



Le Clin d'Œil

de l'Entretoise

Nos activités de l'été !



Octobre | 2022 | C'est l'automne !

Cet été nous avons...

Durant l'été, nous avons fait plusieurs activités au local, mais aussi plusieurs à l'extérieur:

- 🔦 L'Gros Trappeur à Nédélec;
- 🔦 Le T.E. Draper à Anglier;
- 🔦 Nin, Je suis, I am, au Rift à Ville-Marie;
- 🔦 Musée de la Gare à Temiscaming;
- 🔦 Parc Opémican;
- 🔦 Refuge Pageau à Amos.

Au local, nous avons :

- 🔦 Fats différentes activités (croquet, souligner la St-Jean et la Fête du Canada, un Pow Wow, fabriqué du savon...);
- 🔦 Pris soin de nous avec les ateliers zen;
- 🔦 Fats un BBQ et un Méchoui;

Dans ce numéro

P. 1

- Cet été nous avons...

P. 2

- La dépression
- Petite pensée
- Nos stagiaires
- N'oubliez pas 😊

P. 3

- Petit rappel
- Pensée
- Une application pour cellulaire
- Recette du mois

P.4

- Activités

Comment sera ta journée?



À toi de décider.

La dépression

Nous pouvons tous vivre des émotions comme la colère, la tristesse ou la joie. Habituellement, nous sentons que nous contrôlons nos émotions et nous sommes capables de les gérer au quotidien.

Une personne atteinte de dépression ressent les émotions négatives plus intensément et durant plus longtemps que la plupart des gens. Elle a plus de mal à maîtriser ses émotions et peut avoir l'impression que sa vie se limite à une souffrance constante. La personne atteinte a ainsi de la difficulté à remplir ses obligations professionnelles, familiales et sociales.

La personne atteinte de dépression ressent plusieurs symptômes physiques et psychologiques. Ces symptômes sont présents la majeure partie du temps, pendant au moins 2 semaines.

Symptômes physiques les plus fréquents :

- fatigue;
- manque d'énergie ou grande agitation;
- problèmes de sommeil : la personne dort trop ou pas assez;
- diminution ou augmentation de l'appétit, pouvant causer une perte ou un gain de poids;
- diminution ou perte d'intérêt sexuel;
- apparition de malaises tels que des maux de tête, des douleurs au dos ou à l'estomac.

Symptômes psychologiques les plus fréquents chez la personne atteinte de dépression sont :

- une grande tristesse. Par exemple, la personne pleure souvent;
- une très importante perte d'intérêt pour les activités professionnelles, sociales et familiales;
- un sentiment de culpabilité ou d'échec;
- une diminution de l'estime de soi;
- de la difficulté à se concentrer sur une tâche;
- de la difficulté à prendre des décisions;
- des pensées suicidaires.

* Extrait d'un article sur la dépression pris sur le site quebec.ca

Si vous pensez être concerné, n'hésitez pas à consulter.

Nos Stagiaires

Et oui !! Je suis de retour à l'Entretoise, cette fois en tant que stagiaire. J'ai beaucoup aimé mon expérience de travail durant l'été 2021, donc j'ai décidé de revenir dans le cadre de mes stages en Techniques de travail social. Je serai ici pour créer des ateliers, organiser des activités, accompagner les participants, etc. C'est avec plaisir que vous pouvez me retrouver à l'Entretoise tous les lundis et mardis, et ce, jusqu'en décembre. Au plaisir de vous voir !

Stéphanie

Audrey, stagiaire en psychoéducation, est également avec nous les lundis et mardis 😊 Venez la rencontrer 😊



N'oubliez pas !!!

Si vous voulez participer au journal, partager une fierté, un bon coup, un bonjour... Nous nous ferons un plaisir de l'insérer dans le prochain numéro !!!



RAPPEL

Les intervenantes travaillent fort pour organiser des activités à votre image et qui répondent à vos besoins.

Il est souvent mentionné qu'il serait agréable de faire telle ou telle activité.

Votre présence et votre participation sont requises pour que nous continuions d'offrir des activités et/ou des ateliers.

Nous aimons répondre à vos demandes. Toutefois, nous avons besoin de vous.

Ce qu'on ne dit pas..

Ce qu'on ne dit pas s'accumule dans notre corps et se transforme. Les mots que l'on ne dit pas se transforment en frustration, en tristesse, en insomnie, en douleur et en un manque de satisfaction. Ce qu'on ne dit pas ne meurt pas, mais nous tue à petit feu. Donc, n'hésitez pas à dire ce que vous pensez.

Mais faites-le dans le respect, en choisissant bien vos mots. Car ce que vous direz aura le pouvoir de changer votre vie et probablement celle des autres par la même occasion. Donc, faites-le dans le but d'embellir le monde dont vous faites parti et non de le détruire.



Une application pour cellulaire

Méditer avec petit bambou

Description : Musique de méditation

*Certaines options sont gratuites, d'autres sont payantes (il faut créer un compte). *



Lasagne au poulet

Ingrédients :

- 9 pâtes à lasagne
- 2 tasses (500ml) de poulet cuit coupé en petits morceaux (1 ou 2 poitrines)
- 2 cannes de crème de poulet + 1 ½ cannes d'eau ou de lait
- 2 tasses de fromage râpé Mozzarella, cheddar ou les 2 ensembles

***Vous pouvez changer la crème de poulet par :

- Crème de légumes
- (brocolis, champignon...)
- Crème de bacon...

***Vous pouvez rajouter des légumes cuits (frais ou congelé) :

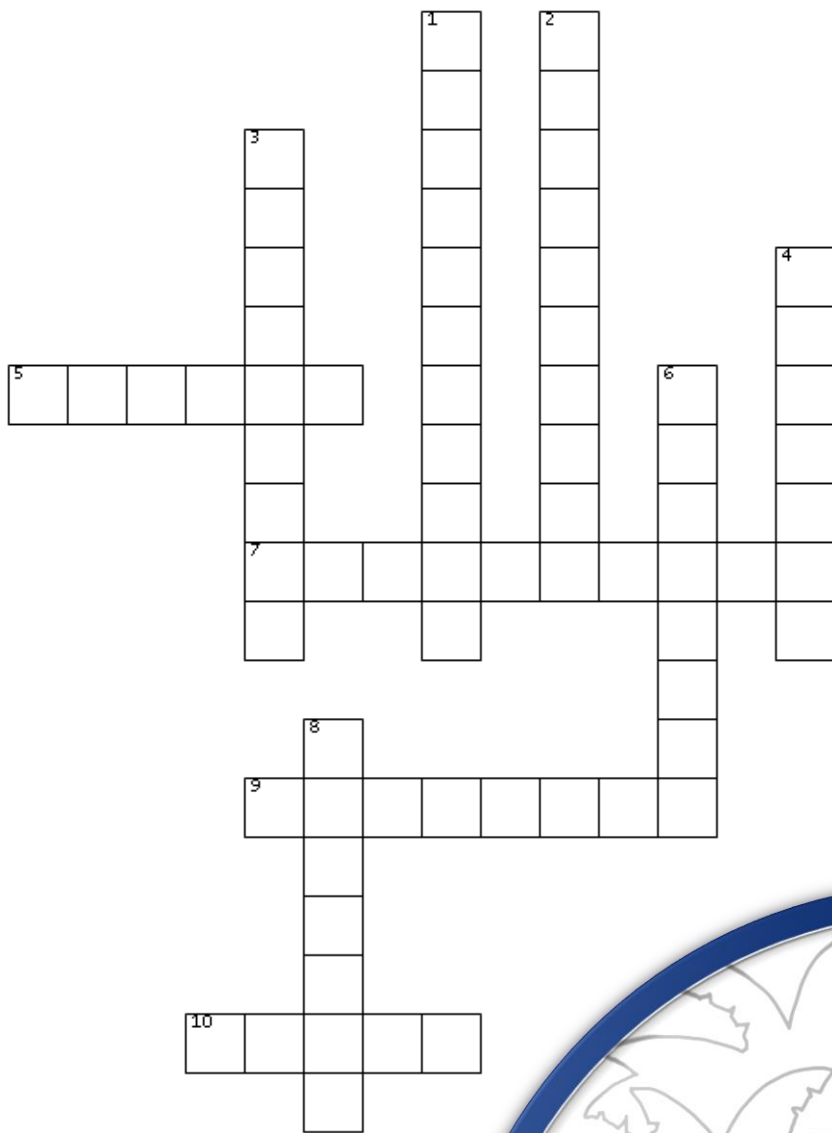
- Brocolis, épinards, champignon
- Asperges, choux-fleurs...
- Prévoir 1 tasse de légumes

Étapes :

1. Préchauffer le four à 350 °F
2. Faire cuire les pâtes dans une grande casserole, jusqu'à ce qu'elle soit tendre. Les rincer sous l'eau froide et les mettre de côté.
3. Dans un bol mélanger les cannes de crèmes et l'eau ou le lait.
4. Dans un plat allant au four, mettre un peu de crème au fond pour éviter que ça ne colle. Ensuite, ajouter un rang de pâte. Sur les pâtes ajouter de la crème, du poulet, des légumes (si désiré) et un peu de fromage.
5. Continuer en alternant les pâtes, la crème, le poulet et les légumes. Sur le dernier étage de pâte, ajouter de la crème et le reste de fromage.
6. Mettre au four et cuire environ 45min, ou jusqu'à ce que le fromage soit doré.

Si vous utilisez des légumes congelés, il faut les décongeler avant de les ajouter pour éviter qu'ils ne fassent de l'eau dans la lasagne.





Horizontal

- 5. Les enfants les ramassent à l'Halloween
- 7. La place où aller si j'ai besoin d'aide, situé au 12 rue des Oblats Nord à Ville-Marie
- 9. Elles partent à l'automne, arrivent au printemps et on reconnaît facilement leur chant (une espèce d'oiseau)
- 10. Faut y jouer pour gagner des prix avec des cartes et des jetons.

Vertical

- 1. Ville où nous allons magasiner au Dollarama et au Walmart
- 2. On le porte sur soi, lors du Jour du Souvenir, il est rouge
- 3. On la fête le 31 octobre
- 4. Équipe de Hockey de Ville-Marie
- 6. Elles changent de couleurs à l'automne
- 8. Saison avant l'hiver

