

# CAHIER PASSE-TEMPS

COVID-19 /OCTOBRE 2020



Centre Social  
de la  
CROIX BLANCHE



# TABLE DES MATIÈRES

---

Au revoir	3
Mot de départ	4
Nouvelles brèves	5
Projet techno	6
Amateurs de sport	7
Quelques trucs pour mieux s'adapter	10
Chronique scientifique	11
Chronique artistique	12
Prochainement sur vos écrans	14
Élargis tes horizons musicaux	15
Palmarès de livres	16
On vous fait voyager	17
Pour épicer votre semaine	19
Qu'est-ce qu'on bricole aujourd'hui?	20
Le journal des membres	22
L'imaginaire d'Alain B.	26
À vos crayons	27
Photos des nouveautés	45
Vos ressources	46
Publicité	47
Votre équipe	48

# AU REVOIR...

Toute l'équipe de la Croix Blanche souhaite offrir ses sincères  
condoléances aux proches d'Adrienne.

À la Maison Adélaïde, le 23 août 2020, à l'âge de 72  
ans et 3 mois, est décédée madame Adrienne Labbé.



Au revoir Adrienne,

C'est avec tristesse que nous avons  
appris le décès de Mme Adrienne Labbé.  
Adrienne faisait partie de la famille de la  
Croix Blanche depuis 2008.  
Elle participait surtout aux activités  
libres, à la pétanque et à l'improvisation.  
C'était une dame douce, tranquille et  
toujours souriante. Nous garderons un  
bon souvenir de toi. Repose en paix  
Adrienne.







Beaucoup d'entre vous, avez peut-être entendu l'annonce de ma retraite depuis quelques semaines. Pour ceux et celles qui ne le savent pas, voici l'occasion de vous l'annoncer officiellement. Je quitterai le Centre définitivement le 26 novembre prochain...

Je désire donc saluer tous les membres du Centre Social de la Croix Blanche. Je me suis attachée à vous et vous me manquerez certainement. Vous avez tous contribué à votre façon au fil des ans à faire de moi une meilleure personne. Ce sera toujours un grand plaisir de me rappeler les souvenirs impérissables que je garde de chacun d'entre vous. J'ai une pensée spéciale pour tous les membres du conseil d'administration que j'ai vus se succéder au cours de ces 28 ans et qui avaient toujours en tête de faire du Centre un endroit convivial et accueillant pour que les membres et le personnel s'y sentent à l'aise et y développent un sentiment d'appartenance qui faisait en sorte qu'ils aimaient y revenir.

Je salue également le personnel, particulièrement mes collègues de longue date, Jacques, Cynthia et Marc dont le professionnalisme et le dévouement n'est plus à prouver et qui m'ont souvent impressionnée par leur grande capacité à s'adapter à toutes sortes d'incontournables souvent imprévisibles ayant toujours à l'esprit qu'ils sont là pour aider les membres à socialiser, à s'impliquer positivement dans des projets qui susciteront chez eux un sentiment de réussite qui les mènera vers leur rétablissement. Le personnel plus récent, Marianne, Audrey, Jeanne, Guylain et Sabrina qui épaulent admirablement la directrice dans ses nouveaux projets. Nathalie, directrice générale, avec laquelle j'ai collaboré en tant que secrétaire mais avec qui j'ai pu partager de nombreux dîners, qui nous ont permis de développer une relation amicale. Par son dynamisme et son audace, elle sait donner au Centre un nouvel élan vers la modernité. Je lui souhaite de continuer sur cette lancée et de faire du Centre un lieu où il fera toujours bon se retrouver.

Toutes ces personnes, par leur dévouement et leurs nombreuses qualités personnelles et professionnelles continueront de mener à bien la mission de l'organisme qui depuis presque cinquante ans, vise à répondre aux besoins des membres en matière de divertissement tant, culturel, social, sportif et éducatif par des moyens inclusifs d'entraide et d'écoute active, toujours dans le but de restaurer ou de maintenir leur santé mentale.

Je souhaite longue vie à cet organisme que j'ai aimé profondément et pour lequel j'ai investi le meilleur de moi-même. Le poste que j'ai occupé a su me combler et me rendre très heureuse tant au plan personnel que professionnel, au cours de toutes ces années. Malgré le climat d'incertitude des derniers mois, je sais que le Centre s'engage à coup sûr vers un avenir des plus prometteurs que je souhaite à tous de partager.





# NOUVELLES BRÈVES



Chers membres,

La COVID-19 continue de s'inviter dans nos vies et de changer nos plans...

Considérant la situation actuelle à Québec, nous avons décidé de redonner vie au cahier passe-temps et d'aborder une thématique particulièrement importante : l'ADAPTATION !

Selon le dictionnaire, l'adaptation correspond à l'ajustement de l'être vivant à son milieu, aux conditions qui lui sont extérieures. Depuis le début de la pandémie la Croix Blanche s'adapte du mieux qu'elle le peut à notre nouvelle réalité et nous savons que vous le faites aussi. Nous sommes toujours impressionnés et inspirés par votre grande capacité d'adaptation, nous savons que ça demande du courage de votre part !

Alors, comment la Croix Blanche s'adapte-t-il à ces nouvelles restrictions ? Plusieurs projets ont été créés pour vous offrir le meilleur service possible. Comme le Centre est fermé minimalement jusqu'au 28 octobre, l'équipe s'est tournée vers des méthodes alternatives pour vous offrir du loisir : des activités en ligne, une émission de radio et des activités dans le cahier passe-temps ! Les activités en ligne seront publiées sur le site Web et sur le groupe Facebook des membres ; vous y trouverez des ateliers de cuisine, des ateliers de peinture, des ateliers sportifs, etc. Si vous n'avez pas accès à Internet, que vous ne possédez pas de tablette, d'ordinateur ou de cellulaire ou si vous souhaitez avoir de la formation concernant l'utilisation de vos technologies, le projet techno demeure une priorité du Centre. Vous pouvez communiquer avec nous afin de prendre rendez-vous avec Audrey ou Cynthia ! Concernant l'émission de radio : *Aujourd'hui la Croix Blanche*, vous aurez la chance d'entendre Nathalie et Jérôme animer une émission de radio tous les lundis jusqu'au 2 novembre, à 13h00, sur les ondes de CKIA FM 88,3 !

Malgré la fermeture du Centre, il y a toujours quelqu'un pour répondre au téléphone de 9h à 17h. N'hésitez pas à nous appeler pour poser vos questions et pour nous donner de vos nouvelles !

Concernant l'aide alimentaire, nous poursuivrons la distribution au Centre pour les prochains mois. N'oubliez pas de communiquer avec nous pour vous inscrire à une plage horaire de cueillette et d'apporter votre masque lorsque vous vous présenterez au Centre !

Continuons ensemble à nous adapter à notre environnement. Nos efforts communs finiront par être récompensés. On ne lâche pas !

L'équipe de la Croix Blanche.



# PROJET TECHNO



DÉVELOPPE TES HABILETÉS TECHNOLOGIQUES !

## TU GAGNES QUOI À PARTICIPER AU PROJET TECHNO?



TU POURRAIS ÊTRE CONNECTÉ À  
INTERNET SI TU N'EN AS PAS À LA  
MAISON



TU POURRAIS AVOIR UNE TABLETTE



TU POURRAIS AVOIR UN CELLULAIRE



TU POURRAIS AVOIR UN ORDINATEUR  
PORTABLE



TU POURRAIS AVOIR DES ATELIERS  
PERSONNALISÉS POUR APPRENDRE À  
UTILISER TA TOUTE NOUVELLE  
TECHNOLOGIE



**APPELLE-NOUS**  
POUR PLUS DE DÉTAILS



## ON ADAPTE NOS ACTIVITÉS PHYSIQUES SELON NOS BESOINS ET CAPACITÉS!

Salut à tous les sportifs même aux sportifs de salon ! Les séries de la Coupe Stanley de la LNH sont terminées. Donc, je peux vous donner le classement final du repêchage des séries, qu'on a fait cet été sur le terrain du Centre. En cette belle soirée du vendredi, neuf membres se sont retrouvés pour faire leurs prédictions et leurs choix.

**Voici le classement final :**



**Thierry B.**



**Jacques D.**



**Jean-Guy C.**



**Denis T.**



**Martin R.**



**André F.**



**Pierre P.**



**Daniel M.**



**Clément M.**

**On se revoit pour ceux  
qui veulent participer au  
prochain repêchage  
quelque part en 2021 !**





Pour les autres sportifs du Centre, nos activités de balle molle, tennis, marche et pétanque ont été très appréciés, cet été. Malheureusement, le badminton, le pickleball et la ligue de quilles ont dû être suspendus jusqu'à nouvel ordre. Nous vous encourageons à aller marcher dans votre quartier afin de vous garder en forme. Cette activité a de nombreux bienfaits pour la forme physique et la santé mentale. Marchez à votre rythme et soyez dans l'instant présent. Contemplez votre environnement tout en prenant de bonnes respirations. Vous pouvez aussi faire, une fois par semaine, du yoga avec Jeanne sur notre groupe Facebook. À la télé, j'écoute les séries du baseball, surtout les fins de parties quand le pointage est serré. Il y a aussi la saison de Football de la NFL qui a débuté et vous pouvez écouter les rediffusions des parties des Remparts au Centre Vidéotron.

À la prochaine!

Jacques



## 12

### EXERCICES À FAIRE À LA MAISON OU AU BUREAU



**11.** Pompe avec rotation/en T (haut du corps)



**12.** Planche latérale (Abdominaux)



**1.** Saut vertical (corps entier)



**10.** Fentes (bas du corps)



**2.** Exercice de la chaise (bas du corps)



**9.** Montées des genoux (ensemble du corps)



**3.** Pompes (haut du corps)



**8.** Gainage ou planche (Abdominaux)



**4.** Exercice abdominaux (Abdominaux)



**7.** Doubles barres (haut du corps)



**6.** Flexion de jambes (bas du corps)



**5.** Montée sur banc (ensemble du corps)



Exercices d'aérobic



Exercices de renforcement musculaire



Exercices pour renforcer la stabilité

Chaque exercice prend 30 secondes avec 10 secondes de pause entre chaque cycle. Une série de 12 exercices dure en moyenne 480 secondes (8 minutes). Ce sont des exercices de haute intensité. L'idéal est de répéter 2 à 3 fois, mais 1 fois est déjà bien



### **La peur et l'anxiété sont normales**

La COVID-19 est causée par un nouveau virus. L'incertitude qui l'entoure et les mesures mises en place peuvent nous rendre anxieux. C'est normal et cela peut nous motiver à agir pour nous protéger ainsi que les personnes autour de nous et nous renseigner sur la pandémie.



### **Sachez quand vous renseigner et quand prendre une pause**

Il est important de se tenir au courant, certes, mais une information excessive peut être désavantageuse. Consultez les sources d'information, comme les bulletins de nouvelles et les journaux, une fois par jour ou moins si possible.



### **Pratiquez la relaxation et la méditation**

La relaxation et la méditation peuvent vous aider à réduire et à gérer votre stress et votre anxiété. Vous pourriez par exemple :

- faire de la méditation sous forme de yoga ou d'exercices de pleine conscience,
- lire des livres et regarder des vidéos en ligne sur la relaxation et la méditation,
- pratiquer des activités qui vous détendent.



### **Demandez de l'aide**

Ce n'est pas parce que vous devez garder vos distances que vous devez rompre les contacts avec vos proches. La solitude peut vous amener à trop réfléchir à la situation actuelle, ce qui pourrait accroître votre stress et votre anxiété. Restez en contact avec les personnes qui exercent une influence positive sur vous lorsque vous êtes stressé.e.



### **Faites preuve d'indulgence envers vous-même**

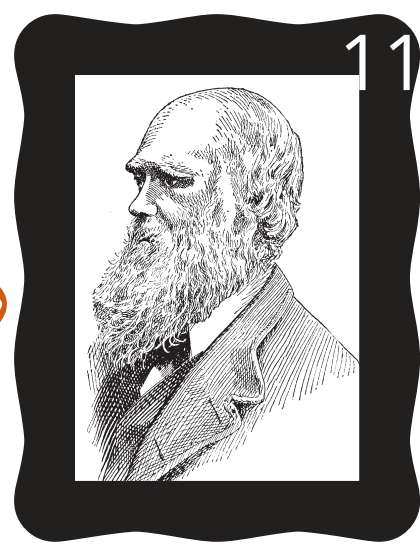
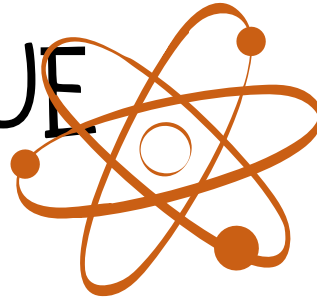
Les stratégies décrites ici ne fonctionneront pas du jour au lendemain. Il faut les utiliser régulièrement dans diverses situations. Ne vous en voulez pas si vous oubliez de faire quelque chose ou si vous ne vous sentez pas mieux immédiatement.





# CHRONIQUE SCIENTIFIQUE

*Charles Darwin*



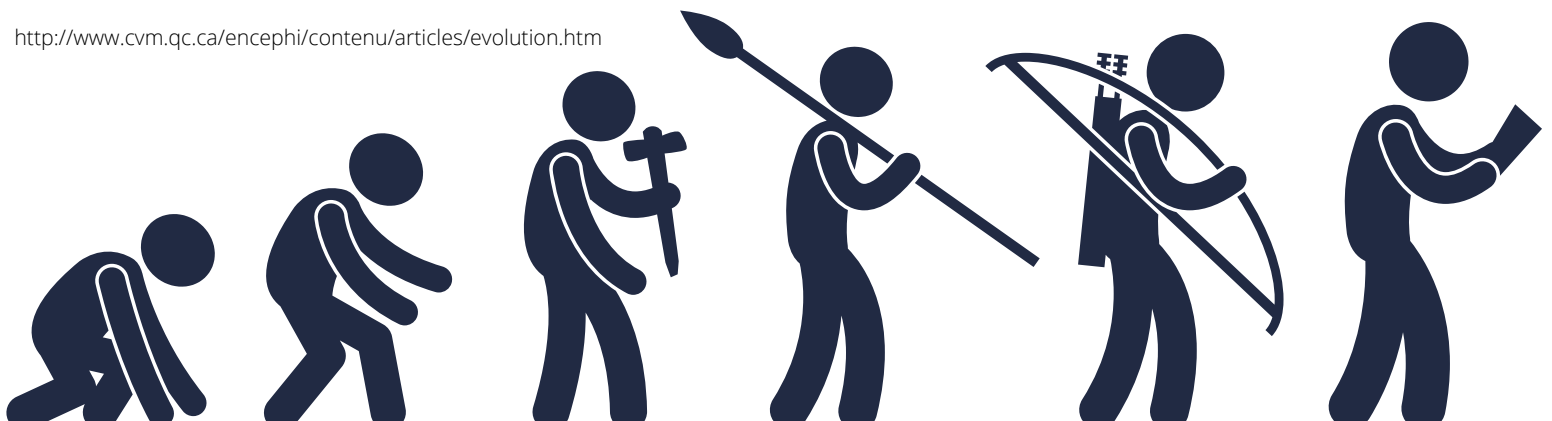
La **notion d'adaptation** est au cœur de la théorie de l'évolution par sélection naturelle inventée par Charles Darwin, naturaliste (1809-1882). Selon sa théorie, tous les êtres vivants qu'on retrouve sur Terre sont le produit d'une longue série de transformations biologiques qu'on appelle évolution.

De cette manière, Darwin explique la diversité des espèces vivantes et leur métamorphose en d'autres espèces nouvelles uniquement à partir de causes matérielles. Pour nous faire comprendre les principes qui déterminent le processus de l'évolution, le naturaliste anglais va nous rappeler que depuis plusieurs milliers d'années, l'être humain procède lui-même à un travail de sélection envers de multiples espèces végétales et animales. En additionnant peu à peu, par des croisements domestiques, les variations héréditaires que la nature nous fournit, nous sommes arrivés à produire une grande diversité de races (de chiens et de chevaux par exemple) qui sont mieux adaptées à nos besoins.

La découverte la plus importante du naturaliste anglais est d'avoir remarqué qu'un processus s'apparentant à cette pratique de sélection artificielle existe dans la nature. En observant la multiplicité des formes vivantes dans la nature, on constate que les différentes caractéristiques affectant le corps des animaux et des plantes peuvent se transmettre par hérédité, ce qui constitue le point de départ du processus de sélection naturelle. Selon lui, les variations pouvant entraîner la disparition des individus concernés tendent à disparaître tandis que celles qui procurent certains avantages aux individus concernés tendent à se transmettre. Autrement dit, les êtres qui sont mieux adaptés à leur environnement ont tendance à survivre plus longtemps et à se reproduire en transmettant leurs caractéristiques à leur descendance tandis que ceux qui sont moins adaptés à leur milieu ont tendance à disparaître.

Il est important de se rappeler que ce n'est pas nécessairement l'être le plus fort qui survit et se reproduit, mais celui qui est le mieux adapté à son habitat. Les dinosaures en sont des bons exemples ! Par cette théorie Charles Darwin est en mesure d'expliquer la diversité et la richesse de la nature à partir d'un ancêtre commun. Désormais, il est également capable de fournir une explication satisfaisante à propos de l'extinction de certaines espèces.

<http://www.cvm.qc.ca/encephi/contenu/articles/evolution.htm>



# Chronique artistique

DE MARC AUDET

12

En raison de la situation actuelle, diverses activités vous sont proposées. Espérons qu'on pourra se revoir bientôt et pour vous faire patienter, j'ai pensé à quelques exercices. Votre matériel disponible est peut-être limité, dans ce cas, il est toujours possible de communiquer avec nous pour recevoir le matériel nécessaire. En outre, je vous recommande de commencer par un exercice d'échauffement. Je pense à celui fait durant les ateliers que beaucoup connaissent. Il s'agit de suivre une musique, comme si vous enregistreriez vos perceptions auditives. Ne choisissez pas une pièce trop complexe ou bavarde, mais plutôt une pièce simple et relaxante. La durée de cette pièce doit être courte pour encourager la spontanéité. De 2 à 5 minutes suffisent, si vous voulez prolonger l'expérience, ne dépassez pas 8 minutes.

Vous devez avoir les yeux fermés (ceci est important) et votre outil, crayon, craie ou pinceaux doivent rester toujours en contact avec la feuille ou la surface. Autrement dit votre trait sera continu et vous ne devez pas penser au résultat. Ceci est pour favoriser la fluidité et la confiance. Si vous arrêtez votre geste ou ouvrez les yeux dans ce contexte, le jugement et l'autocritique vont embarqués et la connexion avec votre élan créatif sera brisé. Lorsque vous laissez l'outil se déplacer c'est un peu comme s'il décidait où aller. Il est alors en synchronie avec la musique et vous pouvez aussi bouger votre corps. Le premier travail que je vous est disponible en vidéo sur le groupe Facebook des membres. Il s'agit du *scribble* ou gribouillis. Ce terme est souvent perçu péjorativement mais voyez le comme un moyen privilégié pour accéder à votre créativité. C'est aussi avec un trait continu comme dans l'exercice d'échauffement.

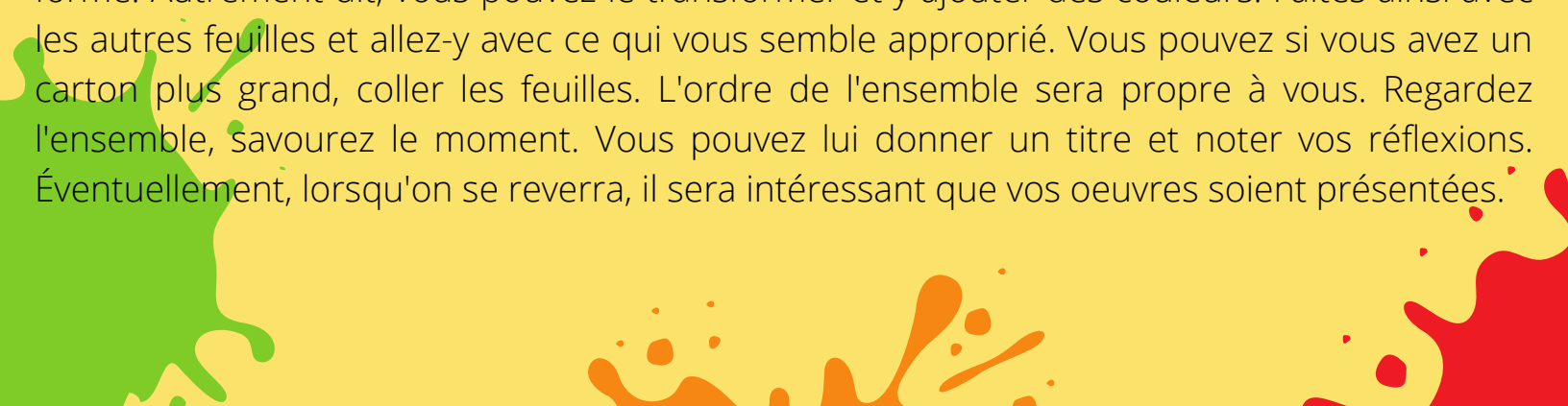






Dans un premier temps, vous faites un dessin spontané les yeux ouverts mais sans but précis ou avec l'intention de représenter quelque chose. Avec le matériel que vous avez, crayon, craie ou autres sur un papier assez grand si vous le pouvez ou au minimum de 8x10. Une façon de l'exécuter est semblable à une boule de machine à boule ou pinball, c'est-à-dire que votre trait en continu doit voyager en rebondissant d'une bordure à l'autre depuis celle que vous choisirez vers l'opposé et vers une autre. Ainsi de suite, en variant la vitesse. C'est comme si votre outil décidait .

Dans un second temps, faites ressortir une forme, une zone qui vous interpelle, laissez jouer votre imagination. Si vous avez des couleurs vous pourriez en ajouter dans une zone particulière ou encore si votre forme vous suggère un profil, un animal ou quoique ce soit précisez-le. Amusez vous! Faites plusieurs essais sur différentes feuilles ou surfaces et durant la semaine, refaites-en et observez-les. Y a t-il des points communs, des différences, ont-ils des titres? Un autre travail que j'aimerais vous proposé ressemble au *scribble* mais inversé en quelque sorte. Vous le commencez de la même manière à votre guise par un dessin spontané ou par la manière du pinball. Cela, par contre, vous prendra 4 feuilles, en ce cas de préférence plus petites, 8x10 ferait l'affaire, un peu plus irait aussi mais n'allez pas trop grand. Regardez le dessin que vous avez fait, essayer de le percevoir comme étant la partie d'un tout plus grand n'apparaissant pas encore. Cela peut sembler compliqué, la comparaison qui me vient est celle d'une peinture. Prenons, par exemple, une oeuvre de Van Gogh. Celle-ci se compose si on la regarde de très près, de multiple coups de pinceaux épais et enchevêtrés suggérant la forme des poils du pinceau utilisé (avez-vous vu l'expo au Centre des congrès?). Ceux-ci, lorsqu'on les voit de loin, forment la belle toile que l'on connaît. Donc, dessiner sur les autres feuilles, en y allant bien sûr une à la fois, comme une continuité imaginaire de votre dessin initial. Allez-y sans trop vous poser de questions. Par exemple, si un des traits semble se perdre vers la droite, prenez une feuille et continuer ce trait selon ce que vous suggère votre imagination et vous pouvez le faire changer de sens, lui donner une forme. Autrement dit, vous pouvez le transformer et y ajouter des couleurs. Faites ainsi avec les autres feuilles et allez-y avec ce qui vous semble approprié. Vous pouvez si vous avez un carton plus grand, coller les feuilles. L'ordre de l'ensemble sera propre à vous. Regardez l'ensemble, savourez le moment. Vous pouvez lui donner un titre et noter vos réflexions. Éventuellement, lorsqu'on se reverra, il sera intéressant que vos oeuvres soient présentées.



# PROCHAINEMENT SUR VOS ÉCRANS...

14

Bonjour les amateurs de télévision,

L'automne est une saison idéale pour se blottir dans son divan et regarder la télévision, surtout dans le contexte actuel, où nos activités sont limitées. Nos séries préférées ont recommencé et plein de nouveautés ont débuté.

Pour ceux qui ne le savent pas encore, dans notre tout nouveau site Internet, à la page des divertissements pour les membres, il y a des liens pour regarder en ligne des émissions que vous n'avez pas eu le temps de visionner ou n'avez pas pu enregistrer.

C'est dans cet esprit que je vous donne mes coups de cœur, pour les quatre chaînes généralistes; Noovo, Télé-Québec, Ici Radio-Canada et TVA.

The TVA logo is a blue stylized 'TVA' inside a black circle.

TVA

À TVA, l'émission qui a été ma découverte de la saison est « À tour de rôle ». On revoit beaucoup de beaux personnages qu'on a tant aimés et on apprend plus sur leurs souvenirs de tournage et les liens entre les comédiens. J'apprécie beaucoup l'animation de Marie-Ève Janvier, elle sait mettre en valeur les comédiens.

The noovo logo is the word 'noovo' in a dark blue, lowercase, sans-serif font inside a black circle.

noovo

À Noovo, comme j'adore l'humour, « Le prochain stand-up » est la nouveauté que j'ai plus appréciée. Des jeunes et talentueux humoristes de la relève, rivalisent entre eux, pour connaître celui qui va faire le meilleur numéro, et cela devant des juges humoristes; Louis Morissette, Mariana Mazza et P-A Méthot. Le tout est animé par la très comique Marie-Lyne Joncas. Bien que cette émission est loin d'être une nouveauté, je tiens à mentionner comment, « Un souper presque parfait », a su s'adapter à la pandémie. Ils ont ressorti les meilleurs moments des dix dernières années. Le tout animé, par le narrateur de l'émission, André Ducharme. Un bon divertissement assuré pour décrocher de nos obligations quotidiennes.

The Télé-Québec logo features a stylized blue and green graphic above the text 'Télé-Québec' inside a black circle.

Télé-Québec

À Télé-Québec, c'est « Cette année-là » qui a retenu mon attention. Surtout les sketches où Marc Labrèche personnalise des gens qui font l'actualité. Son ton est sarcastique et irrévérencieux, mais tellement désopilant.

The Ici Radio-Canada logo is a red stylized flower-like graphic inside a black circle.

Ici Radio-Canada

À Ici Radio-Canada, c'est une série qui a attiré ma curiosité et je n'ai pas été déçu. C'est comme ça que je t'aime. Cette série se déroule en 1974, dans la banlieue tranquille de Sainte-Foy. Deux couples en crise vont reconduire leurs enfants au camp de vacances. De retour chez eux, ils réalisent l'état lamentable de leur vie conjugale. Infidélités et trahisons éclatent alors au grand jour. Mais dans une société où le divorce se fait encore rare, que feront les Delisle et les Paquette? Ils deviendront les criminels les plus meurtriers de l'histoire du crime organisé de la région de Québec.



# ÉLARGIS TES HORIZONS MUSICAUX

15

## ARTISTE

Jacques : Écoutez Electric light orchestra et plus particulièrement « All over the world ». Laissez-vous transporter par ce rythme entraînant et n'hésitez pas à danser !

Cynthia: Mika offre un concert bénéfice pour la reconstruction de Beyrouth, c'est un incontournable et de la joie pure pour moi ! Vous pouvez l'écouter sur Youtube en rediffusion.

Jeanne : Rien de mieux pour passer au travers de l'automne qu'un vieil album d'Isabelle Boulay. Mon préféré : États d'amour de 1998. Bonne écoute!

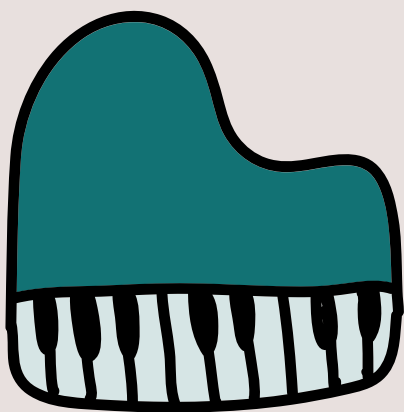
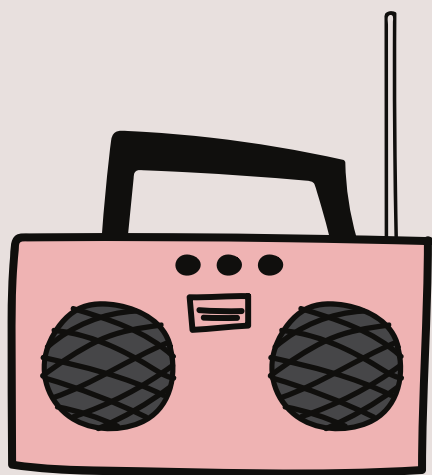
## STYLE MUSICAL

Anne : Écouter du folk me détend et c'est de la musique qui nous rapproche de nos émotions.

Marianne : Le classique me fait vibrer. J'aime ce style de musique à la fois simple et complexe. Je vous propose d'écouter la Moldau de Smetana. Cette pièce vous fera assurément voyager !

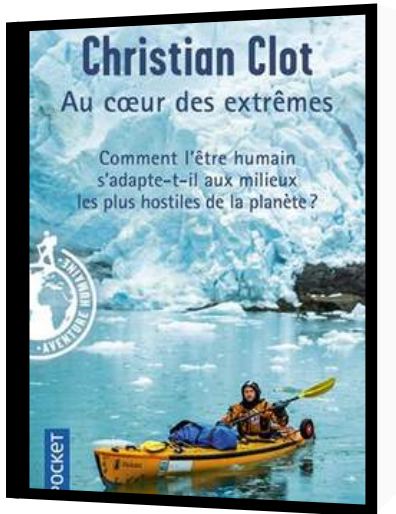
## RADIO

Joignez-vous à Nathalie et Jérôme lors de l'émission «Aujourd'hui la Croix Blanche » à CKIA FM 88,3 ! L'émission a lieu les lundis à 13h jusqu'au 2 novembre.



# Palmarès des livres

Sur l'adaptation



Vice-président de la Société des explorateurs français, l'auteur raconte son parcours en solitaire dans quatre milieux aux climats extrêmes : le désert Dasht-e-Lut en Iran, les monts Verkhoïansk de Yakoutie, les canaux marins de Patagonie et la forêt tropicale du Brésil. Il prit part à ces périples pour étudier les capacités d'adaptation de l'être humain face aux éléments, au stress et au doute.



À travers les personnages de Luc et de Séléna, le lecteur apprend à voir le monde autrement, à aborder l'existence d'une nouvelle façon et à vivre avec son cœur.



Dans ce petit livre en forme de testament politique, Roméo Bouchard nous invite à agir rapidement pour survivre aux nombreux périls (environnemental, économique, politique, social...) qui guettent la planète. Écrit avec un vif sentiment d'urgence, ce « guide de survie » essaie de faire le point sur la situation et sur ce que nous pouvons faire pour nous en sortir.

**BONUS**



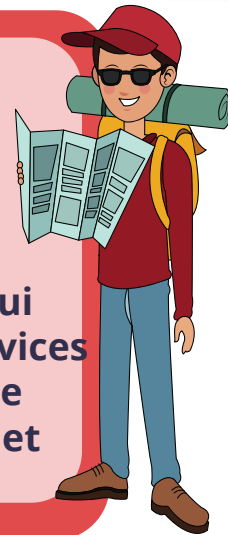
Imaginons nos lointains ancêtres en train de partager une grande table de banquet pour célébrer l'évolution... avec Charles Darwin aux cuisines. Le fameux naturaliste n'aurait pas la tâche facile : Lucy l'australopithèque est plutôt végétarienne ; Homo habilis, son voisin de table qui ne connaît pas le feu, se délecte de viande crue ; Homo erectus, également carnivore, préfère un steak maigre accompagné de tubercules, tandis qu'Homo heidelbergensis réclame son gibier légèrement cuit ; enfin, Homo neanderthalensis veut du pigeon, mais lorgne avec envie les moules dans l'assiette de son convive Homo sapiens. Ce Dîner avec Darwin raconte avec un brin d'humour combien l'évolution de notre espèce est étroitement liée à celle de la nourriture. Notre système digestif a mis des milliers d'années pour s'adapter et être capable d'assimiler fruits, légumes, viandes et certains produits laitiers. Parallèlement à cela, les aliments se sont aussi transformés et Homo sapiens a su retenir ceux qui allaient lui convenir, quitte à devoir surmonter quelques problèmes alimentaires comme la dépendance au fructose ou l'intolérance au lactose...



# On vous fait voyager

## Destination **NORVÈGE** L'UN DES PAYS LES PLUS ADAPTÉS AU MONDE !

- Superficie du pays: 385 207 km<sup>2</sup>
- 5 367 580 habitants
- Langues: Bokmål, langues sames, nynorsk et norvégien
- La Norvège fait partie des pays scandinaves qui sont des précurseurs dans le domaine des services sociaux, de l'économie, de l'environnement, de l'éducation, etc. Ce pays s'adapte avec succès et sert souvent de modèle à l'international.

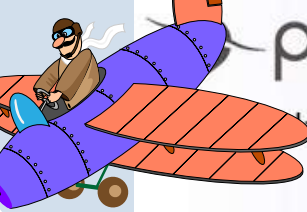


### Bijoux des pays scandinaves



### Laissez-vous charmer par ces paysages...





## la découverte des régions de la Norvège!

Région de Fjords étroits, de hautes montagnes et de glaciers éternels.  
Un spectacle à couper le souffle !



Vestlandet

Le Nord-Norge



Plus vaste région du pays, là où le soleil ne plonge jamais sous l'horizon et où l'on peut observer d'incroyables aurores boréales.

Le Midt-Norge



7 Parcs nationaux, 2 réserves naturelles pour une région riche en tradition, culture, nature et histoire.

Ostlandet



D'une part la capitale, Oslo qui croît à une vitesse impressionnante, de l'autre une région dominée par les montagnes et les glaciers.

Le Sorlandet



La région possède un vaste panel d'activités impressionnantes : randonnée, cyclisme, pêche, ski, rafting ou escalade raviront petits et grands!



Svalbard (Nord)



Le Svalbard et le pôle Nord de la Norvège. Silence polaire, icebergs à perte de vue et expéditions en traineau à chien seront de la partie !





# POUR ÉPICER VOTRE SEMAINE

19

## BISCUIT À LA CITROUILLE

### INGRÉDIENTS

- Beurre - 80 ml (⅓ tasse)
- Purée de citrouille - 250 ml (1 tasse)
- Cassonade - 160 ml (⅔ tasse)
- Œuf - 1
- Gros flocons d'avoine (gruau à gros flocons) - 500 ml (2 tasses)
- Farine de blé entier - 125 ml (½ tasse)
- Cannelle moulue - 10 ml (2 c. à thé)
- Muscade moulue - 2,5 ml (½ c. à thé)
- Pépites de chocolat - 80 ml (⅓ tasse)

### ÉTAPES

- Préchauffer le four à 180°C (350°F).
- Placer la grille au centre du four.
- Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin (ou d'une feuille de cuisson réutilisable).
- Dans un grand bol allant au four à micro-ondes, faire fondre le beurre 30 secondes.
- Ajouter la purée de citrouille, la cassonade et l'œuf.
- Mélanger à la fourchette.
- Ajouter l'avoine, la farine, la cannelle et la muscade.
- Bien mélanger.
- À l'aide d'une cuillère à crème glacée, former 12 boules de pâtes et déposer sur la plaque de cuisson.
- Aplatir légèrement avec la fourchette.
- Décorer de pépites de chocolat pour former un sourire, si désiré.
- Cuire au four de 15 à 17 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Laisser tiédir et servir.

## POTAGE DE CITROUILLE

### INGRÉDIENTS


- 750 ml (3 tasses) de bouillon de poulet
- 1 L (4 tasses) de chair de citrouille en morceaux
- 2 pommes de terre
- 1 branche de céleri hachée
- 1 oignon
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- Sel et poivre
- Quelques brins d'estragon frais
- 500 ml (2 tasses) de lait

### ÉTAPES

- Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile et y faire revenir l'oignon de 2 à 3 minutes.
- Ajouter le céleri, les pommes de terre et la chair de citrouille.
- Couvrir de bouillon de poulet, assaisonner et ajouter l'estragon.
- Laisser mijoter jusqu'à tendreté.
- À l'aide d'un robot culinaire, réduire le tout en purée (en prenant soin de retirer les brins d'estragon).
- Remettre le tout dans la casserole et ajouter le lait.
- Bien mélanger et réchauffer avant de servir.

# QU'EST CE QU'ON BRICOLE AUJOURD'HUI?

10 IDÉES DE BRICOLAGE AVEC DES FEUILLES D'AUTOMNE




1. Créer des pièces uniques en réalisant des motifs avec des empreintes de feuilles à la peinture pour décorer différents accessoires : boîtes, pots, coussins, t-shirts, etc

2. Fabriquer une lanterne avec des pots Masson et des feuilles d'automne collées à l'intérieur. Ajouter une petite chandelle en plastique ininflammable pour un effet des plus chaleureux!

3. Reproduire le feuillage d'un arbre sur un carton avec des feuilles de différentes couleurs. C'est un bricolage simple à réaliser avec de jeunes enfants.

4. Réaliser une œuvre d'art avec des feuilles de différentes couleurs collées de façon originale et la mettre en valeur dans un beau cadre.



5. Créer un mobile avec différentes formes et couleurs feuilles et y ajouter des pommes de pin. Décoration amusante pour une chambre d'enfant.



# QU'EST CE QU'ON BRICOLE AUJOURD'HUI? (SUITE)

6. Dessiner sur les feuilles d'automne des yeux, des oreilles, un museau avec un crayon-feutre pour en faire de petits animaux : porc-épic, souris, laissez aller votre imagination!

7. Concevoir un bol en feuilles d'automne avec de la colle pour papier mâché. Vous aurez besoin d'un ballon pour donner la forme à votre bol. Vous impressionnerez à coup sûr vos invités avec ce bol inusité!

8. Faire des signets avec des bâtons de friandises sucrées. On colle de jolies feuilles à l'une des extrémités et on personnalise les bâtons avec des crayons de couleur.

9. Créer des animaux en assemblant plusieurs feuilles d'automne, de différentes formes et couleurs : hibou, oiseau, etc. Mettez à profit votre créativité ainsi que celle de vos tout-petits!

10. Intégrer des feuilles d'automne dans un centre de table pour mettre de la couleur et une touche d'automne à votre intérieur







LE  
JOURNAL DES  
MEMBRES  
DU CSCB



## L'adaptation

Personne ne sait ce qu'il adviendra de notre planète et de nos sociétés dans les cinquante années à venir. Ce que l'on peut affirmer, c'est qu'elles changeront, et peut-être encore plus rapidement que les cinquante dernières années qui furent fulgurantes surtout au niveau des moyens de communication. Il a fallu s'adapter à cette réalité qu'est internet maintenant omniprésent dans nos vies. Cela est évidemment plus facile pour les jeunes que pour moi qui ait 59 ans. Pourtant j'ai réussi, non sans difficultés à m'adapter. Pour ceux qui n'y arrivent pas, cela est dommage car ils deviennent comme des analphabètes dans le monde actuel. L'informatique étant un nouveau langage à maîtriser. Dès que nous naissons débute le processus d'adaptation. Sans lui, nous ne pourrions survivre. Du jeune bébé au vieillard, il y a toute une vie constituée de différentes étapes; tant physiques, psychologiques que sociales. En fait, là où il y a de la vie, il y a forcément du changement. Ce changement demande à la personne une adaptation à sa nouvelle réalité. Tous les changements concernant l'être humain conduisent à un ajustement de son comportement.

Personnellement je crois que nous ne sommes pas encore adaptés au monde moderne. Il a changé trop rapidement. Nous sommes passés, en deux siècles, d'un monde vivant principalement de l'agriculture et au rythme de la lumière du jour; à un monde post-industriel où les travailleurs besognent à la lumière des néons 24 heures sur 24. Nous ne bougeons plus, nous devenons gros, malades, brûlés. L'ouvrier surveille sa machine-outil ... et les autres pitonnent sur leur ordinateur. Au niveau du transport, nous sommes passés du cheval, aux premières automobiles, jusqu'à l'avion supersonique. Notre rapport au temps n'est plus le même. Notre environnement change et sollicite notre capacité d'adaptation.

Toutes les époques traversent des épreuves. Que ce soit la famine, le chômage, la guerre, la pauvreté (matérielle, intellectuelle, spirituelle), le terrorisme, etc... La pandémie de 2020 marquera l'Histoire et déséquilibre la vie de chacun. Ce drame planétaire qui fait des milliers de victimes chaque jour, nous demande beaucoup d'adaptation et cela est très difficile car l'homme n'est pas fait pour vivre en mode de distanciation sociale et masqué. Cela va à l'encontre de ce qu'il est fondamentalement, c'est-à-dire un être social, un être de relation. C'est ce qui fonde notre sentiment de sécurité.

Pour passer à travers cette épreuve, il est bon de nous rappeler que la situation est temporaire. Que la privation d'interactions sociales prendra fin bientôt. Se dire cela peut nous aider à réduire l'anxiété. Tout comme ne pas trop écouter les nouvelles. Il est bon de s'informer mais pas à l'excès. Donc essayer de prendre une distance face à l'annonce de tous ces morts chaque jour. Personnellement, je me suis donné des défis afin de gérer mon anxiété et mon isolement. Je vous les partage : pratiquer mon piano, repeindre mon loyer, parler à quelqu'un au téléphone chaque jour, prendre une marche chaque jour. Visiter les parcs, des endroits où il y a une belle nature. Je vous recommande fortement le très beau Parc Chauveau et le Parc du Zoo (accessible en bus). Toutes ces activités sont autant un moyen de s'adapter à la pandémie et de réduire son stress et son anxiété.

Le défi actuel est de trouver un vaccin contre ce terrible virus. Cela est l'affaire principalement des chercheurs et des scientifiques. Nous y arriverons par un effort collectif du partage des connaissances, soutenu par la collaboration de chacun de nous, en suivant les consignes de la Santé publique. C'est ensemble que nous sommes forts. C'est ensemble que nous vaincrons. Derrière ce drame, se dévoile la grandeur de l'intelligence de l'homme, sa créativité, sa solidarité et sa capacité de résilience.

Québec, 12 oct. 2020. Claude Gilbert.



**Texte de François G.**

Nos problèmes  
semblent plus petits  
lorsque nous les notons

derrière une facture  
ou dans un agenda.

Les mots placés en colonne  
ressemblent à des haïkus.

Dans le silence de l'écriture,  
notre chagrin prend  
la forme de notre regard  
Il devient léger, aussi petit  
qu'une poussière d'étoile,  
qui graviterait  
autour d'un corps céleste  
d'un soleil  
qui nous réchauffe au printemps.

Il arrive parfois qu'un ancien numéro  
apparaît à mon téléphone  
et moi qui pensais  
que cette personne n'existait plus.



## Texte de Bernard J. L'ADAPTATION

Selon la définition du dictionnaire Larousse, l'adaptation est le fait d'adapter ou de s'adapter. Adapter a trois principaux sens selon ce dictionnaire :

1. Appliquer, ajuster une chose à une autre (ex. : adapter un robinet à un tuyau)
2. Modifier la pensée, le comportement de quelqu'un pour le mettre en accord avec une situation nouvelle, ou modifier quelque chose pour l'approprier à quelqu'un, le mettre en accord avec quelque chose. Ex. : adopter son comportement aux circonstances.
3. Transposer une œuvre pour qu'elle convienne à un autre public, à une autre technique. Ex. : adapter un roman au cinéma.

Dans le cas d'une personne, s'adapter c'est modifier sa pensée, son comportement pour le mettre en accord avec une situation nouvelle. S'adapter peut se faire plus ou moins graduellement, selon la complexité de la situation de la situation nouvelle. Si la situation évolue ou si nos connaissances de la situation changent, on s'adaptera en conséquence. Refuser de s'adapter ou s'adapter de manière insuffisante peut, dans certains cas, être dangereux pour soi et/ou pour les autres (ex. : dans une pandémie). Changer la situation, si possible, peut être une façon de rendre l'adaptation plus facile ou plus intéressante.

Dans le cas d'un organisme ou d'une industrie, s'adapter peut se faire en changeant des buts, des façons de faire, des choses, en adaptant la formation du personnel ou en recrutant de nouvelles personnes ressources et même, si nécessaire, en réduisant le nombre d'employés. Savoir profiter de nouvelles sources d'aide financière facilitera souvent l'adaptation.

À Québec, nous sommes maintenant dans une zone rouge (alerte maximale) pour la propagation du virus de la COVID-19. Il devient très important de s'adapter aux nouvelles directives de la Santé publique. Lire le Journal du CSCB et le Cahier passe-temps est une bonne façon de se changer les idées et de profiter de bons conseils en vue de faciliter notre adaptation à ce contexte difficile. Des réactions de stress, d'anxiété et de déprime peuvent se manifester de plus en plus. S'informer et prendre soin de soi peut réduire l'intensité de ces réactions. Si ces malaises persistent et s'aggravent, en contactant le service Info-Social 811, des professionnels en intervention psychosociale vous offriront du soutien et vous partageront de l'information et des conseils selon vos besoins.

# L'imaginaire d'Alain B.





*À vos crayons !*



# SUDOKU

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

# SOLUTIONNAIRE

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



# SUDOKU

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



# SOLUTIONNAIRE

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

<http://www.sudoku.fr>

n° 15841 - Niveau Facile





# Mot mystère

32



www.fortissimots.com

ALPAGE	CHALET	PISTE
ALPES	DÉGEL	RANDONNÉE
ALPINISME	ESCALADE	RAQUETTES
ALTITUDE	EVEREST	REMONTÉE
ANDES	FORÊT	ROCHEUSES
APLOMB	HIMALAYA	SIERRA
ARMOR	GLACIER	SOMMET
ASCENSION	MASSIF	TÉLÉPHÉRIQUE
BALISAGE	MONTAGNE	TERTRE
CAMPING	NEIGE	TOURISME
CANYONING	OISANS	TRANSAT
CASCADE	PANORAMA	TREKKING

solution: extraordinaire



# Anagramme

Reportez dans la grille de droite les prénoms formés à partir des anagrammes de la grille de gauche. Parvenez à former un dixième prénom dans la colonne du centre (en jaune).

B	A	C	T	E	R	I	E	
		O	R	A	C	L	E	
S	A	L	I	S	S	A	N	T
		N	A	T	U	R	E	L
		S	O	L	A	I	R	E
		V	O	I	L	I	E	R
		M	I	N	A	R	E	T
		L	E	V	I	E	R	


Qu'est-ce qu'un anagramme

Mot obtenu par transposition des lettres d'un autre mot

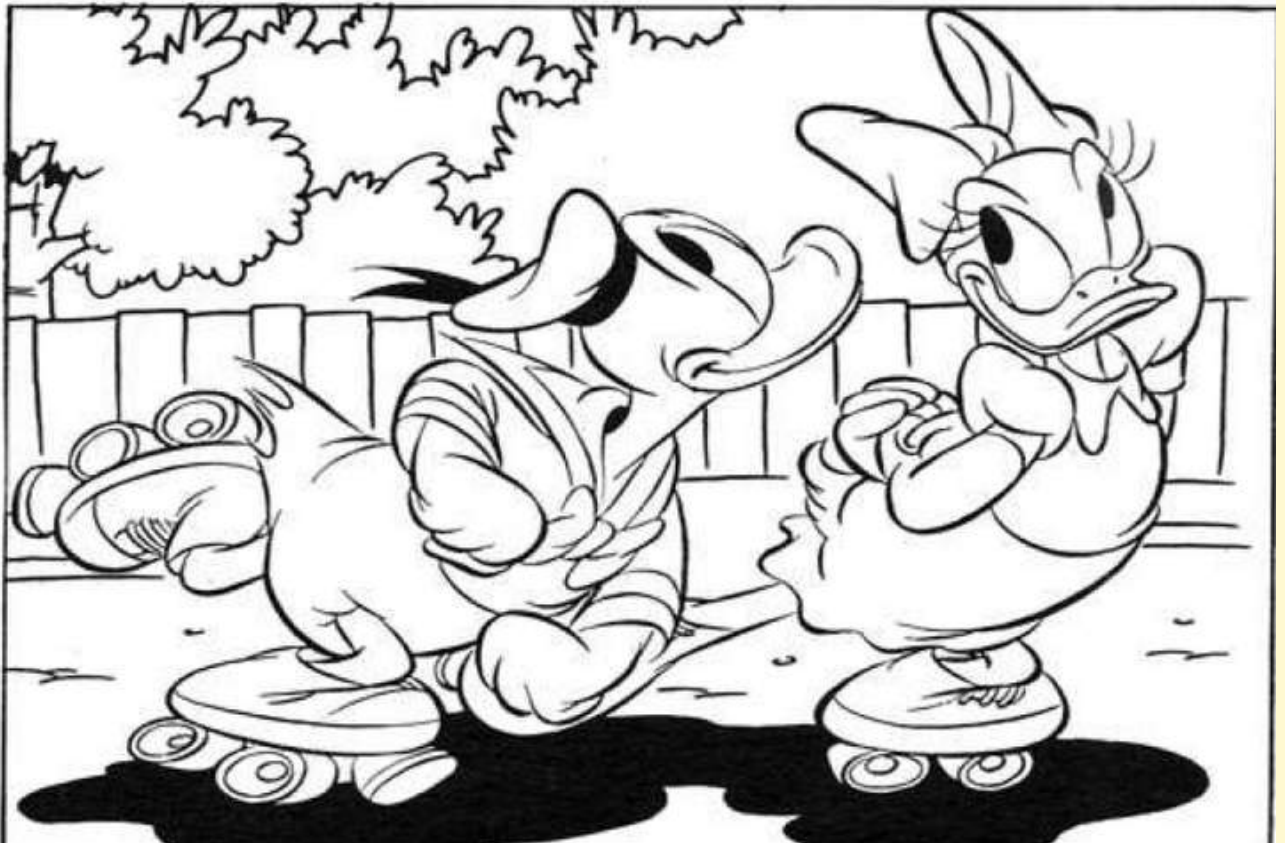
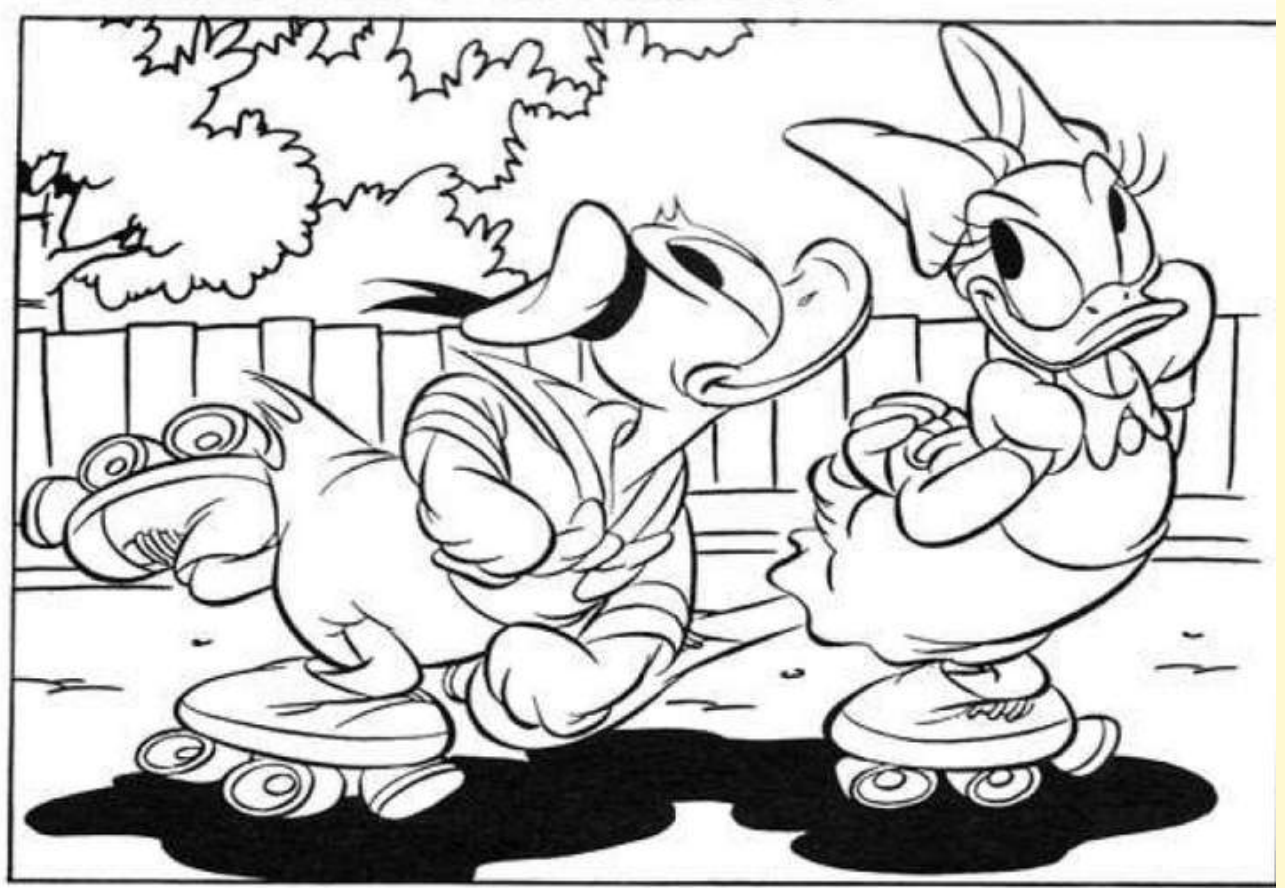
Ex: l'anagramme du nom MARIE est AIMER

les deux mots ont les mêmes lettres, mais pas dans le même ordre

solution p.34

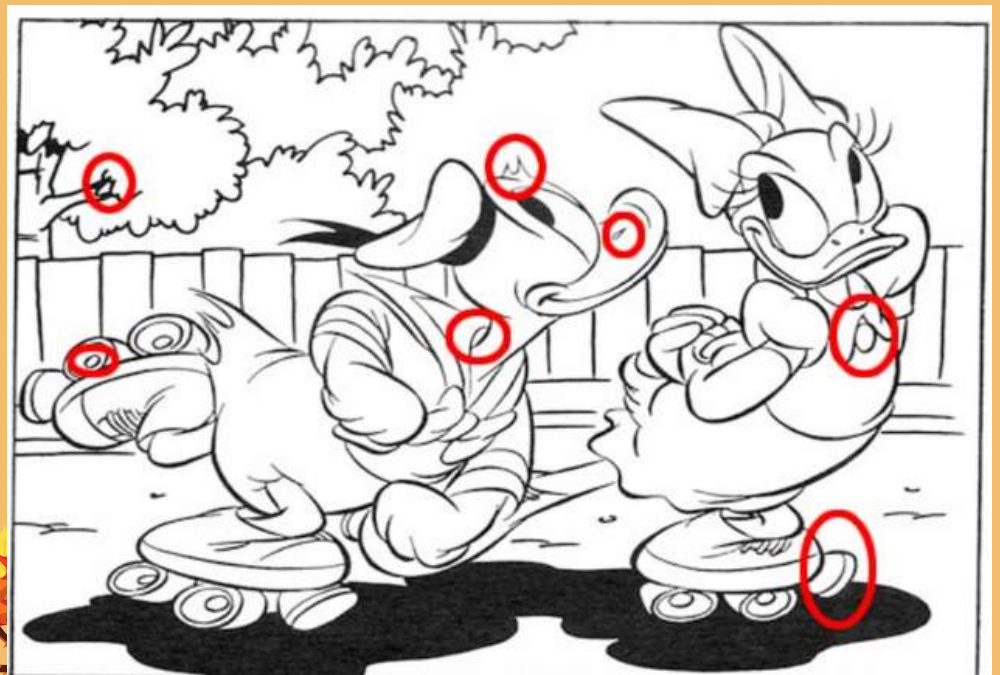


# TROUVER LES 7 ERREURS



# SOLUTIONNAIRE ANAGRAMME ET 7 ERREURS

	B	E	A	T	R	I	C	E
		C	A	R	O	L	E	
S	T	A	N	I	S	L	A	S
	L	A	U	R	E	N	T	
	R	O	S	A	L	I	E	
	O	L	I	V	I	E	R	
M	A	R	T	I	N	E		
E	L	V	I	R	E			



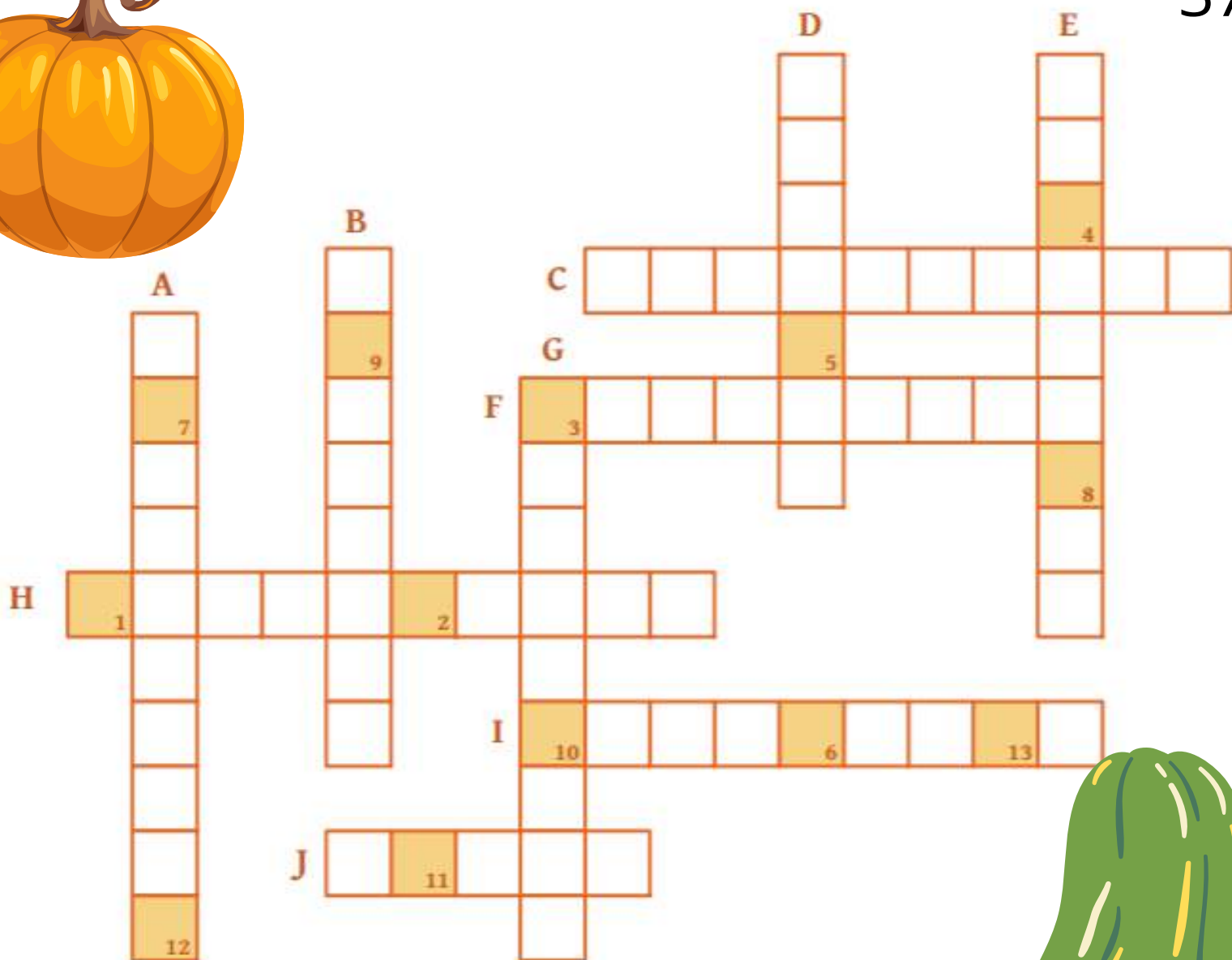


# Jeu d'automne

**À l'aide des indices, remplissez la grille de la page suivante**

- A. Transformée en "O' Lantern", je suis l'une des stars de la fête d'Halloween**
- B. Je suis également un gros fruit, à la chair rose-rouge, que l'on consomme volontiers en été pour s'hydrater !**
- C. Je suis une courge dont le goût évoque subtilement celui de la châtaigne. On retrouve cette caractéristique dans mon nom.**
- D. On me confond souvent avec "A", même si je suis un peu différent (plus aplati en général).**
- E. Je suis ronde ou allongée, et entre dans la composition de la ratatouille.**
- F. Je suis long et vert. On me déguste cru dans les salades d'été.**
- G. Je ressemble à "F", mais en beaucoup plus petit ! Je suis plutôt croqué en accompagnement, par exemple avec le jambon.**
- H. En France, je désigne une courge décorative, qui ne se mange pas, souvent verte et jaune, aux formes variées, voire un peu bizarres !**
- I. On me trouve en Afrique, où l'on m'utilise surtout, une fois vide et sèche, pour créer toutes sortes de récipients et d'objets décoratifs.**
- J. Cultivé dans le Sud de la France, je suis un fruit souvent rond et à chair orangée. L'été, on me coupe en quartiers pour me partager entre plusieurs gourmands !**





Une fois la grille complétée, rapportez les lettres de chaque cases  
chiffrées au bon endroit pour découvrir le mot mystère

Tous les fruits et légumes de la grilles sont des :

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----



# Solutionnaire

**A : citrouille**

**B : pastèque**

**C : potimarron**

**D : potiron**

**E : courgette**

**F : concombre**

**G : cornichon**

**H : coloquinte**

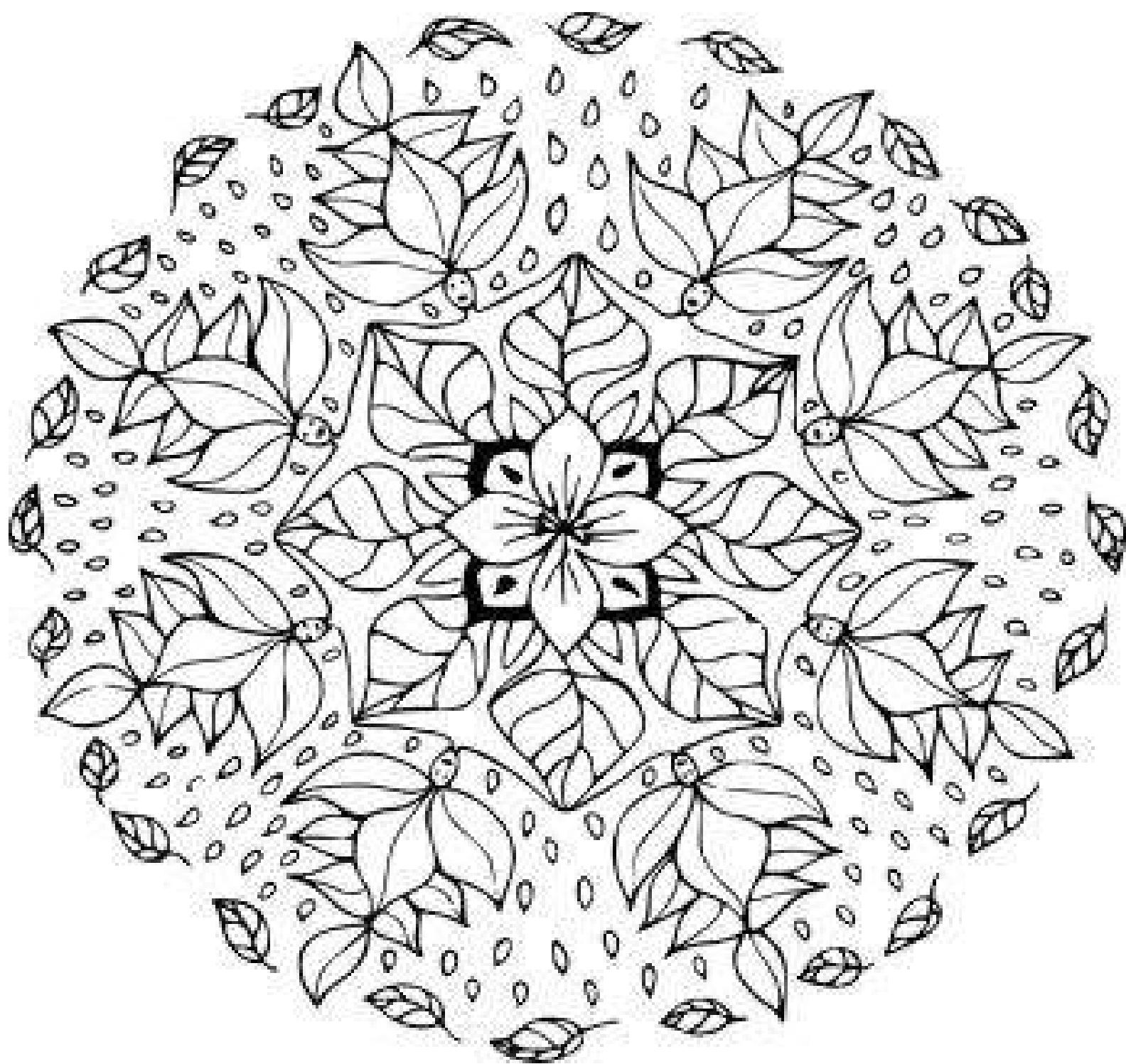
**I : calebasse**

**J : melon.**

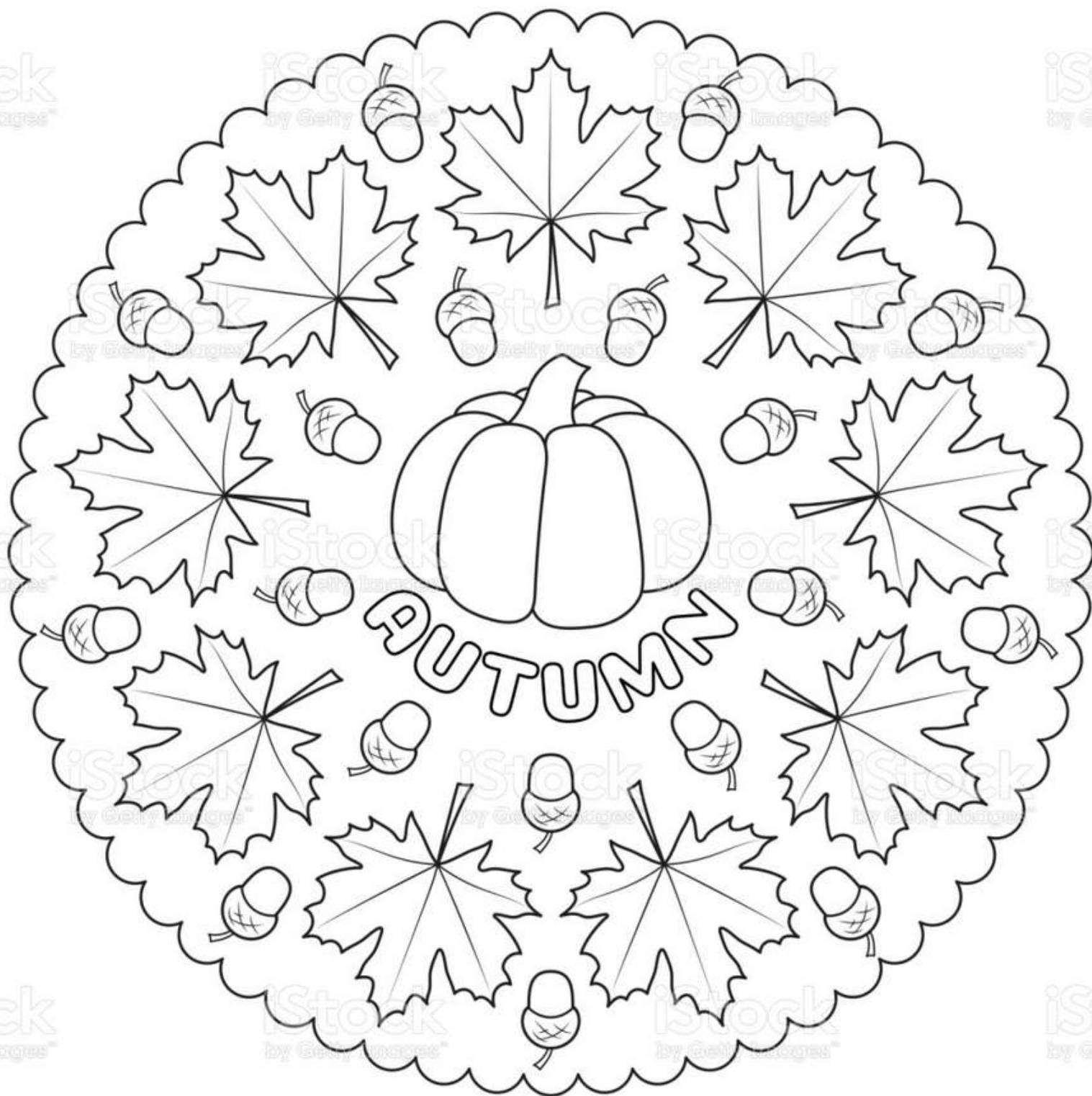
**La famille à découvrir est celle des  
CUCURBITACÉES.**



**Les cucurbitacées sont des  
plantes à tige rampante et à  
gros fruits, comme le melon et  
le concombre. Les  
cucurbitacées constituent une  
famille.**

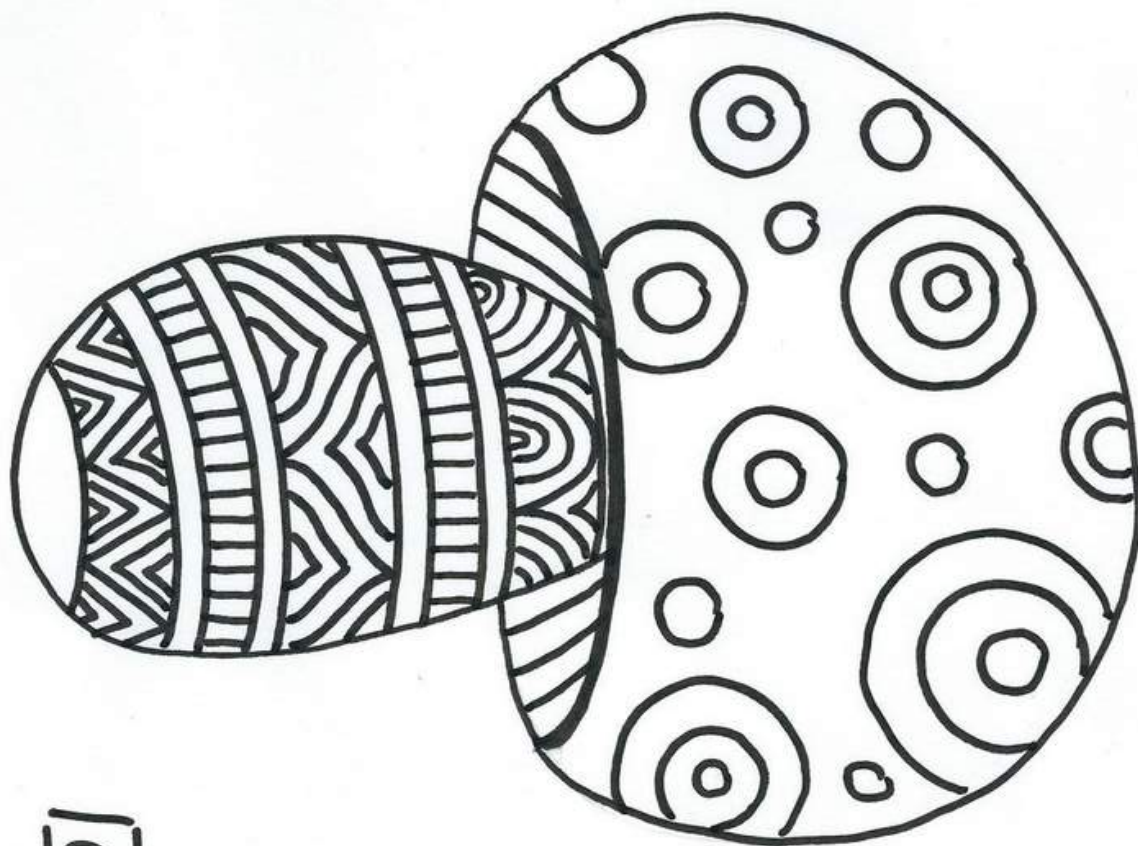




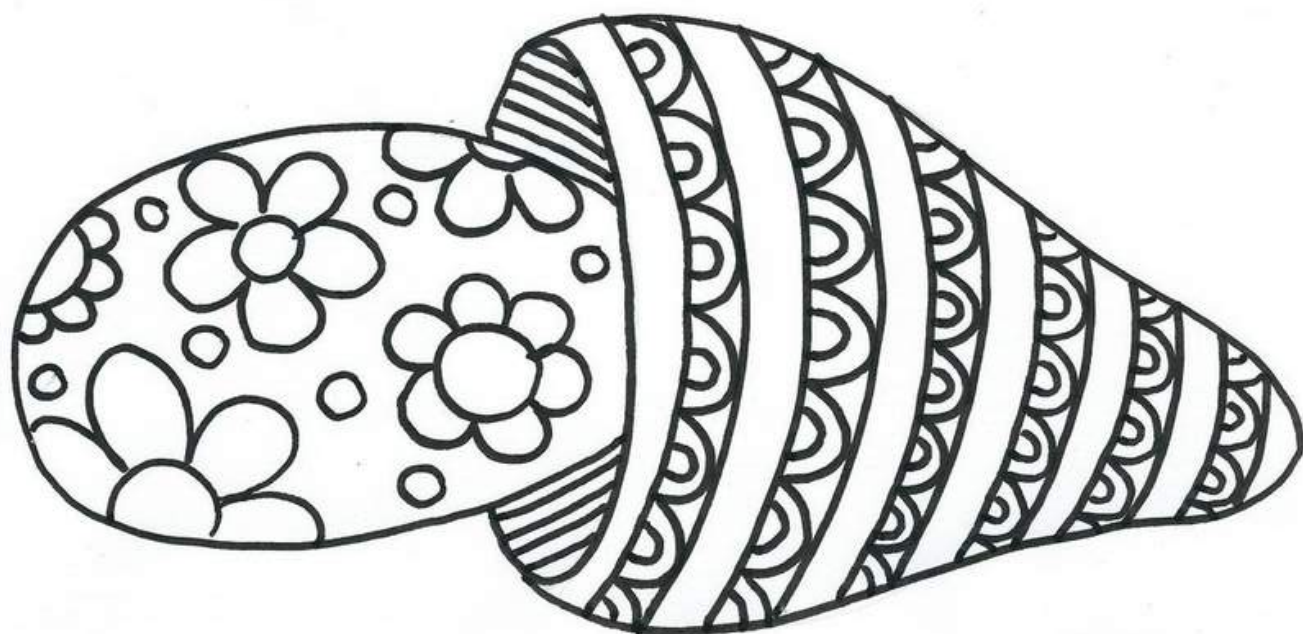




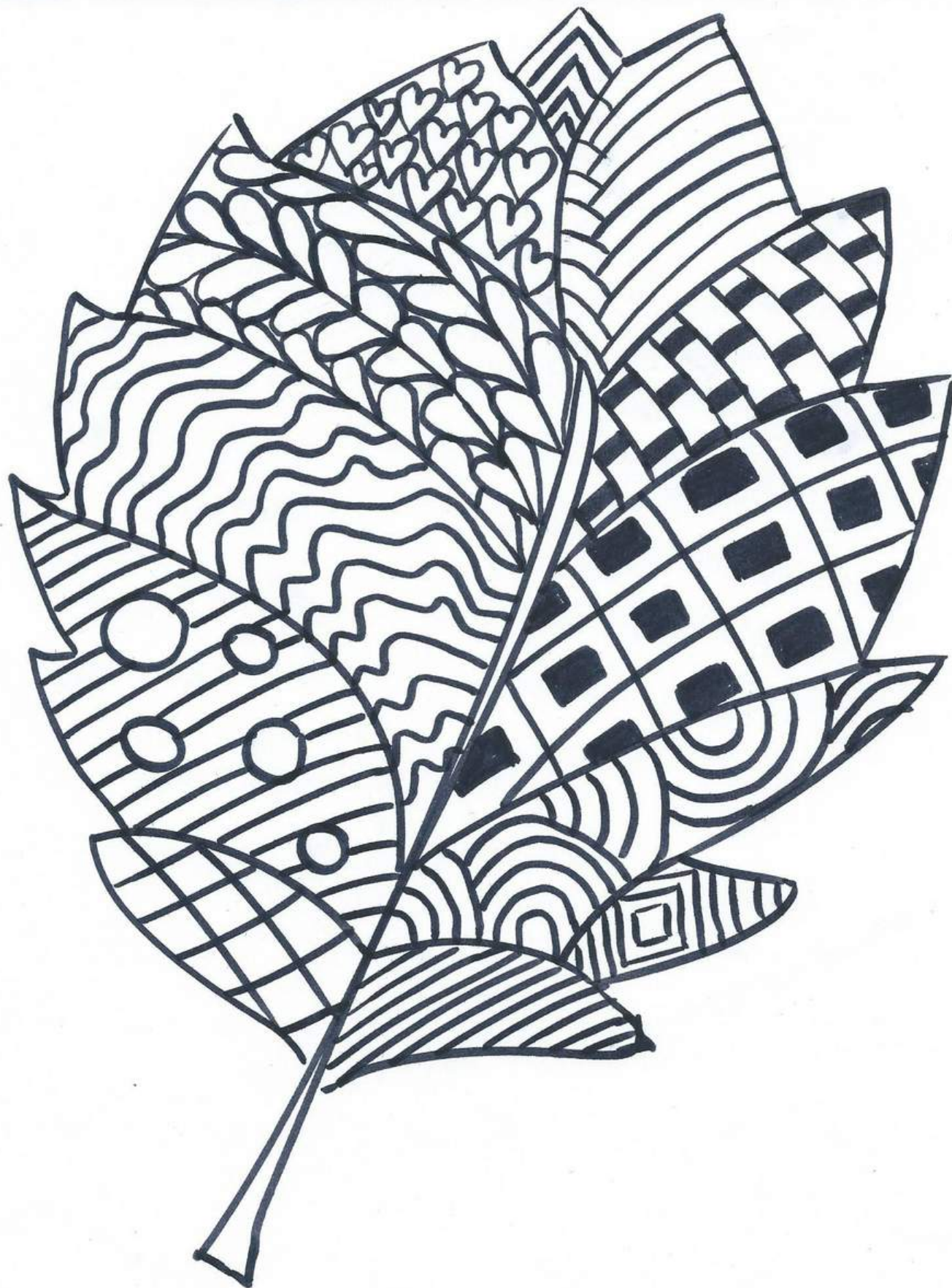




1 cm 1







CARO.CLF







## Nouveau bureau des animateurs



## Nouveau rangement de jeux de société



## Nouveau salon des membres





# Vos ressources

46

**Centre de crise de Qc** (418) 688-424

Ligne téléphonique d'écoute

Hébergement

Ouvert 24/7

**Centre de prévention du  
suicide de Québec**

Ligne d'écoute téléphonique

1 866 277-3553

**LAuberivière**

401 rue St-Paul

Hébergement d'urgence

(premier arrivé, premier servi)

**Projet LUNE**

Hébergement d'urgence pour femmes

65 Notre-Dame-des-Anges

**COVID-19**

1 877 644-4545

En cas de questionnement

concernant la COVID-19

**Café rencontre  
du Centre-Ville**

Dépannage  
alimentaire

(déjeuner et dîner)

796 rue

St-Joseph-Ouest

**Accès-Loisir**

Activités de loisir à  
faible coût

418 657-4821

Voir leur site

Internet pour  
plus d'infos!

**ON A BESOIN DE TOI ! SI  
TU AS DES IDÉES POUR  
LES CAPSULES VIDÉOS DU  
CSCB OU POUR DES  
TEXTES DU CAHIER  
PASSE-TEMPS, APPELLE À  
LA CROIX BLANCHE !**





# Votre équipe



**Jeanne**



**Micheline**



**Marc**



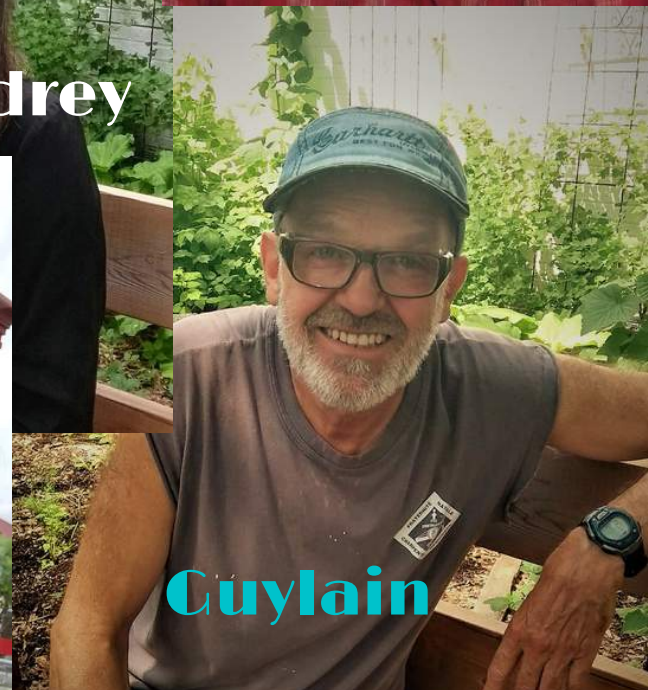
**Audrey**



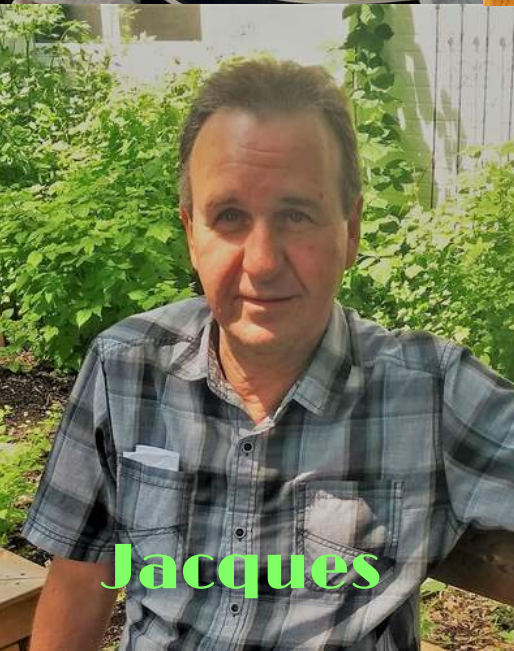
**Nathalie**



**Sabrina**



**Cuylain**



**Jacques**



**Marianne**



**Cynthia**