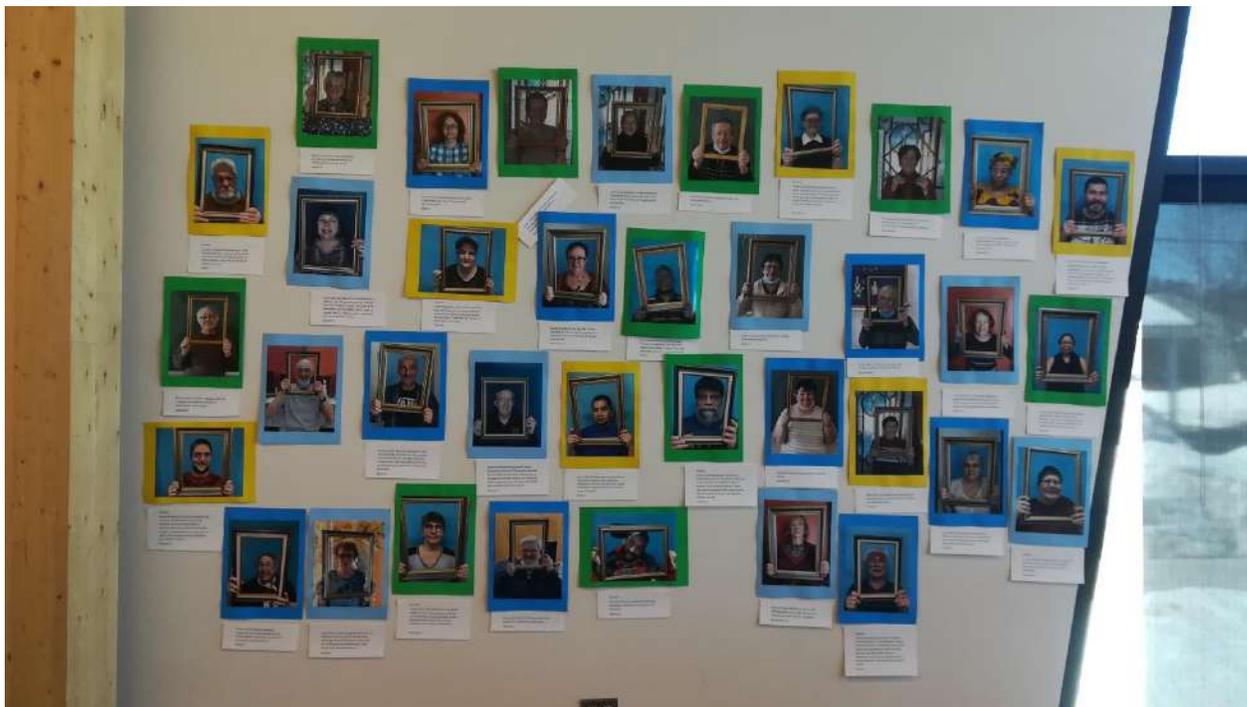


Le P'tit Curieux



Un journal
PAR et POUR
les participantes
et participants



Avril 2023

LA TABLE DES MATIÈRES

4.....Actualités

5.....Nouvelles de l'organisme

8.....Mot de la présidente et du comité du Journal

9.....voyage à Matane

10.....textes documentaires

11.....Pigeon

12.....La République Centrafrique

13.....Témoignages

14.....Cultiver L'espoir

16.....J'adore l'artisanat

18.....Mon arrivée au Canada

19.....L'année de mes douze ans

21.....croque dans la vie

22.....L'expérience vécue

24.....Mon histoire de la cuisine collective

25.....Nos amis Cookie et Méo

26.....Retour sur la pandémie

28.....Main dans la main

29.....souvenirs de Montréal

30.....Mon retour à l'emploi

31.....Une soirée qui change une vie

32.....	Une leçon difficile
33.....	Une anecdote
34.....	Mon travail au Cegep
35.....	Littérature
36.....	Babouchka Chérie
38.....	La liste
39.....	Le bel âge
40.....	le printemps
41.....	que j'aime l'hiver
43.....	Maman!
45.....	Mon ami Pierrot
47.....	Mon petit village
48.....	J'aime, je n'aime pas
49.....	Recettes
50.....	sauce à spaghetti
51.....	grillades du Guatemala
53.....	Brownies au chocolat
54.....	Jeux
55.....	Devinez qui je suis
56.....	sudoku
57.....	charades
59.....	solutions des jeux



ACTUALITÉS



Nouvelles de l'organisme

Au moment où vous lirez ces lignes, l'année d'activités sera sur le point de se terminer. Comme le temps passe vite, trop vite.

Les informations partagées se rapportent davantage aux activités et événements passés, mais j'ai tout de même quelques nouvelles informations ou des surprises à vous annoncer.

Notre année 2022-2023 ne passera pas sous silence encore une fois. Que ce soient de nouvelles personnes embauchées, de nouveaux ateliers mis sur pied, des participants qui reviennent après quelques sessions d'absence ou qui s'inscrivent pour une première fois, nous avons eu une année fort occupée.

À l'automne 2022, nous avons accueilli 2 nouvelles employées dont l'une nous a quittée en janvier. Marie-Ève Beaudry, formatrice, qui a la chance de travailler avec des participant.e.s de Rimouski, de Trinité-des-Monts et de Mont-Joli, semble bien se plaire parmi nous. Et je crois que ce sentiment est partagé par l'ensemble des employées et des membres du conseil d'administration. Nous lui souhaitons une longue vie de travail parmi nous et lui assurons notre soutien dans ses différentes tâches.



Bienvenue Marie-Ève dans la super équipe du CLEF!

ACTIVITÉS

Notre AGA du 19 octobre où plusieurs d'entre vous étaient présent.e.s; assemblée dynamique et bien animée;

Deux nouvelles membres se sont jointes au CA : Élisapie, notre nouvelle secrétaire; France au poste des représentants des participant.e.s; elles font du bon et beau travail;



Les ateliers de français, de maths et d'initiation à l'informatique qui ont repris et accueillis de nouveaux visages;

Service d'Écri-pop à Rimouski, une séance par semaine depuis novembre, et deux séances à Mont-Joli : merci à Marie-Ève et Angie d'offrir ce service bien apprécié;

Une sortie à Matane, en octobre, pour participer à la pièce de théâtre

Une cuisine collective a eu lieu à la fin novembre et une deuxième se tiendra en avril;

Les JPS en février qui ont permis de rendre hommage à Carol Lévesque, à Rimouski, et Cécile Gaudreault de St-Octave, pour leur persévérance et leur présence assidue malgré des périodes perturbées et les aléas de la vie.



Bravo à vous deux, Cécile et Carol, et poursuivez sur la même voie.

Élections au Comité des participant.e.s du RGPAQ auxquelles vous vous êtes impliqué.e.s.

Planification, préparation et participation à la SAP d'avril 2023.

Des rencontres d'équipe se sont tenues une fois par mois; elles ont permis de développer des liens plus serrés, et de favoriser une meilleure cohésion de nos actions et de nos interventions. Merci à chacune pour leur grande implication et leur disponibilité.

Toute une équipe dynamique!

Nous voilà déjà rendus à planifier notre prochaine année, soit celle 2023-2024. Si vous avez des idées sur des activités ou projets à mettre en place, n'hésitez pas à les partager à votre formatrice.

Merci chères participantes et chers participants de votre implication dans les différentes activités du CLEF, en 2022-2023, vous êtes l'étincelle qui me garde allumée.

Bonne Semaine de l'Alpha pop. 2023!

Solidairement,

Lucille





Mot de la présidente

Tu sais ce que veut dire curiosité? C'est ce qui porte à apprendre, à connaître de nouvelles choses et d'en savoir plus.

C'est une grande qualité selon moi.

Être curieux, c'est l'ouverture sur le monde qui nous entoure. C'est aussi apprendre une nouvelle recette. C'est peut-être l'occasion d'essayer quelque chose de nouveau, juste pour le plaisir.

Être curieux, c'est apprendre et apprendre, c'est grandir, s'améliorer et devenir encore plus curieux!

Alors, reste P'tit curieux!

Mélanie Loubert

Mot du comité journal

Michel, Matthieu, Angie et moi, nous avons eu du plaisir à travailler ensemble.

C'est aussi agréable de voir les résultats quand c'est terminé.

On vous souhaite une belle lecture!

Votre comité journal 2023



Voyage à Matane

Je me souviens de ce jour du
dimanche 16 octobre 2022.

Sylvaine, Madeleine et moi,
sommes allées voir la pièce de
théâtre « L'incroyable histoire



de Sainte -Dignité de l'avenir » à Matane. Elle parlait
de certains villages qui devaient fermer, car ceci
faisait l'affaire du gouvernement. Les gens se sont
mis ensemble pour protester et ils ont gagné.

Beaucoup de villages ont pu rester ouverts.

Avant d'arriver pour l'événement, nous sommes
allées prendre une collation au restaurant. Le retour
était bien aussi. Il faisait super beau ce
jour-là.

France Lévesque

Rimouski





TEXTES DOCUMENTAIRES



Pigeon



Les pigeons on les retrouve souvent dans les villes. On les voit dans les parcs sous les ponts perchés sur un fil et les bâtiments. Leur cri est le roucoulement.

Ce sont des oiseaux qui font presque partie de notre quotidien.

Ce sont des beaux oiseaux.

Ils se nourrissent des graines et autre chose qu'ils trouvent à terre.

Michel Gaudreault

La République Centrafricaine



La capitale est Bangui.

Le fleuve le plus important se nomme Oubangui.

Le drapeau est bleu, blanc, rouge, jaune, vert avec une étoile. Bleu pour la mer du Congo Brazzaville. Le blanc c'est le coton et le rouge c'est le sang, le jaune, la richesse du sous-sol, l'uranium, le vert la forêt. C'est ça la couleur du drapeau du pays centrafricain.



La langue parlée par la majorité de la population est le sango. Il y a plusieurs autres langues aussi.

Le repas est appelé kobé.

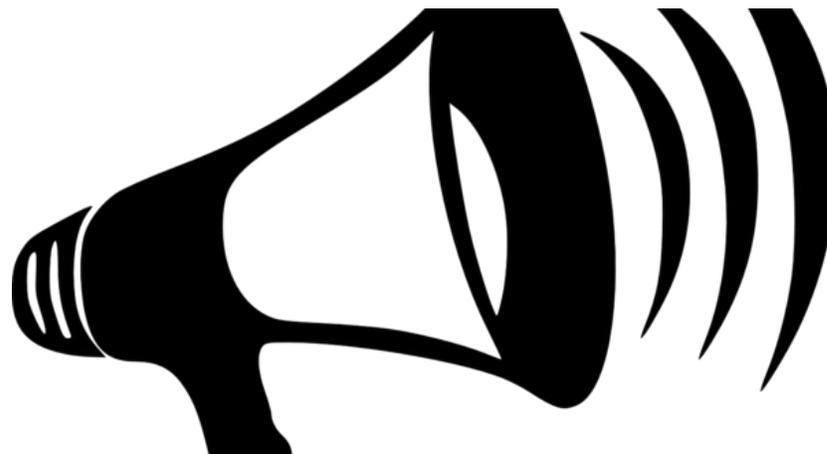
Il y a du manioc, du maïs, du mil et du riz. Il y a beaucoup de légumes, du piment, de épinards des fruits, du bon melon.

On mange des viandes fumées du poulet, du bœuf de la chèvre.

Nestor Yagapha, Rimouski



TÉMOIGNAGE



Cultiver L'espoir

Je vais vous parler du résultat d'un diagnostic médical qui m'apprenais que j'avais un cancer du côlon. Ce résultat m'a



rendu un peu déprimée, je pensais que j'allais mourir.

Après avoir reçu tous les résultats d'examens, mon médecin m'a appris que ce cancer était traitable sans métastases et opérable.

Les semaines qui ont précédé l'opération j'ai eu du temps pour réfléchir à ma vie. Je n'avais jamais été malade gravement et j'ai compris que je devais rester positive pour combattre cette maladie.

C'était une épreuve de plus que je devais affronter. J'ai suivi les conseils de mon médecin et la préparation à l'opération, j'ai été hospitalisée 15 jours tout s'est bien passé. Je suis resté en

convalescence 3 mois. Il y a eu des hauts et des bas mais j'ai gardé le moral je me suis bien remise de cette épreuve.

J'ai réalisé que j'étais plus forte que je pensais, j'ai fait des changements dans ma vie comme améliorer mon alimentation, ma façon de voir la vie, faire du sport, sortir plus souvent avec des amis, mieux choisir mes amis.

J'ai aussi trouvé un petit travail pour m'occuper et rencontrer des gens, avoir une vie plus active j'ai décidé de prendre plus soin de moi. Tous ces changements m'ont permis de reprendre confiance en moi et reprendre ma vie en main et faire ce que j'aimais. Je réalise qu'il faut toujours améliorer sa vie en faisant des choix pour soi et vivre le moment présent chaque jour.

Lisette, Mont-Joli



J'adore l'artisanat



Notre formatrice nous demande de produire des récits sur des sujets que l'on aime. Je choisis le tissage qui est mon dada.

Je tisse des couvertures pour bébé, cette fois-ci, pour mon premier arrière-petit-fils. J'en ai fait une jaune et une turquoise. La troisième est bleue et écriue. Cette semaine, j'ai fait un foulard gris pour ma nièce Caroline.

J'ai aussi tissé deux catalognes pour notre cercle. Avec mon groupe de Fermières, nous tissons des tapis en fibre Bernat, des napperons en Bralon 4 brins, des linges et des torchons à vaisselle en coton. En plus, nous tricoton et nous crocheton toutes sortes d'articles.



Nous avons aussi des cours de couture pour fabriquer des sacs d'épicerie réutilisables, des porte-tartes, des bavoirs, des vide-poches, des sacoches, des pantalons évolutifs, etc.

J'adore toucher à toutes les formes d'artisanat et je suis fière des réalisations de mes compagnes Fermières.



Marie-Paule Turbide,
St-Octave





Je suis arrivé au Canada le 31 octobre 2018. À Québec était le 1 novembre 2018. premier jour j'ai vu la neige comme la farine, j'ai pensé à préparer le fougou. Pour les québécois et les québécoises tous étaient vraiment comme les chrétiens très gentilles et sans discrimination. J'aime toujours rester à Rimouski c'est une belle ville et calme que Ottawa. Je voudrais étudier la langue française malgré la vieillesse pour la communication et entendre les gens.

Kabenze Kyunda

Rimouski



L'année de mes douze ans



Depuis la mort de ma mère, j'ai été complètement laissée à moi-même. Je jouissais d'une liberté entière, sauf pour les heures des repas et du coucher. Mes journées passaient trop vite ; avec mon frère **Jean-Paul**, nous errions au bord de la rivière ou dans la grande forêt. Notre chien Vénus partageait nos jeux.

J'aimais gambader dans l'enclos des petits cochons. Les porcs sont doués d'une grande intelligence ; c'est intéressant de les observer et de jouer avec eux.

Dans ma famille, on ne soulignait pas les anniversaires. Je fus très surprise au retour d'une escapade très salissante de voir deux voitures stationnées devant notre maison. Le regard noir de ma sœur m'a dissuadée de poser des questions ou d'entrer par la grande porte. C'est ma fête ! Mon 12^e anniversaire!...

Discrètement, j'entre par le sous-sol pour prendre ma douche. Une fois présentable, je me risque à monter à l'étage. Tous les regards se tournent vers moi. Je voudrais disparaître. Mon esprit se refuse à accepter l'évidence, ces religieuses sont là pour moi. **Mais pourquoi?**

La malle rouge remise au grenier est là, grande ouverte. Sous mes yeux, mes quelques vêtements présentables y sont rangés. Où est ma poupée Joséphine ? Ma poupée de chiffon fabriquée avec amour par ma sœur aînée ? Où est ma poupée ?

Une bonne sœur s'approche de moi. « Nous sommes venues te chercher. Nous t'aménons au pensionnat. Je te fais la promesse que tu seras bien traitée. J'ai récupéré ta poupée, elle est cachée au fond de ta valise. Mon nom est **Lisette** et si quelque chose ne va pas, demande à me parler. »

J'ai passé les **huit** plus belles années de mon adolescence dans ce pensionnat. L'été, je revenais chez moi et je reprenais ma vie de bohème.

Lisette a tenu ses promesses. Merci à toi mon amie !



Cécile Gaudreau
29 novembre 2022



Croquer dans la vie

Il y a environ treize ans que je suis diabétique. C'est héréditaire de mère en fille. J'apprends à vivre avec ça et c'est pour la vie. J'ai vu une infirmière et des professionnels de la santé pour savoir quoi, comment et quand manger. Alors j'évite les desserts et les fruits. Je mange beaucoup de légumes, quelques protéines et moins de mauvaises bouffes tel que chips et chocolat. Il y a plus d'un truc pour se gâter un peu. Je fais aussi attention à mes pieds. Le spécialiste me coupe les ongles, râpe les durillons et me propose des soins de pieds de temps en temps cela m'aide. J'essaie de m'améliorer un jour à la fois. C'est notre santé qui en dépend.

Marie-Lise Bourgeois

Mont-Joli



L'expérience vécue

À ce moment-là, on avait acheté une ferme à Saint-Narcisse des Pins. Je ne pouvais pas aller travailler à l'extérieur. J'avais regardé pour une garderie c'était impossible. Il n'avait pas d'enfant aux alentours. Un soir, je regardais le journal Avantage. Il demandait une famille d'accueil alors j'en parle avec mon conjoint Pierre s'il serait d'accord. Il m'a dit oui. Alors on a eu des entrevues et on a été accepté. On avait le choix soit des personnes différentes ou des délinquants.

J'ai commencé à faire du répit 1 semaine ou des fins de semaine pour donner du répit aux parents. Après quelque mois j'avais un client de Matane à temps plein. Il avait des problèmes de santé et une éducation au niveau des soins marche, langage, ergothérapeute, manger et pour moi comment utiliser la marchette a la maison et la chaise roulante aux sorties.

J'ai gardé une belle petite fille de 18 mois magnifique. Elle était tellement fragile au microbe. Elle manquait de tonus, je lui faisais du clapping sur son petit dos pour sa respiration. Elle demandait beaucoup de surveillance au niveau respiratoire, ergothérapie, physiothérapie, de la purée pour sa nourriture en très petite quantité. Je l'ai gardé pendant quelques mois. Sa mère a demandé de la rapprocher non loin de chez elle. Cela nous a touché quelle quitte. On l'aimait beaucoup. On l'avait souvent dans nos bras et même la visite la berçait aussi.

On a eu 2 adolescents et une autre fille. Elle était une vraie tornade quand elle arrivait de l'école. Elle aimait jouer des tours. Très intelligente elle m'imitait quand je lisais un livre avec mes autres

clients. Elle était assis à côté d'eux pour lire des contes quand j'allais préparer le repas. Vite d'esprit puis vaillante elle faisait beaucoup de vie dans la maison comment pas l'aimer cette belle petite cocotte. On a pleuré son départ, sa tante l'a adopté.

Le plus vieux avait 17ans, le préparer pour aller en appartement, c'était son désir. Il est en appartement à Rimouski. Il est vraiment content de nous voir beau sourire. On s'informe comment il va.

Et l'autre aussi il était touchant. Il avait de la difficulté à se concentrer quand il allait à l'école. C'est un enfant hyperactif. On l'aidait du mieux que l'on pouvait. Durant l'hiver pour l'encourager on n'avait acheté une machine à neige. S'il travaillait bien à l'école et à la maison, la fin de semaine il pouvait conduire tout en étant très prudent. C'est sur qu'il a eu un petit entraînement de conduite et le terrain où il pouvait aller, ne pas conduire vite qu'on puisse le voir de la maison. Il faisait comme un pro. Il était vraiment prudent. Par après il se promenait avec notre fille. Il était comme un petit poisson dans l'eau.

Ma fille a rencontré le jeune garçon l'autre jour. Ils se remémoraient les promenades avec la machine à neige, ils passaient l'après-midi à se promener.

C'est sûr à toutes les fois qu'il y a un départ, cela nous touche beaucoup. Ce qui nous console c'est qu'ils sont heureux.

Céline Parent, La Trinité-des-Monts



Mon histoire de la cuisine collective

Je vais vous raconter mon expérience. Je me suis inscrite à la cuisine collective en 1994 à Moisson-Neigette à Rimouski. J'ai



entendu parler de la maison des femmes. J'ai vu une dame Africaine qui visitait la région. Elle nous a parlé de la cuisine du MONDE.

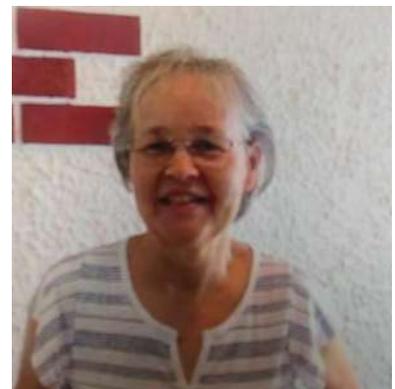
En 1999, j'ai décidé de poursuivre mes études à Lévis. À mon arrivée dans la région, je me suis informée pour la cuisine. Il y avait un chef cuisinier qui nous explique. On commence.

On travaille en groupes 4 de personnes. On échange les recettes, on regarde les circulaires. On sépare les portions.

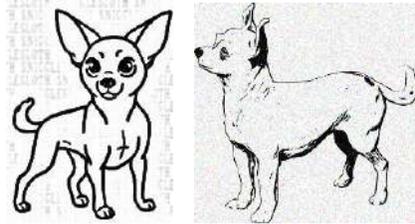
Ça a été une belle expérience pour moi.

Carmen Lavoie

Rimouski



Nos amis Cookie et Méo



Quand notre chienne Cookie est partie, on a eu beaucoup de peine. Je me suis dit que je n'aurais plus jamais de chien. Mais les enfants ont eu raison de moi et ils ont réussi à me faire changer d'idée.

On est allé chercher Méo; ça fait 16 ans qu'il est avec nous. Cette année, avant Noël, on pensait qu'il allait nous quitter lui aussi. Il ne marchait plus; il fallait le prendre dans nos bras pour manger, pour ses besoins et tout. Mais, par miracle, il est revenu aussi en santé qu'avant. Il est encore avec nous.

Comme quoi, il ne faut jamais désespérer.

Diane Plante, Padoue, Janvier 2023

Retour sur la pandémie

La pandémie est finie, enfin c'est ce qu'on croit, et c'est le retour à la vie normale. Pour moi, ça ne m'a pas trop dérangée. Je ne suis pas trop une sorteuse d'avance, alors ne pas pouvoir aller dans les magasins, ce n'était pas une punition. La punition, c'était plutôt d'être obligée de porter un masque et de me laver les mains avec les gels alcoolisés.

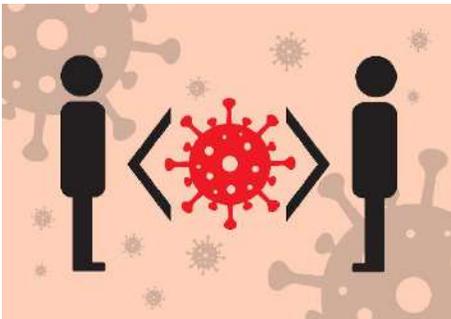
J'étouffais sous le masque et mes doigts gonflaient avec les produits. J'aimais encore mieux rester chez moi. J'ai continué à voir et à parler à ma famille, car nous avons tous Internet. Nous avons même fêté Noël 2021 et le jour de l'an ensemble. Chacun mangeait dans sa maison, mais on se racontait des souvenirs et des jokes. C'est sûr que d'avoir cette possibilité a été super pour nous.



Claudette R.

Moi non plus, ça ne m'a pas trop dérangé. Au début, ce n'était pas drôle, car je m'occupe de ma mère qui avait 92 ans. Elle paniquait de se retrouver toute seule chez elle. Finalement, ma sœur et ensuite mon frère ont pu l'accueillir chez eux. Je restais chez moi et je lui téléphonais pour l'encourager. Ça a vraiment été une période difficile pour les personnes âgées seules. Mon mari, lui, avait du mal avec la distanciation, mettre un masque et être obligé de rester à 2 mètres des gens pour leur parler. J'espère que c'est bien fini, mais je n'en suis pas sûre, et puis maintenant, à cause de la pandémie, les prix ont terriblement monté. L'épicerie, le gaz, tout coûte plus cher. Les gens n'y arrivent plus.

Ghislaine G.



\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$



Main dans la main

Quand j'ai accouché, j'ai eu des problèmes avec mon bébé. Elle était prématurée avec seulement 32 semaines de grossesse. Les problèmes ont commencé à ce moment-là. Il y a eu souvent de grosses difficultés quand elle était plus jeune, ce qui n'a pas été facile à gérer. Avec de la bonne volonté j'ai réussi à passer à travers toutes ces épreuves. J'en suis sortie grandie.

Dans son jeune âge, elle a subi de mauvais traitements en famille d'accueil.

Aujourd'hui, je suis fière de ce que j'ai accompli. Je suis contente du cheminement depuis plusieurs années. Et je suis heureuse de m'occuper de ma fille.

J'ai traversé ses épreuves et j'en suis sortie plus grande.

Ne lâchez jamais! On finit toujours par en sortir grandi!

Ginette Lacasse

Mont Joli





J'ai resté toute jeune sur la rue Beaulieu à Montréal. J'avais environ 1 an quand je restais en bas chez papa et maman avec ma sœur France et mon frère Benoit et moi Mado. Mon grand-père restait en haut avec mes parrain Roland et marraine Bertha. J'allais à l'école en prématernelle.

Il y avait une grande cour avec des fleurs et des balançoires.

Madeleine Chevalier

Rimouski



Mon retour à l'emploi

J'étais sur l'aide sociale et dépourvu de voir mieux pour ma vie.

En mars 2022 j'ai rencontré 3 gars au restaurant bar le frédéric de Mont-Joli et qui eux travaille à la mine du lac bloom à Fermont. L'un d'entre eux en discutant m'a suggéré d'appliquer à un poste de surveillant de chantier à la mine et il m'a donné le numéro de téléphone de son employeur pour l'appeler. J'ai hésité et réfléchi pendant quelques semaines avant de décider d'appeler. J'ai donc décidé d'appeler le patron pour lui offrir mes services comme bon travaillant, lui m'a suggéré d'appeler la secrétaire des ressources humaines. J'ai donc appelé la secrétaire qui elle m'a suggéré qu'avant toutes, il faut faire une formation de plusieurs modules concernant les plans de la mine

Par la suite, il m'appellerait pour me convoquer à venir travailler pour la mine et qu'ils m'enverraient par email ma convocation pour me rendre à Fermont en avion à partir de Mont-Joli et que ma place serait réservée.

J'ai commencé à travailler le 20 avril 2022, pour la compagnie Vermeren Inc.

Michel Smith

Mont-Joli



Une soirée qui change une vie

Je m'appelle Pascal Chabot, je demeure à Bic. J'ai eu mon accident le 16 novembre 2002. J'avais 19 ans et je travaillais au garage débosselage du bas st-laurent.



Le soir du 15 novembre, un de mes chums est venu me chercher, nous sommes allés veiller en ville, il m'a reconduit chez moi vers 2 heures et demie du matin. Moi, je trouvais qu'il était de bonne heure, je n'avais pas le goût de rentrer mais mon chum voulait que j'aille me coucher car on avait fait des projets pour l'après-midi. Malheureusement, je ne l'ai pas écouté et je suis ressorti avec mon auto. Fatigué ou pas, c'était une grande passion pour moi de me promener en auto en écoutant de la bonne musique. C'est toujours une grande passion mais maintenant je prends le temps de dormir et me reposer. Ça fait réfléchir quand tu te réveilles des mois plus tard attaché dans un lit d'hôpital que tu n'as jamais vu de ta vie.

Pascal Chabot, Rimouski



Une leçon difficile



Cette année m'a appris que mon épuisement vient du fait que je ne m'accorde pas de répit.

Je dois être moins dure avec moi-même et arrêter de porter tant de choses sur mes épaules.

Jeannine, Padoue

23 janvier 2023



UNE ANECDOTE

Je vais vous raconter cette anecdote.

La journée de ma fête, ma mère m'a appelé de l'hôpital pour me souhaiter bonne fête. Quand Gaston est arrivé dans la chambre elle dormait. Quand elle s'est réveillée, elle a dit à Gaston de composer mon numéro de téléphone pour me souhaiter bonne fête. J'ai resté surprise qu'elle ait pensé à me téléphoner pour ma fête.



Berthe Aline Brisson
La Trinité-des-Monts

Je m'appelle Nathalie Gagné. J'ai 41 ans. Je veux vous parler de mon travail au Cegep. J'ai travaillé pendant 5 ans. Je préparais le café. Je remettais du sucre, du lait, des verres, des bâtons de café, des manchons pour les verres. Je lavais aussi les comptoirs. On peut dire que je rendais service aux étudiants et au personnel. Tout le monde m'appréciait et le matin, j'étais heureuse de partir travailler. Malheureusement, j'ai eu un problème avec une employée et j'ai décidé de laisser mon travail. Maintenant, je vais à Clef pour apprendre encore mon français et mes maths.



Nathalie Gagné

Rimouski



Littérature



Babouchka Chérie



Ma babouchka Chérie quitte son isba, sans falbalas, en invoquant Bacchus; et, sans oublier sa balalaïka, elle se dirige vers la Bavière où se fête les Bacchanales. Son bazooka, caché dans ses bagages, elle se sent prête pour la bagarre.

En route, voulant «luncher» de quelques melbas en réserve dans ses bagages, elle s'installe près d'un bâtiment envahi par des batraciens, les babines pleines de bave. Surprise, ma babouchka Chérie, baragouinant en russe, va s'installer près d'une cabane, sur une bâche oubliée par des Libanais qui venaient de manger des baklavas, leur mets national.



Après sa pause, babouchka Chérie reprend son voyage, suivie d'un albatros, jusqu'en Bavière où l'attend le banquet des Bacchanales et le babouin Samba, le clou de la rencontre.

Épuisée par tant d'actions, elle retourne, sans baguenauder, à son isba si chère à son cœur.

Noëlla Migneault,

octobre 2022

St-Octave-de-Métis



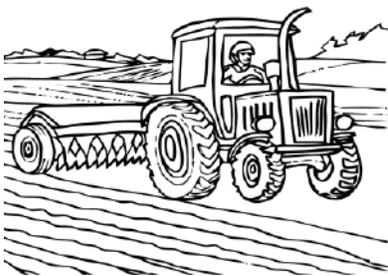
Je n'aime pas...

Quand le prix des choses monte, les dettes, les inégalités les serpents les guêpes. Les tempêtes les rafales les cretons et la tête fromagée



J'aime

Le ménage le cinéma la télé Francine prendre des marches le ménage les pizzas le beau temps le travail sur la ferme autrefois.



Carol Lévesque, Rimouski

Le bel âge



Comme c'est merveilleux d'avoir la peau plissée et tachetée!

Le matin, ton dos et tes genoux te supplient de rester au lit. Pour la nourriture, c'est du mou, comme le reste de ton corps. La porte du frigo avec ses carrés jaunes est devenue ta mémoire.

Mais les pharmaciens et les vendeurs de gadgets t'adorent. Selon eux, ils ont la solution à tous tes malaises et à tes problèmes de santé.

Qui a eu l'idée de nous attribuer ce vocable : «Le bel âge»?

C'est sûrement le fonctionnaire du 13^e étage, bureau 113 qui, après 3 mois de réflexion intense, a eu cet éclair de génie.

Le même jour, il est retourné en hibernation!!!...

Black

Padoue, le 30 janvier 2023



J'ai hâte au printemps pour
aller à la
cabane à sucre. Au printemps, je
vends des cornets, du sirop, du
pain de sucre. Je vais tondre la
pelouse l'été. Les fleurs poussent.
On commence les jardins.

Bruno Lavoie

Bruno Lavoie,
Rimouski



Que j'aime l'hiver!



Comme vous le savez, nous avons quatre saisons dans une année. Moi, ma saison préférée, c'est l'hiver.

Comme c'est beau de se réveiller le matin et de voir la nature recouverte d'un beau drap blanc, de voir les arbres habillés de neige et que le soleil brille de tous ses feux et qu'avec ses rayons, on dirait voir des millions de diamants qui sautillent un peu partout!

Les enfants, et maintenant les petits-enfants surtout, s'en donnent à cœur joie à jouer dans la belle neige blanche.

Pour nous agriculteurs, c'est une saison un peu plus relaxe mais pas toujours. Car, parfois avec les tempêtes et le froid, ça occupe.

Mon chum aime bien faire de la motoneige et je l'accompagne parfois. En vieillissant, les raideurs se déplacent et nous rendent la pratique des sports un peu plus difficile.

Toutes les saisons apportent leur lot de plaisirs et aussi leur lot de travail.

Quoi de plus beau que la nature quand on peut en profiter en famille et avec de bons amis! Le bonheur total avec ceux qu'on aime malgré les petits tracassés de l'un ou de l'autre. Mais c'est ça la vie, profitons-en au maximum car le temps passe trop vite. Profitons de tous les petits bonheurs car, choisir la liberté, c'est trouver le bonheur.



Nicole D'Astous

Padoue, 7 février 2023

Maman!

Tu as été une maman merveilleuse

Tu as été présente

Et tout amour pour moi, ton fils

Nous étions souvent ensemble.

Que de bons moments nous avons vécus

Que de rires nous avons eus

Que de bois nous avons fendus

Que de bois nous avons cordé

Que de guenilles nous avons taillées

Que de couverture nous avons tissées

Que de soirées de cartes nous avons jouées

Que de temps tu m'as donné

Et soudain, ce fut le vide!

Depuis ton départ,

Meurtri est mon cœur

La vie n'est plus la même
Se souvenir de toi est très facile
S'habituer à vivre sans toi est très difficile.

Mais tu me vois de ton ciel
Tu vis dans mon âme
Voilà cinq mois que tu es partie
Il n'y a pas de mots pour décrire
Combien énorme est ton absence

Je t'en prie ma bonne maman
Veille sur moi, Protège-moi
Comme tu l'as toujours bien fait

Je t'aime Maman chérie!

Ton fils Romain XXX

Mon ami Pierrot



Non, il n'était pas dans la lune, mais il avait une plume ou plutôt un ordinateur pour écrire de bien beaux mots.

Ses voisins ne le trouvaient pas très habile de ses mains, mais le consultaient pour les formulaires à remplir ou les rapports d'impôt à produire sur son étrange machine.

Eux, ils n'étaient pas de la génération Internet, n'avaient pas accès à l'information et pire, ne savaient pas la traiter. Ils étaient donc exclus du pan de cette société moderne en mesure d'utiliser et de profiter pleinement des effets du savoir qu'apporte Internet.

Ils ne voulaient pas apprendre à se servir de cette machine trop compliquée, parce qu'ils auraient eu besoin d'un «coach» et trouvaient la tâche trop ardue. C'est pourquoi ils échangeaient avec Pierrot, des petits travaux manuels contre son aide avec toute cette paperasserie.

Ils avaient encore un appareil téléphonique fixe à la maison; pas de téléphone intelligent, pas de tablette comme celles que les petits apportent avec eux partout, aucun appareil moderne dont les gens ne peuvent plus se passer. Ils possédaient cependant un numéro

d'identification personnelle pour la Caisse ou la Banque, (N.I.P), mais, la plupart du temps, l'oubliaient. Bref, on les appelait les dinosaures.

Vous ne savez pas ce que vous manquez, disaient les uns, laissez-les donc tranquilles disaient les autres. Quoiqu'il en soit, Pierrot n'était toujours pas très loin et pouvait les dépanner.

Mais parfois, ils chantaient : «Au clair de la lune» pour se rappeler le bon vieux temps où ils pouvaient eux-mêmes écrire avec une plume.

Valérie,

St-Octave,

le 1^{er} décembre 2022



Mon petit village



Que de beaux matins, que de belles journées, que de belles soirées d'été que nous avons la chance de vivre dans notre beau petit village qu'est Padoue!

Loin des guerres, loin des grandes villes surpeuplées et polluées, nous pouvons profiter d'une vie meilleure avec nos proches et jouir d'une paisible retraite avec les gens qu'on aime.



Gilbert Rioux, Padoue, 30 janvier 2023

P.S. : Autrefois, Padoue s'appelait St-Antoine-de-Padoue.



Les vêtements troués, les personnes qui sont marabouts, avoir les bas mouillés le foie de porc le vent qui souffle fort les araignées, les insectes qui piquent



les fraises mures, la couleur rose, la boîte, les bonhommes de neige avec une tuque sur la tête, Le melon d'eau, la saveur d'un fruit mur, l'hiver, l'été, le soleil, le printemps, les fleurs qui commencent à pousser, l'automne, les feuilles qui tombent.

Nelson Doucet
Rimouski





Recettes



Sauce à spaghetti très bonne et facile

12 portions

2 lbs bœuf



2 boîtes pâte de tomates (petites)



1 boîte crème de tomates



2 boîtes sauce tomates 14 onces



2 boîtes tomates 28 onces



2 boîtes jus de tomates 19 onces



1 tasse oignons



3 poivrons



1 ½ tasse cèleri haché



1 ½ tasse carotte hachée



1 ½ tasse champignons hachés



2 gousses ail hachées



1 c. à thé laurier



1 c. à thé fines herbes, sel, poivre



3 c. soupe huile d'olive



Faire revenir le bœuf haché dans l'huile. Ajouter tous les légumes et cuire environ 5 minutes. Ajouter toutes les boîtes de tomates. Bien brasser. Ajouter tous les assaisonnements et les épices. Amener à ébullition, réduire la chaleur au minimum et laisser cuire 2 heures. Ajouter avant la fin de la cuisson 1 pincée de sucre.

Michel Gaudreault

Recette pour préparer des grillades à la mode du Guatemala

Par Porfirio Larios Tubac

Cette recette se prépare en 3 étapes.



Étape 1 : La marinade

Ingrédients de la marinade

- 1 livre et demie de viande à griller (haut de surlonge, filet)
- 1 cuillère à soupe d'Origan
- 1 petit Oignon blanc haché
- 1 cuillère à soupe de Sel d'oignon
- 1 cuillère à soupe de Sel d'ail
- 1 cuillère à thé de Poivre

Préparation

Mélanger ces ingrédients avec la viande et laisser reposer pour 30 minutes minimum.

Pendant ce temps, préparer la Chirmol (la sauce).

Étape 2 : La Chirmol (la sauce)

Ingrédients de la sauce Chirmol

- 6 tomates - ½ oignon blanc coupés en cubes - 1 bouquet de coriandre
- 1 citron - piments forts frais (au goût)

Laver les tomates, griller les entières jusqu'à ce que la pelure soit dorée. Retirer les tomates du feu et enlever la pelure. Mettre les tomates dans une casserole

Griller les piments de la même façon sans le peler. Écraser bien les piments avec les tomates pour faire une sauce.

Couper la coriandre et l'oignon et ajouter à la sauce tomate.

Ajouter le sel et le citron à ton goût. Goûter pour ajuster l'assaisonnement. Bien mélanger.

Étape 3 : La cuisson et le service

Ingrédients pour la cuisson

- La viande marinée
- Des légumes à griller au goût
(échalotes entières, patates, poivrons, etc.)

Cuisson

Mettre la viande sur le barbecue et surveiller la cuisson pour que la viande soit à ton goût. Exemple : 3 minutes de chaque côté pour une viande bien cuite d'un centimètre d'épaisseur.

Pendant la cuisson de la viande, on peut ajouter des saucisses sur le grill.



Terminé! Le repas est prêt, on peut servir avec des haricots écrasés ou du riz.

On accompagne de la sauce Chirmol et avec de l'avocat écrasé au goût.

Buen probecho! *

*Bon appétit en espagnol

BROWNIES AU CHOCOLAT DE MATHIEU (16 MORCEAUX)

INGRÉDIENTS

170 g (6 oz) de chocolat noir, haché grossièrement



170 g (3/4 tasse) de beurre non salé coupé en cubes



2 œufs



160 g (3/4 tasse) de cassonade



1 ml (1/4 c. à thé) de sel



75 g (1/2) de farine tout usage non blanchie



PRÉPARATION

Placer la grille centre du four. Préchauffer le four à 180° C (350 ° F) beurrer un moule carré de 20 cm (8 po) et tapisser le fond d'une bande de papier parchemin en laissant dépasser sur deux côtés.

Dans un bol, fondre le chocolat avec le beurre. Refroidir.

Dans un autre bol, mélanger les œufs avec la cassonade et le sel. Ajouter le mélange de chocolat puis la farine et mélanger. Verser dans le moule. Cuire au four de 23 à 25 minutes Laisser refroidir dans le moule couper en carré. Servir tiède ou froid.

Mathieu Lévesque



Jeux



Devinez qui je suis

Consigne

À partir des indices, devinez quels sont ces lieux bien connus des gens de la région.

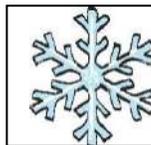
1. Je suis la



2. Mon nom est celui d'un sandwich allongé.
Je fais beaucoup plus que 12 pouces.

3. Je porte le nom d'une marque de stylo populaire.

4. On vient s'y baigner en été.



Sudoku

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

Louissette Lavoie,
Roméo Blanchette
Hugues et Simon Murray
Mont-Joli

Charades

Par Romain Lepage, La Trinité des Monts.

1 Mon premier compte 365 jours.

Mon second pond des œufs.

Mon tout est casse-pieds pour les randonneurs.

Qui suis-je _____

3 Mon premier n'est pas impair.

Mon second est un article.

Avec mon tout je peux faire un collier.

Qui suis-je _____

5 Mon premier est une note de musique.

On se nourrit de mon deuxième.

Mon troisième attache.

Mon tout est indispensable pour faire du pain.

Qui suis-je _____

7 Mon premier est un animal qui porte des bois.

Mon deuxième est un animal qui fait la roue.

Mon tout est un reptile.

Qui suis-je _____

2 Mon premier est sur un voilier.

Mon second les chinois en mange beaucoup.

Mon troisième est un mot d'enfant.

Mon tout est un prénom.

Qui suis-je _____

4 Mon premier a dévoré le petit chaperon rouge.

Mon deuxième se réalise parfois.

Mon troisième se passe le matin.

Mon tout est le petit de mon premier.

Qui suis-je _____

6 Mon premier sert à transporter l'eau.

On dort dans mon deuxième.

Mon troisième est un nombre.

Mon tout est le contraire de liquide.

Qui suis-je _____

8 Mon premier est les deux dernières lettres du mot lapin.

Mon deuxième est ce que tu payes pour acheter quelque chose.

Mon troisième est une boisson fraîche et verte.

Mon tout sert à imprimer.

Qui suis-je _____

10 Mon premier a six faces.

On dort dans mon deuxième.

Mon troisième est le pluriel de ciel.

Mon tout signifie très bon.

Qui suis-je _____

12 Mon premier est une partie du corps.

Mon deuxième est un fleuve français.

Mon tout voit passer beaucoup d'enfants.

Qui suis-je _____

14 Mon premier est un félin.

Mon deuxième permet de voir plus gros.

Mon tout va sur l'eau.

Qui suis-je _____

9 Mon premier habite les cheveux.

Mon deuxième n'est pas beau.

Mon tout est un poussin qui a grandi.

Qui suis-je _____

11 Mon premier est l'endroit favori des canards.

Mon deuxième est le contraire de tard.

Mon tout enfonce le clou.

Qui suis-je _____

13 Mon premier est une note de musique.

Mon deuxième est un arbre.

Mon tout est un animal.

Qui suis-je _____

15 Mon premier est un grand cri de victoire.

Mon deuxième se porte en hiver.

Mon tout est dévastateur.

Qui suis-je _____

Solutions des jeux

Sudoku (PAGE)

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

Devinez qui je suis (Page)

Réponses

- 1- Maison Lamontagne
- 2- Sous-marin Onondaga
- 3- Le Bic
- 4- Chutes-Neigette

Solutions Charades (Page)

1. Ampoule
2. Marina
3. Perle
4. Louveteau
5. Farine
6. Solide
7. Serpent
8. Imprimante
9. Poulet
10. Délicieux
11. Marteau
12. Couloir
13. Lapin
14. Chaloupe
15. Ouragan

