

# trait d'union

Entraide en santé mentale

## UNION EN TÊTE

Automne 2022



02 .....	Mot de la directrice
03-04 .....	Mot de l'équipe
05-08 .....	Activités spéciales au Trait d'Union
09 .....	Poème
10 .....	Migration des papillons
11-12 .....	Journées mondiaux
13-14 .....	Artisanat
15-16 .....	Recettes
17 .....	Mandala
18 .....	Ressources communautaires
19 .....	Coordonnées

Bienvenue à toutes et tous,

L'automne arrive à grands pas avec ses couleurs vives et ses décors fabuleux.

Au Trait d'Union, nous aurons la journée financement et **portes ouvertes le 15 septembre prochain.**

Pourquoi faire des portes ouvertes ? Pour que les membres de notre communauté, les partenaires, les curieux, les familles des membres et des employés aient accès à notre organisme. Que le plus de personnes possibles soient sensibilisées à notre mission et peut-être que certaines personnes fréquenteront notre organisme par la suite. Nous espérons que les membres seront des bénévoles cette journée-là. Nous pouvons être fiers de notre organisme et vous pouvez être fier de vous !

Un petit retour sur **l'Assemblée générale annuelle du 29 juin dernier.** Nous avons déjeuné ensemble avant de tenir l'AGA. Nous en avons profité pour présenter notre nouvelle image ! Il reste des rapports d'activité pour les membres qui voudraient en avoir et qui n'en ont pas reçu.

Les **nouveaux membres du conseil d'administration pour l'année 2022-2023** sont : Aline Bilodeau, Édith Chabot, Pierre-Luc Mathieu, Étienne Samson, Jean-Pierre Magnan et Catherine Boulanger. Il reste un poste vacant.

Il sera question du **party de Noël** lors des rencontres du Comité de la vie associative. Si vous souhaitez donner votre opinion et/ou participer à l'organisation, soyez présents le 12 septembre pm prochain !

Mélissa



«C'est l'automne, la saison où, sous  
un soleil  
refroidi, chacun recueille ce qu'il a  
semé.»

Plusieurs activités sont à venir, restez  
à l'affût et venez nous voir!

Vanessa




---

Déjà l'automne qui s'annonce dans les odeurs, la qualité de l'air, la lumière et les soirées plus fraîches. Il me semble ne pas avoir vu passer l'été.

L'été est souvent synonyme de ralentissement pour le travail, il faut apprendre à l'apprécier et maximiser les heures libres, en profiter pour écrire, travailler sur nos passions et faire le plein d'énergie pour le boom automnal!

C'est aussi un temps de changements dans la météo, dont certains sont plus surprenants que d'autres!

### **Petit truc d'orthographe/grammaire Ouragan, cyclone ou typhon?**

Saviez-vous que ces trois termes désignent le même phénomène atmosphérique dans la langue courante? C'est plutôt l'endroit où il se produit ou encore la provenance du locuteur qui détermine lequel sera employée. En Amérique du Nord, ouragan est le terme habituellement utilisé pour parler de cette force de la nature lorsqu'elle prend naissance dans l'Atlantique, au large des côtes africaines, pour venir, en s'amplifiant, balayer les Antilles et toucher les côtes de l'Amérique du Nord. Les Européens emploient plutôt le terme cyclone. Quant à l'appellation typhon, elle désigne le même phénomène lorsqu'il se développe en direction du Pacifique occidental et qu'il vient balayer le Japon et les côtes des pays bordant la mer de Chine. De la tempête à la dépression puis à l'ouragan (source banque de dépannage de LOQLF)

N'ayez crainte, après la pluie le beau temps.  
Lise (SDME)



*L'automne, c'est cousu de moments de grâce, qui ne durent pas.*

**(Janine Boissard, La Maison des enfants)**

C'est un rappel de profiter du moment présent, car seul celui-ci compte véritablement. Alors... Arrêtez-vous un instant, profitez des premières odeurs des feux de foyer et des sublimes feuillages mordorés et pourpres des paysages automnaux. Amusez-vous à repérer les derniers fragments de l'été ou encore les premiers signes de l'hiver.

Stéphanie

---

Ne laissons pas la grisaille plomber notre moral, l'automne est une belle saison qui se veut réconfortante, dont il faut profiter au maximum.

Isabelle

---

« L'automne est un deuxième printemps où chaque feuille est une fleur. »

**-Albert Camus**

Bon automne à tous. Profitez des belles couleurs de l'automne pour aller prendre des marches.

Au plaisir de vous voir,

Chantal



# Randonnée équestre



Nous avons fait de l'équitation au centre équestre des Sables situé à Pintendre.

Une belle activité pour affronter ses peurs et repousser ses limites!

Bravo à tous les participant(e)s.



# Croisière des petits pingouins



La superbe vue pendant le trajet



La soeur de Chantal, Chantal et Yves qui prennent du vent.



L'île des petits pingouins



Le petit pingouin dans l'eau



Les Cormorans



Les petits pingouins qui surveillaient leur oeuf.



# Feu de camps



Les images parlent plus que des simples mots...

La meilleure guimauve va à Étienne!

Chantal a manqué sa guimauve, mais par chance, elle s'est rattrapée avec sa saucisse.

Il n'y a pas d'heure pour faire un feu de camp. Notre feu de la st-jean était un succès!





# Ceuillette de fraises



**Les Potagers Brie, Cap St-Ignace**  
Ceuillette de fraises

# AGA



Voici le rapport d'activité 2020-2021 que nous avons remis à tout nos membres. Nous avons aussi remis à tous une belle plante succulente, pour célébrer l'arrivée de notre nouveau logo.



# Canots / Kayaks



Une belle avant-midi à Ste-Lucie-De-Beauregard. Tous les membres ont eu la chance d'essayer le kayak et le canot. Une belle activité de plein air à refaire assurément!



# Poème Nature

L'automne est une saison éblouissante.  
Sa splendeur nous apporte une fraîcheur naturel.  
Ces arbres sont grandioses avec leurs feuilles  
colorées.

Les enfants et leurs parents marche dans les  
sentiers pédestre, le tout couvert d'un magnifique  
tapis de feuille. Les enfants courent et se lancent  
dans les piles de feuilles.

L'automne nous rassemble.





# Migration des papillons

Il y a un peu plus de 300 espèces de papillons qui migrent, principalement des papillons tropicaux. Ils peuvent migrer annuellement ou occasionnellement, et se faire sur des grandes ou des courtes distances. Par exemple, le Monarque prend son envol pour le nord, juste après leur reproduction en mars. Le voyage vers le nord dure plusieurs générations. À noter, que le Monarque a une durée de vie n'excédant pas deux mois.



Les papillons ont un vol déterminé dans une direction précise. Ils se déplacent soit individuellement, se suivent de quelques secondes ou minutes, à hauteur et direction identiques, soit en grands essaims. Les animaux qui migrent effectuent habituellement un aller et retour, par contre chez les papillons, il peut y avoir un aller simple.

[https://fr.wikipedia.org/wiki/Migration\\_des\\_papillons](https://fr.wikipedia.org/wiki/Migration_des_papillons)

# Journée mondiale des animaux

Saviez vous que le 4 octobre a été choisi pour célébrer les animaux parce que c'est aussi la fête de Saint-François d'Assise, qui a manifesté tout au long de sa vie un grand amour pour les animaux.

Voici certains bienfaits que les animaux peuvent avoir sur nous et notre santé

**- Ils renforcent notre système immunitaire.**

**- Ils protègent nos enfants des maladies:** Les enfants vivants avec des animaux de compagnie auraient moins souvent recours aux traitements antibiotiques que les autres enfants. De même, les nourrissons vivants avec des chiens de compagnie seraient moins enclins aux infections respiratoires et leur risque d'allergies serait diminué de 33%.

**- Ils favorisent le développement psychologique de nos enfants:** Les animaux ont un grand rôle sur leur développement psychomoteur et affectif. Leur présence augmente le sens des responsabilités des enfants et permet aussi d'apaiser et de sécuriser les enfants.

**- Ils veillent sur notre coeur :** Caresser un chat, un chien ou tout autre animal à poils en général nous procure un sentiment de bien-être et nous apaise immédiatement. (La respiration ralentit, la pression artérielle baisse et le rythme cardiaque diminue, ce qui réduit le risque de développer une maladie cardio-vasculaire).

**- Ils créent du lien social :** L'animal est un facteur de développement pour autant l'enfant que l'adulte car il aide à sociabiliser. (Avoir un chien permettrait de faire grimper à 86% les chances de tisser de nouveaux liens).

**- Ils aident nos ados :** Si l'adolescent ne souhaite pas se confier à un adulte, il trouvera toujours une oreille réconfortante chez son animal de compagnie.

**- Ils nous apaisent :** Les interactions avec nos amis les animaux réduisent le taux de cortisol, l'hormone du stress.

**- Ils luttent contre la dépression:** L'animal est d'un soutien psychologique indéniable. Il empêche l'isolement et le repli sur soi.

**- Ils prolorent notre espérance de vie et nous aident à guérir :** Les animaux aident les malades à guérir et les personnes âgées à se sentir mieux. Leur présence est ainsi de plus en plus recherchée dans les maisons de retraite ou les centres spécialisés (alzheimer, autisme, etc) et donne lieu à l'émergence d'une nouvelle discipline : la zoothérapie.

Source: <https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=bienfaits-sante-animaux-compagnie>



# Journée mondiale de la gentillesse

Le 3 novembre est la journée mondiale de la gentillesse.

La gentillesse n'a pas de prix. Il suffit d'avoir de la volonté et de faire quelques efforts.

Exemples de gestes pour être gentil .....

- Rendre service à quelqu'un (transporter un objet, aider une personne à traverser la rue)
- Faire une action (tenir ou ouvrir une porte à quelqu'un ou simplement faire un sourire)
- Faire des tâches pour aider une personne (aider une personne âgée à cuisiner, faire des tâches ménagères)
- Être courtois en auto (offrir à une personne à pied un transport ou laisser passer un piéton ou un autre automobile avant soi)
- Être gentil au travail (remplacer un collègue lors d'un empêchement)
- Être à l'écoute (lorsqu'une personne ne va pas bien, s'asseoir avec celle-ci et l'écouter n'a pas de prix. Ça permet à la personne de se sentir écouté et apaisé)

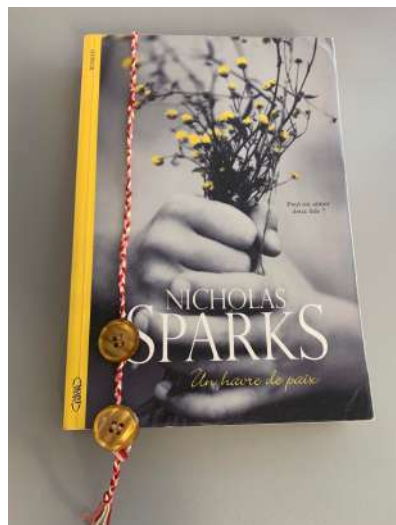
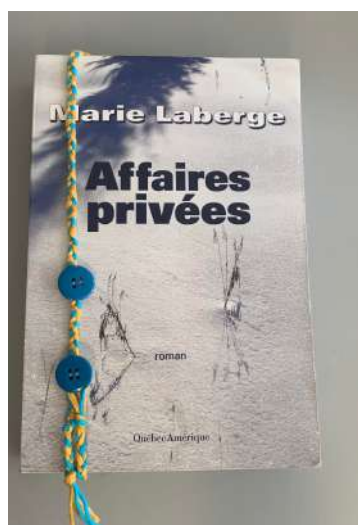


# Ateliers d'artisanat-financement

L'objectif est la fabrication d'objets pour la vente du 15 septembre 2022 (La porte-ouverte du TDU)



**Les parapluies**

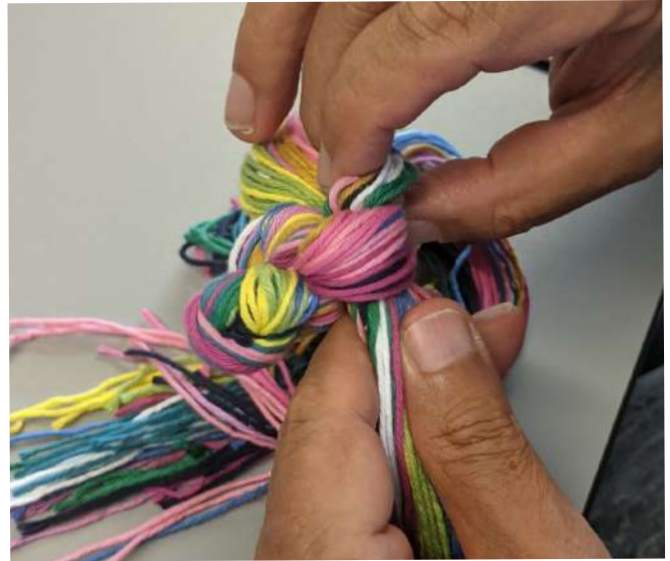


**Les signets en corde**

**Les bracelets de billes**



# Ateliers d'artisanat-financement



**Les cordes à chien**



**Les bracelets**



**Les chandelles aux huiles  
essentiels**



# Muffins aux carottes

## Ingrédients

300 g (2 tasses) de farine tout usage non blanchie  
315 g (1 1/2 tasse) de cassonade  
100 g (1 tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide  
70 g (1/2 tasse) de raisins secs  
10 ml (2 c. à thé) de poudre à pâte  
2,5 ml (1/2 c. à thé) de gingembre moulu  
1 ml (1/4 c. à thé) de cannelle moulue  
1 pincée de sel  
125 ml (1/2 tasse) d'huile végétale  
125 ml (1/2 tasse) de jus de carottes  
2 oeufs  
5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille  
165 g (1 1/2 tasse) de carottes râpées

## Préparation

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Chemiser 12 moules à muffins de caissettes en papier ou huiler les moules.
2. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients secs. Ajouter les carottes râpées.
3. Dans un autre bol, mélanger au fouet l'huile, le jus de carottes, les oeufs et la vanille. Ajouter aux ingrédients secs et mélanger délicatement à la spatule jusqu'à ce que le mélange soit à peine humide. Répartir la pâte dans les moules.
4. Cuire au four 25 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre d'un muffin en ressorte propre. Laisser tiédir. Démouler et laisser refroidir sur une grille.

<https://www.ricardocuisine.com/recettes/3818-muffins-aux-carottes>





# Pâté chinois aux lentilles

## Ingrédients

4 pommes de terre de grosseur moyenne, pelées et coupées en dés

½ tasse (125 ml) de lait végétal non sucré

1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive

2 tasses de maïs en grains surgelés, dégelés ou frais en saison ou (1 boîte de 398ml) de maïs en conserve

¼ tasse de lait végétal non-sucré

1 gros oignon émincé

2 gousses d'ail hachées finement

1 tasse de champignons blancs hachés fins

1½ tasse de lentilles brunes, cuites ou (1 boîte de 540 ml/19oz) de lentilles en conserve

1 c. à soupe (15ml) de sauce soya ou tamari

1 c. à thé d'épices à steak

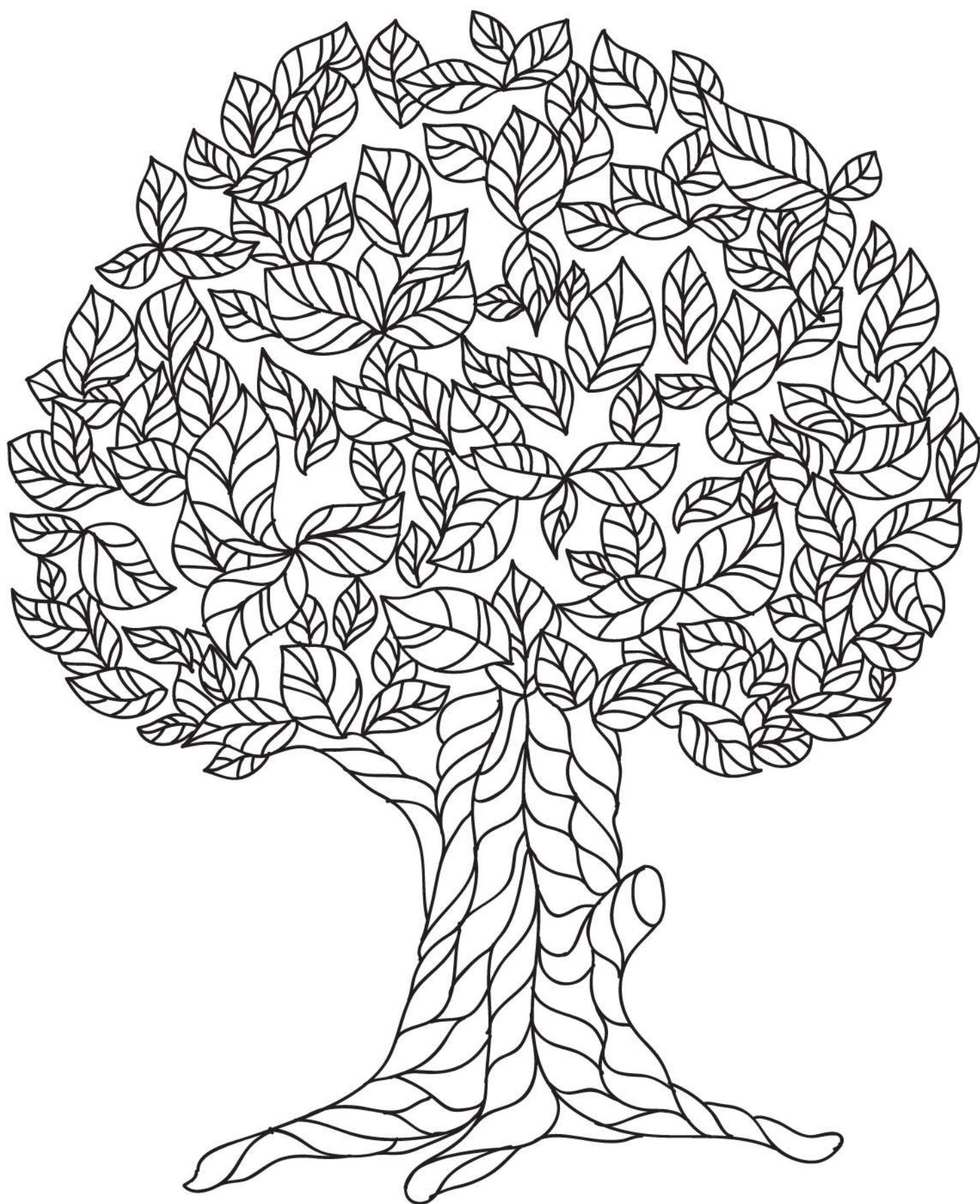
Sel & poivre au goût

Paprika (facultatif)

## Préparation

1. Préchauffer le four à 175 °C (350 °F)
2. Cuire les pommes de terre dans l'eau jusqu'à ce qu'elles soient tendres (environ 20 minutes)
3. Mettre la moitié du maïs avec le lait dans la jarre du robot et réduire en purée
4. Ajouter le reste des grains entiers au mélange et réserver
5. Égoutter les pommes de terre et réduire en purée avec la boisson de soya et l'huile d'olive
6. Saler et poivrer au goût et réserver
7. Chauffer l'huile et y cuire l'oignon, l'ail et les champignons pendant 5 minutes
8. Incorporer les lentilles, la sauce soya et le piment de la Jamaïque
9. Bien mélanger et verser le mélange de lentilles et champignons dans le fond d'un plat allant au four
10. Déposer le maïs sur la préparation de lentilles (deuxième étage)
11. Terminer en couvrant le maïs de la purée de pommes de terre
12. Garnir de paprika, si désiré
13. Cuire au four environ 30 minutes ou jusqu'à ce que le dessus soit doré

<https://ici.radio-canada.ca/tele/l-epicerie/2015-2016/complements/recette/1404/pate-chinois-lentilles>







En plus des traditionnels services offerts en bibliothèque, la **bibliothèque de Montmagny** vous offre une panoplie de services en ligne de même que des produits spécialement créés par la bibliothèque pour répondre aux besoins du milieu tels que la bibliomobile, le Club de lecture pour les jeunes du primaire et le camp Art et Lettres.

**Voici d'autres services offerts:**

- Wifi et postes informatiques
- Livres et ressources en ligne
- Consoles vidéos
- Location de salles
- Bibliomobile
- Prêt entre bibliothèques
- Générations branchées

Pour plus de renseignements:  
**418-248-4856**



**Mode Sans Frontière** est une friperie qui offre de tout et ce, à petits prix.

- Meubles
- Jouets
- Électroniques
- Vêtements

**Horaire:**

Lundi: Fermé  
 Mardi : 11h00 - 17h00  
 Mercredi: 11h00 -17h00  
 Jeudi: 11h00 - 18h00  
 Vendredi: 11h00 - 17h00  
 Samedi: 9h00- 12h00

Situé au 128 avenue de la gare à  
Montmagny

**Coordonnés:**  
**418-248-9131**

**Le TRAIT D'UNION- Groupe d'entraide**

Numéro pour nous rejoindre: 418-248-4948

64, rue St-Jean-Baptiste Ouest,  
Montmagny (Québec) G5V 3B7

[info@traitdunionmontmagny.com](mailto:info@traitdunionmontmagny.com)

**La MAISON ROTARY - Volet hébergement**

Numéro pour nous rejoindre: 418-248-4948  
poste 109

68, rue St-Jean-Baptiste Ouest,  
Montmagny (Québec) G5V 3B7

[maisonrotary@traitdunionmontmagny.com](mailto:maisonrotary@traitdunionmontmagny.com)

**SDME Montmagny/L'islet - Volet  
Développement et maintien en emploi**

Numéro pour nous rejoindre: 418-248-4948  
poste 104

64, rue St-Jean-Baptiste Ouest,  
Montmagny (Québec) G5V 3B7

[sdme@traitdunionmontmagny.com](mailto:sdme@traitdunionmontmagny.com)

**trait  
d'union**  
Entraide en santé mentale

**Rédigés par:**

Pauline Couture, Édith Chabot, Étienne  
Samson, Steve Guillemette et Vanessa  
Grégoire-Lessard