



Le journal des bénévoles du Centre d'action bénévole Les Artisans de l'Aide Mars 2017



LA NOCE DES OISEAUX

Les arbres se sont habillés de couleurs pastels,
Jonquilles, crocus ont bravé la fraîcheur du temps,
Que déjà, les oiseaux publient leurs noces dans le ciel.
Neiges et froidures sont parties : "Vive le Printemps"!

Immense symphonie, où des millions de fleurs,
Se mélangent en un jour, aux bourgeons de velours
D'un coup de baguette magique : le ciel sort ses couleurs
Pour éblouir nos yeux, il devient troubadour.



Dans un ballet de cabrioles fantastiques
Les oiseaux dansent, s'accouplent et préparent leur nid,
Guidés par une force invisible et mystique,
Leur chant monte en hommage : au Maître de Symphonie.

Les oiseaux se sont embrassés sur les branches,
Et des angelots coquins ont ajusté leurs flèches....
Etrange ! tout ce que le Printemps en un jour change!

Les arbres se sont habillés de couleurs pastels,
Tandis que sous leurs branches les amoureux de mèche,
Se contentent fleurette quand roucoulent les tourterelles.

Jean-Claude Brinette

SEMAINE QUÉBÉCOISE DES POPOTES ROULANTES DU 26 MARS AU 1^{ER} AVRIL 2017



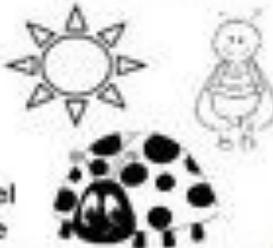
Un repas spécial sera servi chaque jour de cette semaine,
préparé par différents chefs de restaurant de la région.

Nom: _____

Mots cachés sur les mots du printemps



1. Soleil
2. Nuage
3. Arbre
4. Fleur
5. Chenille
6. Arrosoir
7. Coccinelle
8. Feuille
9. Abeille
10. Oiseau
11. Libellule
12. Oeuf
13. Arc-en-ciel
14. Grenouille



Trouvez le mot-mystère et courez la chance de gagner un cadeau.

QUAND : au café gâteau du 27 avril prochain.

COMMENT : en inscrivant votre nom, numéro de téléphone et la réponse du mot-mystère.

OÙ : en remettant votre coupon à Diane au bureau ou par téléphone.

Participez en grand nombre et bonne chance !

PETITE BLAGUE

Deux vieilles sont assises sur un banc et attendent le bus.

Mais le bus est en retard et le temps passe. Au bout d'une heure, une des vieilles se tourne vers l'autre et dit :

- Tu sais, c'est marrant... ça fait tellement longtemps qu'on est là à attendre assis que j'ai le derrière tout endormi !

Et l'autre se retourne vers elle et répond :
- Ouais, je sais ! Je l'ai entendu ronfler.

COMMENT SAVOIR SI VOTRE RIZ EST NATUREL OU ARTIFICIEL

La Chine reste le plus grand producteur de riz au monde. L'Empire du milieu récolte plus de 200 millions de tonnes de riz par an et un grand nombre est exporté dans le monde entier. Pourtant, les cuisiniers et consommateurs doivent se montrer prudents : non seulement, cet aliment contient des pesticides utilisés dans l'agriculture chinoise, mais selon le journal The Korea Times, le riz peut également être fabriqué de façon artificielle. La féculé de pomme de terre est mélangée avec du plastique (la résine synthétique, par exemple) et prend ensuite la forme d'un grain de riz. Les grains sont ensuite cuits à la vapeur avec un arôme de riz typique. Les médecins tirent la sonnette d'alarme contre la consommation de ce produit artificiel : trois portions pleines contiendraient apparemment autant de plastique qu'un petit sachet en plastique. Un constat alarmant !

Avec ces astuces simples, vous pourrez déterminer si votre riz est naturel ou bourré de plastique :

LE TEST DE L'EAU (ahurissant)

Versez une cuillère à soupe de riz cru dans un verre rempli d'eau froide et mélangez vigoureusement. Si le riz tombe au fond du verre, tout va bien. Si au contraire il flotte à la surface, soyez vigilants, car il contient sûrement du plastique !

LE TEST DU FEU

À l'aide d'un briquet ou d'une allumette, brûlez une poignée de riz. Si ce dernier prend feu et dégage une odeur de plastique brûlé, vous savez quoi faire ! Ne le mangez surtout pas !

LE TEST DU MORTIER ET PILON

Lorsque vous moulez quelques grains de riz avec un mortier et pilon, la poudre doit être bien blanche. Pour le riz artificiel, vous apercevrez une décoloration jaune à la place.

THÈME « BÉNÉVOLES : CRÉATEURS DE RICHESSES »



Semaine de l'action bénévole - 43^{ème} édition
Du 23 avril au 29 avril 2017

L'action bénévole se retrouve au sein de toutes les activités de la vie humaine. C'est un puissant moteur de création de richesses collectives tant en éducation et santé et services sociaux que dans le domaine du sport, du loisir ou de la culture. La semaine de l'action vise à remercier, sensibiliser, recruter, reconnaître les bénévoles et à promouvoir le bénévolat.

Vous êtes conviés à un café-gâteau afin de souligner la semaine de l'action bénévole.

QUAND : Le jeudi 27 avril, 2017

HEURE : De 13 h 30 à 15 h 30

OÙ : Maison du citoyen, 184 rue St-Eustache, salle 201 (entrée à l'avant)

S.V.P. Veuillez confirmer votre présence à **NICOLE** avant le **20 avril 2017** au 450.472.9540.

L'APPUI POUR LES PROCHES AIDANTS D'AINÉS
LAURENTIDES

*Vous êtes là pour eux,
nous sommes là pour vous.*

Vous aidez un aîné... et vous, qui vous aide?

L'Appui Laurentides pour les proches aidants d'aînés offre un service professionnel d'écoute, d'information et de référence pour les proches aidants d'aînés.

Qu'est-ce qu'un proche aidant d'aînés? C'est une personne qui fournit des soins et du soutien à domicile à une personne aînée en perte d'autonomie. Cet aidant peut être un conjoint, un enfant, un ami ou un voisin. Si, pendant vos activités de bénévolat, vous rencontrez un proche aidant qui a besoin de parler ou qui aurait besoin de répit, d'information, d'entretien ménager ou autre, vous pouvez le référer au **Service Info-aidant**. Notre conseillère, Annick Letarte, se fera un plaisir d'écouter la personne, de l'aider à identifier ses besoins et les ressources qui peuvent lui venir en aide. Un suivi sera fait ultérieurement auprès de l'aidant pour s'assurer que les services ont bien été mis en place et vérifier s'il a d'autres besoins.

INFO-AIDANT
1 855 8 LAPPUI
1 855 852-7784
Écoute - Information - Références

À VENIR PROCHAINEMENT



Ne manquez pas dans le prochain journal l'annonce de notre sortie reconnaissance pour les bénévoles. La date, l'heure et l'endroit ne sont pas encore déterminés.

BIENVENUE AUX NOUVEAUX BÉNÉVOLES

Transport: Joseph Oudin et Gabriel Gallant
Popote de Saint-Eustache: Diane Corbeil
Dîner communautaire: Lorraine Leroux



Vous pensez être plus irritable quand vous n'avez pas mangé. Vous avez moins de patience avec votre famille ou vos collègues le ventre vide. Être «hangry», de l'anglais hungry (avoir faim) et angry (être en colère) n'est pas juste une expression, c'est un phénomène bien réel.

La raison provient du fait que notre taux de glucose dans le sang diminue quand nous avons faim. Il devient alors plus difficile de se concentrer. Un niveau de sucre peu élevé déclenche également la libération d'hormones liées au stress, comme le cortisol et l'adrénaline, ainsi qu'un produit chimique appelé neuropeptide Y, qui rend les gens plus agressifs avec ce qui les entoure.

Pour vérifier ces conclusions, des couples mariés ont été invités à planter des épingles dans des poupées vaudou qui représentaient leurs proches, pour refléter la colère qu'ils avaient à leur égard. Les chercheurs ont en parallèle suivi les taux de glycémie des participants. Ils ont constaté que plus les gens avaient un niveau de sucre bas, plus ils avaient tendance à enfoncer des épingles dans les poupées, explique le site New Scientist. Une étude un peu sadique qui semble confirmer qu'avoir faim nous rend plus méchants.

Alors un bon conseil : ne prenez pas de décisions importantes le ventre vide !

Voici les activités qui vous sont proposées



NOUVEAU COURS DE CARDIO DANSE 50+

Lundi 9 h 30. Inscriptions maintenant. Coût de 50 \$, durée de 10 semaines.

NOUVELLE SESSION DE L'ACTIVITÉ CARDIO VITALITÉ 50+

Activité plein air à l'extérieur, mardi ou jeudi ou les 2 jours.

Coût de 75 \$ pour 1 fois/semaine (au choix) ou 150 \$ pour 2 fois/semaine, durée de 10 semaines.

Vous pouvez rejoindre Lise Gingras au 450.472.9540

lgingras@cabartisans.org
www.carrefour50.jimdo.com

DE JOLIES CITATIONS !!!

PROPOSÉES PAR GINETTE BORDELEAU



Sur le bénévolat !

En posant une pierre,
on est utile pour bâtir le monde.



Sur le bonheur !

Le bonheur est quelque chose
qui se multiplie quand il se divise.

MÉMO...

C'est déjà le temps de changer l'heure. N'oubliez pas de le faire **dans la nuit du 12 mars**.

C'est également une bonne idée de vérifier les piles dans les détecteurs de fumée.

C'est également l'équinoxe du printemps le 20 mars.



Le concours des fautes d'orthographe est toujours en vigueur pour nos bénévoles. Chaque faute trouvée vous donne droit à une chance de participation pour gagner un cadeau. S.V.P. les remettre à Diane ou lui téléphoner. Merci à vous tous pour votre participation.



184, rue St-Eustache, bureau 108,
Saint-Eustache, Québec, J7R 2L7
Tél: 450 472-9540 Fax: 450 472-9586
info@cabartisans.org