

MARS 2021**Le recueil des résidents***"Un divertissement en tout temps"*

Bonjour à vous tous,

Comme vous le savez, Noël a été différent cette année dû à la pandémie mondiale, l'OMH a tenu à contribuer en faisant une action positive et réconfortante pour les locataires. Nous sommes conscients que l'ensemble de nos locataires ont beaucoup de défis à relever sur le plan humain. En décembre dernier, l'OMH de Shawinigan a organisé une distribution gratuite de repas type traditionnelle des fêtes pour remplacer notre fête de Noël pour les locataires. La distribution s'est faite les 16, 17 et le 18 décembre 2020. L'OMH de Shawinigan a distribué 107 repas le 16 décembre, 128 repas le 17 décembre et 89 repas pour le 18 décembre dernier. En tout, 324 repas ont été livrés pour les locataires. C'est exceptionnel ! Nous sommes très heureux de la participation des locataires à ces livraisons de repas. En faisant les livraisons des repas, nous avons constaté et apprécié vos sourires, votre accueil chaleureux lorsque vous avez ouvert la porte de votre logement. Merci à M. Sylvio Cloutier (traiteur) pour la qualité des repas servis !

Je voudrais remercier les comités de loisirs pour votre implication de votre HLM qui ont distribué gratuitement un repas gratuit à chaque locataire qui le désirait avec la subvention de leur comité de loisirs.

Marie-Eve Villeneuve
Intervenante milieu de vie



Le comité de loisirs du HLM

Michel Gélinas remercie tous les locataires de leur collaboration et de leur implication à la distribution du souper Fuzéz. Pour le dessert, les locataires avaient du chocolat de la Chocolaterie d'Autrefois.

Le comité de loisirs a encouragé les commerçants locaux.

Monique Beaumier et Nicole Boisvert





La fête de Pâques

Entre ce journal et la prochaine publication, il y aura la fête de Pâques, soyons un peu nostalgique en pensant à notre ami Jano le lapin de notre enfance, lièvre ou lapin ?

Chapeau de paille, gants blancs et souliers blancs, avec ma jolie petite robe attachée dans le dos, nous partions pour l'église, au retour le dîner en famille. À cette époque le printemps arrivait plus tôt. Quand j'étais plus jeune, c'était dans la rivière de Bécancour et plus tard dans celle de St-Célestin que mon père se levait de bonne heure pour aller chercher de l'eau de Pâques qu'il croyait bénie. Un certain matin de Pâques, nous avons eu une brouette en bois avec de beaux côtés rouges qui pouvaient s'enlever, remplie de chocolat pour mon frère ma sœur et moi. Quel beau souvenir !



D'où vient le lapin de Pâques ?

La tradition du lapin de Pâques vient du pays de l'Allemagne il l'appelle le (Osterhase) généralement c'est un lièvre qui assure cette mission dans leur Pays. La tradition gagne les États- Unis qui eux appellent le lapin de Pâques (Easter Bunny)

On aime bien aujourd'hui faire une chasse aux œufs avec nos enfants le matin de Pâques, cette tradition nous vient de loin, une jeune femme en Allemagne il y a très longtemps, décide de décorer quelques œufs, d'autres en chocolat et les cacha dans son jardin, une tradition est née et se pratique encore aujourd'hui.

Pourquoi cet animal ? Parce qu'il symbolise le printemps, le renouveau et la fertilité, le lapin devient beaucoup plus populaire que le lièvre, donc la naissance de Jano le lapin prend son envol. Le lièvre de Pâques, devenu le lapin de Pâques est une créature imaginaire qui selon la tradition, la veille du matin de Pâques distribue des œufs colorés ou en chocolat.



Description:

Le lapin de Pâques n'a pas de caractéristique claire définie parfois blanc brun, il diffère selon l'imaginaire. Dans les films d'animations, il est parfois parlant, intelligent et peut même se tenir debout. En Australie, pour tenter de sauver le lapin en danger d'extinction, il le remplace par le bilby de Pâques (plus petit que le lapin)

Le thème du lapin de Pâques est largement repris encore au XX1e (21e) siècle populaire ou enfantine et sur des objets comme des cartes, figurines, peluches sans oublier le fameux lapin en chocolat. Le film d'animation HOP est basé sur ce personnage ainsi que <Les cinq Légendes>

C'était quelques nouvelles sur notre ami Jano le lapin de notre jeunesse, qui a fait son chemin tout comme nous.

Locataire du HLM Michel-Gélinas

L'écho des HLM



La neige en pleurs

Les printemps de nos âges
Les printemps de nos âmes
Il en est de toutes les couleurs
Il en est, tout en fleurs

Il en est même, parfois, en pleurs;
La vie ne dit pas toujours merci
Quoique l'on dise, quoique l'on vive

Savoir aimer dans l'adversité
Savoir s'aimer dans l'immensité
Ne nous est pas toujours donné !

Si le temps nous est compté
C'est sans compter sur la santé ;
C'est là qu'on réapprend à partager,
À s'entraider, à communiquer ou à prier...

Réfléchir sur le passé, sur l'avenir
C'est méditer sur le Devenir !

Nous vivons, nous évoluons, nous découvrons,
Nous apprenons, nous haïssons, nous aimons,
Et puis, nous partons...



Le printemps n'est qu'une saison !

Marcel Gervais
Locataire HLM Petit Bonheur

PENSÉES POSITIVES, AMUSANTES ET RIGOLOTES

Le bonheur c'est parfois, de regarder la vie autrement (Pinterest. Fr)

Ne mettez jamais la clé de votre bonheur dans la poche de quelqu'un d'autre (Shady Bird)

Je n'ai pas changé, j'ai juste compris ce qui était important " MOI " (Sophieturpeaud.com)

Le bonheur ne dépend pas de ce qui nous manque, mais de la façon dont nous nous servons de ce que nous avons (lesmotspositifs.com)

La vie est une route à franchir, le bonheur un instant à saisir (Shady Bird)

Références sur Google pensées positives en image

Pour la cuisson de vos fruits pour en faire de la confiture, afin d'éviter le débordement et la formation de l'écume, ajouter une noix de beurre, juste avant de retirer du feu, lui donner un gros bouillon et retirer votre chaudron du feu (attention ce sera très très chaud).

Après votre consommation de confiture, fermer le pot et placer un morceau de papier d'aluminium ménager sur le pot sans serrer pour garder plus de fraîcheur, réfrigéré.

Pour des crêpes plus légères, battre un blanc d'œuf en neige et l'incorporer au mélange à crêpes.



Si vous avez perdu ou endommagé votre bouchon, la pâte pourrait se dessécher, placez votre tube la tête en bas dans un verre d'eau.

Un vêtement qui a trempé à l'eau javélisé, rincer abondamment et à plusieurs reprises sinon celle-ci continuera son effet même une fois le linge sec et repassé, l'eau de javel pourrait irriter votre peau.

RECETTES

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 45 secondes

Refroidissement : 5 minutes

Gâteau moelleux au chocolat dans une tasse

- 45 ml (3 c. à soupe) de farine tout usage non blanchie
- 30 ml (2 c. à soupe) de cassonade
- 10 ml (2 c. à thé) de cacao
- 1 ml (¼ c. à thé) de poudre à pâte
- 45 ml (3 c. à soupe) de lait
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola
- 1 goutte d'extrait de vanille
- 10 pépites de chocolat mi-sucré (5 ml / 1 c. à thé)



PRÉPARATION

1. Dans une tasse à café d'une contenance d'environ 250 ml (1 tasse), mélanger la farine, la cassonade, le cacao et la poudre à pâte. Ajouter le lait, l'huile et la vanille.
2. Avec une fourchette, brasser délicatement jusqu'à ce que la pâte n'ait plus de grumeaux. Déposer les pépites de chocolat sur le dessus.
3. Cuire le gâteau au micro-ondes 45 secondes. Laisser tiédir 5 minutes pour permettre au gâteau de terminer sa cuisson.

Macaronis au fromage au four micro-ondes. Cette recette est meilleure préparée à la dernière minute.

Ingrédients

- Macaronis 125 ml (½ tasse)
- Eau 125 ml (½ tasse)
- Fromage cheddar orange fort 60 g (2 oz) ou 125 ml (½ tasse) râpé
- Lait 125 ml (½ tasse)
- Farine tout usage 5 ml (1 c. à thé)
- Poivre et sel

Étapes de préparation

1. Dans un bol moyen allant au four à micro-ondes, chauffer les pâtes et l'eau 3 minutes en remuant à mi-cuisson.
2. Pendant ce temps, râper le fromage. Directement dans une tasse à mesurer, fouetter le lait et la farine à la fourchette jusqu'à ce que la farine soit complètement délayée.
3. Ajouter le fromage et le mélange de lait dans le bol avec les pâtes. Bien mélanger. Ajouter une pincée de sel et poivrer généreusement.
4. Poursuivre la cuisson 3 ou 4 minutes, jusqu'à ce que la sauce soit onctueuse et que les pâtes soient *al dente*, en remuant toutes les 30 secondes. Surveiller attentivement pour éviter les débordements.
5. Laisser reposer 3 ou 4 minutes dans le four à micro-ondes pour éviter les brûlures. Servir.

NOTES : Au four à micro-ondes, à chaque fois que vous voyez le lait monter près du rebord du bol, ouvrez la porte du four à micro-ondes et remuez la préparation. Comme la puissance varie d'un appareil à l'autre, le temps de cuisson pourrait être plus ou moins long. Après ces 3 minutes de cuisson, si vos pâtes sont encore dures, ajoutez 45 ml (3 c. à soupe) de lait et poursuivez la cuisson 2 ou 3 minutes, en remuant toutes les 30 secondes.

Référence : <https://savourer.ca/recette/macaroni-fromage-solo/>



Pogo-tortillas

Ingrédients

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola, divisée
- 1 oeuf
- 6 petites tortillas de blé entier
- 1 paquet de 6 saucisses de tofu (de type Yves Veggie Cuisine) (275 g ou 5/8 lb)



Préparation

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin.
2. À l'aide d'un pinceau de cuisine, badigeonner le papier parchemin de 5 ml (1 c. à thé) d'huile.
3. Dans un petit bol, fouetter l'œuf à l'aide d'une fourchette.
4. Déposer les tortillas sur une surface de travail propre. À l'aide du pinceau de cuisine, badigeonner d'œuf les tortillas.
5. Déposer une saucisse au bas d'une tortilla et rouler fermement.
6. Couper en 2 et déposer sur la plaque de cuisson, jonction vers le bas. Répéter l'opération avec toutes les tortillas.
7. Avec le pinceau de cuisine, badigeonner du reste d'huile les tortillas roulées.
8. Cuire au four 15 minutes.
9. Terminer la cuisson sous le gril (*broil*) 1 minute ou jusqu'à ce que les tortillas soient dorées.
10. Insérer un bâtonnet en bois (bâtonnet à sucettes glacées) dans chaque pogo. Servir avec de la moutarde ou du ketchup. Accompagner de crudités, si désiré.

Référence : [Pogo-tortillas](#) | [Recettes](#) | [Cuisinez](#) | [Télé-Québec \(telequebec.tv\)](#)



Trouve les différences



TROUVEZ-LES 12 ERREURS DANS LE DESSIN. AMUSEZ-VOUS !



Jeux de lettres mélangées

Comment jouer ? Placez les lettres dans le bon ordre pour former un mot, ces mots formeront une phrase. À vos crayons et bonne chance !



SOV

USNO TRALLONSIIV ÈSRT FROT OUPR VSOU UIREPROD UN NALRUJO QIU PONDÉR À

TENTESAT.

VEZA-OUVS MARREQUER EUQ SEL JOUNÉERS TON MENCOMERC À LONRAERGL ?

TEC VERIH EJ ME LADEBAL DANS LES TISERSEN DE AL TUNARE, AIMS CET ÉTÉ EJ RAILLEROU
SEL STESPI CYBLESCLA.

AL CEFOR DE LA TUNARE SE METPER DE GEONBOURNER ET ED FLEURERRI PRAÈS UN RÛD
VERHIV

INDICE : Printemps

MOT DE 10 LETTRES : _____

R	L	R	I	N	O	S	I	A	R	O	L	F
U	I	S	P	M	E	T	N	I	R	P	E	R
E	E	S	I	R	A	C	S	U	M	S	L	S
L	L	S	N	S	E	N	I	A	R	G	L	E
F	O	E	O	O	E	I	U	L	P	E	E	T
N	S	E	S	N	I	P	E	D	O	S	D	T
O	N	L	I	O	M	T	F	I	L	S	N	E
E	O	U	A	I	V	U	A	N	L	I	O	R
G	D	O	V	S	E	E	E	T	E	C	R	E
R	R	B	U	O	C	U	O	C	N	R	I	U
U	U	I	O	L	E	B	R	E	H	A	H	Q
O	O	G	C	C	R	O	C	U	S	N	L	A
B	B	S	R	E	I	N	A	T	N	I	R	P

PAQUERETTES
PLANTATIONS
PRINTANIER
HIRONDELLE
COUVAISON
FLORAISON
GIBOULEES
PRINTEMPS
BOURGEON
ECLOSION
MUSCARIS
NARCISSE
BOURDON

GRAINES
COUCOU
CROCUS
POLLEN
SOLEIL
FLEUR
HERBE
PLUIE
OEUF
NID



FÉLICITATIONS À MME JEANNINE
CHAMPAGNE DU HLM MARINEAU. VOUS
AVEZ GAGNÉ UNE CARTE CADEAU DE
25 \$ DU TIGRE GÉANT.

Concours mots mystères. Tirage
d'une carte cadeaux de 25\$ au
Tigre Géant. Trouvez la solution !
Apportez-le coupon réponse au
bureau de l'OMH !

Solution aux jeux de lettres mélangées (édition octobre 2020)

- 1) Serrons nos climatiseurs pour faire place à un peu de chaleur
- 2) Nombreux les oiseaux qui ont commencé leur migration
- 3) La dernière pleine lune a été le 8 avril 2020
- 4) Mon cellulaire fait place à mon téléphone maison
- 5) N'oubliez pas le changement d'heure à l'automne qui s'impose

Solution du mot caché: Chevreuil

Solution de: Lettre à lettre

Tulipe	Requin
Fraise	Maison
Cheval	Dindon
Girafe	Toucan

Découper et retourner à l'OMH

Nom : _____
Téléphone : _____
Réponse mot 10 lettres : _____

**VOUS VOUS SENTEZ
SEUL EN CES TEMPS
DE CONFINEMENT ?
VOUS AIMERIEZ PARLER
À QUELQU'UN ?**



*Centre d'action bénévole
de Grand-Mère*

**Secteur
GRAND-MÈRE**

**819 538-7689
poste 1**

**En vous inscrivant aux
appels d'amitié, vous
serez jumelé à un
bénévole de confiance
avec qui jaser !**



**TRAIT
— D'UNION**

CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE

**Secteur
SHAWINIGAN**

819 539-8844