuant ainsi à assurer leur maintien à domicile. Sans parler du contact humain !

Alors, avec ses 50 ans, la Popote roulante a mérité ses lettres de noblesse pour son service à la communauté. Souhaitons-lui longue vie, surtout que les besoins vont grandissants !

Jean Gaboury

Aidant communautaire à la PR depuis cinq ans



La plus ancienne baladeuse chez nous, Thérèse Thérout, à l'œuvre dans le quartier Sainte-Marie.

ON S'EST BIEN AMUSÉ À L'HALLOWEEN

Plus de 25 membres, dont plusieurs costumés, ont pris part à notre traditionnel dîner de l'Halloween tenu le vendredi 28 octobre. Au menu, entre autres, un « potage de sang diabolique » (succulent potage de betteraves) et de la « cervelle de zombie dégoulinante » (poivrons farcis à la sauce tomates). La cuisinière Mélanie a aussi distribué avec sa louche des portions de *kolkannon*, une savoureuse purée de chou, pommes de terre et oignons agrémentée de beurre. C'est un mets traditionnellement servi en Irlande à l'occasion de l'Halloween. Les immigrants irlandais ont été les premiers à populariser cette fête en Amérique du Nord. Mais il n'y avait pas seulement à manger. Les membres

ont raconté leurs souvenirs de l'Halloween à Montréal ou ailleurs au Québec. Ils ont appris bien des choses sur les origines anciennes de l'Halloween qui a repris plusieurs des éléments de la fête annuelle des bons et mauvais esprits que célébraient autrefois les Celtes - les installateurs de menhirs et de dolmens - dans les Îles britanniques au moment du passage à l'hiver. Les membres ont aussi été témoins du jeu « Attrapez la pomme » souvent associé à l'Halloween en Grande Bretagne et ailleurs.

L'intervenante de milieu Karine Aubrey-Grandbois et la bénévoles Francine Larose (photo) ont distribué des bonbons aux enfants dans un parc avoisinant.



CONDITIONNEMENT AU CARREFOUR

Comment vous décrire Laurence Mercier, notre prof ? C'est une femme qui possède une grande expertise du corps humain. Elle parvient à nous faire travailler, tous et toutes, de multiples manières en respectant nos restrictions et notre degré d'énergie. Ses cours ne sont jamais ennuyants. Bien au contraire, ils sont vivants, amusants, mais surtout très, très stimulants. Que nous soyons à l'extérieur ou à l'intérieur, tout type de mobilier peut devenir un outil pour l'exercice. De plus, cette prof sait repérer un problème chez l'une ou l'autre des participants et incorporer un exercice ciblé pour l'aider, tout en stimulant les autres à y mettre plus d'effort.

Pour ma part, j'aime ses cours car il n'y a pas de routine. On travaille en pensant qu'on s'amuse. Le temps passe vite, tellement que l'on se rend compte souvent que le cours est déjà terminé. Surtout, les séances de conditionnement physique sont devenues nécessaires à notre bien-être. En résumé, Laurence possède toutes les compétences voulues. En plus, elle ne compte jamais son temps. Il lui arrive souvent de donner un petit traitement à l'une ou l'autre d'entre nous après le cours. Pour ces raisons, nous espérons tous et toutes qu'elle nous reviendra en janvier.

Gisèle De Coste
Membre



Laurence (à gauche) en compagnie de deux de ses élèves

GARDONS LA FORME !

L'ÉQUILIBRE DYNAMIQUE AU CARREFOUR

À raison de deux séances par semaine et pour dix semaines consécutives, le Programme intégré d'équilibre dynamique (P.I.E.D.) est animé au Carrefour par Myriam Côté, une jeune femme spécialisée en kinésiologie. Il vise à améliorer l'équilibre chez les aînés, hommes ou femmes, et à prévenir les chutes. Le Carrefour offre ce programme subventionné depuis quelques années à ses membres. Il faut chaque fois que de nouvelles personnes s'inscrivent.

Au début, j'ai hésité à m'y inscrire à cause de mon état de santé et de mes forces défaillantes. J'en ai discuté avec Myriam qui m'a assurée que je n'aurais à faire aucun mouvement dépassant mes capacités. Elle m'a proposé de participer à deux séances d'activité pour voir si l'atelier me convenait. Croyez-moi, je n'ai pas du tout regretté d'avoir accepté sa proposition. Bien au contraire ! J'ai commencé tout doucement, respectant mon rythme, m'assoiant au besoin. J'ai réussi à faire tous les exercices à l'ordre du jour. J'étais fière de moi,

Ce qui m'impressionne le plus, c'est que ma respiration est désormais meilleure et que mes muscles reprennent des forces. Même que, la semaine dernière, en marchant sur les « beaux trottoirs de notre arrondissement », j'ai perdu pied et failli tomber. J'ai évité la chute de justesse en réagissant par des transferts de poids et des mouvements appris lors des ateliers. J'en ai été moi-même surprise.

Domage que nous ne sommes que six, dont cinq femmes, à participer à ces excellents ateliers. Nous aurions dû être deux fois plus nombreux !

Jocelyne Toupin
Membre



Myriam (à gauche) en compagnie de trois de ses élèves

INVITATION TOUTE SPÉCIALE

Notre dîner de Noël aura lieu en nos murs le mercredi 21 décembre.



Au menu : dinde, tourtières, dessert, etc. Le repas sera suivi d'une pièce de théâtre (comédie) jouée par deux comédiens et intitulée « Le sapin de Noël ». Le tout se terminera par une discussion sur l'esprit des Fêtes animée par les comédiens.

Soyez des nôtres de 11 h 30 à 15 h.

UN RENDEZ-VOUS À NE PAS RATER !

Mercredi 21 décembre

PRIX (REPAS + THÉÂTRE)

10 \$ (membres) et 15 \$ (non-membres)

RÉSERVEZ

**vos places au plus tard le
vendredi 9 décembre (SVP)
514-525-5212**

UNE RECETTE DE MÉLANIE

Clafoutis aux fruits

Cuisson : environ 1 heure

Portion : 4 personnes

Ingrédients :

- 80 gr de beurre fondu
- 60 ml de lait
- 2 œufs
- 150 gr de farine
- 100 gr de sucre
- 5 ml de poudre à pâte
- Fruits en conserve égouttés : pêches, abricots, poires, fraises ou ananas (à votre choix)

Préparation :

1. Mélanger beurre, sucre, œufs et lait
2. Ajouter la farine et la poudre à pâte
3. Mélanger le tout
4. Mettre les fruits dans une assiette à tarte en pyrex (de préférence) ou en aluminium
5. Ajouter la préparation de beurre, sucre, etc. sur les fruits
6. Cuire au four à 350 degrés Celsius pendant 45 minutes.
7. Servir (cinq portions).

CONTE DE NOËL — *L'écureuil argenté déposé-sédé de sa maison*

L'hiver approchait. L'écureuil argenté faisait ses provisions et il les déposait dans le grenier d'une vieille sacristie. Il avait découvert au bout d'une charpente un tas de paille. Il s'habitua à y passer la nuit, blotti bien au chaud. Il se disait que, cette fois-ci, il serait tranquille et confortable durant tout l'hiver.

Un soir, sa maison hivernale disparut comme par enchantement. Pauvre petit écureuil ! C'était le 24 décembre. En fait, son repaire de fortune avait été déplacé dans l'église toute proche. Son odorat ne tarda pas à le repérer. Il s'aperçut qu'on lui avait volé sa place : un bébé joufflu mais immobile était étendu sur la paille. C'était l'Enfant Jésus. De nombreuses personnes entrèrent dans l'église, ce qui l'effraya. Il revint vers la crèche après la messe de minuit. Le petit Jésus était toujours là. Ce fut un Noël vraiment spécial pour cet écureuil qui, sans le savoir, côtoya le Sauveur du monde.

Marie-Laure Simon
Membre



Mélanie, Karine, Itzela et Robert.

MEILLEURS VŒUX !

Nous tenons à offrir à tous nos membres ainsi qu'à leurs proches nos vœux les plus chaleureux de santé et de paix pour le Temps des Fêtes et pour le Nouvel An.