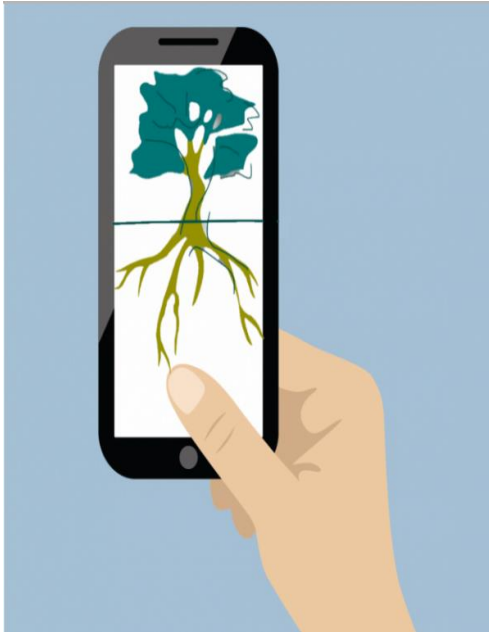


L'ire des maux

Édition Janvier 2021



Bonjour à tous,

Second numéro depuis le retour de L'ire des Maux. C'est avec plaisir que nous retrouvons ce petit outil de communication qui nous permet de vous informer, vous divertir et peut-être même vous permettre de faire des découvertes.

Dans cette édition de janvier, petit survol sur ce qui a retenu notre attention durant ce mois, les gagnants du Calendrier de l'Avent, l'histoire des résolutions, on apprend ce qu'il faut savoir sur les chiens d'assistance, par la suite recette et divertissement.

Toujours dans le but de nous améliorer, nous aimerions savoir ce que vous souhaitez retrouver dans ce journal. Rejoignez -nous au gcuradeau@crrigaspe.com ou par téléphone au 418-368-1655 poste 102.

Bonne lecture !



Calendrier de l'Avent / Gagnants des tirages

En décembre dernier le CRRRI a tenu son premier Calendrier de l'Avent virtuel. Chaque semaine les personnes qui commentaient ou répondaient aux questions se méritaient une participation au tirage du vendredi. Le 23 décembre, dernier jour de notre calendrier, en plus du tirage de la semaine, un second tirage a été fait parmi l'ensemble des participants, pour un total de plus de 140 réponses ou commentaires.

Un merci tout spécial à l'Unité régionale loisir et sport Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine (URLS-GÎM) qui a rendu possible ces tirages.

Voici la liste des personnes gagnantes :

- ✓ Émilie Gagné a remporté le livre *Se choisir Maintenant ou Jamais* de Chantal Lacroix
- ✓ Lise Cloutier a reçu le livre *7 minutes par jour Yoga et Fitness*
- ✓ Mélanie Lynn Carrier pour le best seller *La Liste de Jeremy Demay*
- ✓ Jessica Robinson Rehel a remporté le livre *Mes tempêtes intérieures* des éditions Guy Saint-Jean
- ✓ Finalement parmi tous les participants, Marie Michèle a gagné un duo livre *Mandala Good Vibes* des Éditions Harmonie Solar et les crayons.

Félicitations à tous et merci d'avoir participé !



Le 28 janvier Bell Cause pour la Cause

Depuis bientôt 11 ans, la compagnie de télécommunication Bell Canada organise sa campagne de financement Bell Cause pour la Cause. C'est le 28 janvier prochain qu'aura lieu celle de cette année. L'argent amassé ira soutenir les initiatives en santé mentale.

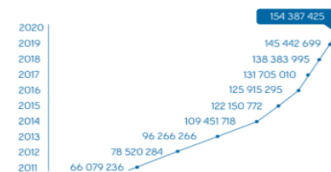
Il existe deux types de fonds, le Fond Diversité qui vient épauler et soutenir les organismes en santé mentale des communautés noires, autochtones et de couleur partout au Canada. Le second fond est le Fond Communautaire visant à améliorer l'accès au soin, à du soutien et aux services en santé mentale.

Voici quelques données :

Petits gestes. Grands résultats.

1 168 302 700

Nombre total d'interactions



108 415 135 \$
en soutien financier
à des initiatives en
santé mentale

775
dons du Fonds communautaire

20,8 millions \$
en dons

Jeunesse et enfance

2,7 millions \$
en dons

Communautés
autochtones

2,1 millions \$
en dons

Soutien pour les militaires
et leur famille



1 739 136

bénéficiaires chez les enfants et les jeunes



792 363

Canadiens ont reçu du soutien
par des programmes en santé mentale via des outils technologiques



1 455 078

employés et bénévoles formés



19 376

militaires et leur famille aidés
par le Fonds Bell La Patrie gravée sur le coeur

Si vous êtes abonnés avec Bell avec votre téléphone cellulaire, nous vous invitons à *texter au max* le 28 janvier prochain, pour chaque message, Bell donnera 0.05\$. Si vous n'utilisez pas les services de Bell, vous pouvez quand même faire une différence en toute simplicité. Rendez-vous sur les réseaux sociaux et utiliser le #BellCause. Encore une fois, Bell donnera le même montant par hashtag.

Pour plus d'information, consultez leur page Facebook **Bell Cause pour la Cause** ou leur site internet <https://cause.bell.ca>.



D'où proviennent les résolutions ?

Arrêter de fumer, se remettre en forme, faire des économies, profiter du moment présent et j'en passe, voici un exemple typique des résolutions prises en début d'année. Mais savez-vous pourquoi vous prenez ces résolutions ou d'où vient cette coutume ?

À vrai dire, elle remonterait à 2 000 ans avant Jésus-Christ. Ce serait les Babyloniens qui seraient à l'origine de cette tradition et vite imité par les Romains. Chaque début d'année, ceux-ci promettaient à leurs Dieux de rembourser leurs dettes et de rendre les objets empruntés au cours de l'année afin de conserver des bons liens et de remettre leur compte à zéro.

Au départ, leur nouvelle année débutait en mars. C'est Jules César qui a décidé de déplacer le début de l'année en janvier, en référence à leur Dieu Janus qui possède deux visages, non pas qu'il soit hypocrite mais bien parce qu'un visage regarde vers le passé et l'autre le futur. C'est entre autres à ce Dieu, que les Babyloniens et les Romains faisaient des promesses.

Faits intéressants

Saviez-vous que chez nous les Occidentaux, 50 % de la population prend des résolutions ? Malheureusement, seulement 12 % réussissent à les tenir. De ce 50 % de gens, 35 % de leurs résolutions ne sont pas tenues car elles sont trop ambitieuses et 23 % sont tout simplement oubliées.

Et vous, dans quel pourcentage de la population êtes-vous ?

Sources :

<https://www.cnews.fr/racines/2016-01-04/bonnes-resolutions-du-nouvel-quelle-est-lorigine-de-la-coutume->

<https://www.enbeauce.com/actualites/societe/352770/dou-viennent-les-resolutions-du-nouvel-an>

Un chien d'assistance de Mira, que fait-il ?

Par Sylvie

Les chiens d'assistance ont été pensés pour aider dans leurs activités de la vie quotidienne des personnes ayant une déficience motrice, organique ou présentant une maladie neuromusculaire. Notons que la majorité des personnes qui s'inscrivent au programme Mira se déplacent généralement en fauteuil roulant.

Pour avoir recours à un chien d'assistance dans son quotidien, une période d'apprentissage est nécessaire pour que la communication entre le chien et le nouveau maître s'établisse graduellement. Mira donne au nouveau bénéficiaire du programme des moyens pour apprendre à apprivoiser sa façon d'interagir avec son chien d'assistance dans le quotidien, autant à la maison qu'à l'extérieur. Le chien d'assistance peut alors accomplir son travail de façon à répondre efficacement aux attentes et besoins de son maître.

Voici quelques exemples en quoi consiste le dressage des chiens d'assistance:

- Ramasser des objets sur le sol
- Servir d'appui ou de support
- Tirer un fauteuil roulant
- Enlever les bas
- Peser sur les boutons des portes automatiques prévues à l'usage des personnes handicapées

Souvent les gens demandent: « Est-ce qu'on peut flatter le chien ou lui parler ? ». La réponse est NON, que le chien porte son harnais ou non, il est toujours au travail même quand il ne semble pas l'être. Par contre, pour ceux portant un foulard rouge, il est possible de leur parler et même de les flatter.

« La chose la plus importante pour moi, après avoir vécu avec plusieurs chiens, c'est qu'ils nous redonnent notre autonomie, voilà ce qu'un chien MIRA nous apporte. » - Sylvie

Prenons l'exemple d'une situation que j'ai vécue avec mon chien. J'étais en fauteuil, mon chien attaché à celui-ci. Alors qu'on se promenait sur le trottoir, une personne qui se trouvait de l'autre côté de la rue s'est mise à l'appeler. Résultat, mon chien a couru voir l'autre personne et j'ai malheureusement chuté en bas du trottoir. C'est pourquoi, il est important de ne pas s'adresser aux chiens d'assistance et ce, même s'il est dans notre maison. Il est question de la sécurité de son maître.

Comment différencier les chiens

Je vous donne un truc pour savoir s'il s'agit d'un chien guide, d'assistance ou en famille d'accueil. Portez attention à leurs foulards! Ceux des chiens d'assistance sont bleus, ceux en famille d'accueil sont rouges et les chiens guide n'en portent pas





Recettes

Ingrédients

Pour les boulettes

- 450 g (1 lb) de bœuf haché
- 450 g (1 lb) de porc haché
- 2 ml (½ c. à thé) de clou de girofle moulu
- 2 ml (½ c. à thé) de muscade, râpée
- 1 œuf
- 125 ml (½ tasse) de chapelure
- 5 ml (1 c. à thé) de moutarde sèche
- 6 feuilles de sauge, hachées
- 5 ml (1 c. à thé) de romarin frais, haché
- Sel et poivre

Pour la sauce

- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre
- 1 oignon, ciselé
- 1 l (4 tasses) de bouillon de bœuf
- 250 ml (1 tasse) de farine

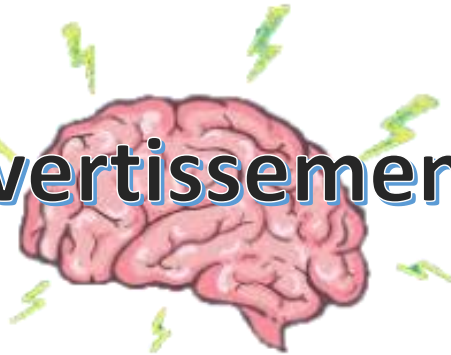


Préparation

1. Dans un grand bol, combiner tous les ingrédients des boulettes. Avec les mains, façonner des boulettes de 5 cm (2 po).
2. Dans une cocotte, faire fondre le beurre et faire revenir l'oignon 2 à 3 minutes.
3. Verser le bouillon de bœuf et déposer les boulettes dans le liquide.
4. Couvrir et laisser mijoter 1 heure à feu doux en remuant de temps à autre.
5. À l'aide d'une cuillère trouée, retirer ensuite les boulettes du bouillon.
6. Dans une poêle à fond épais posée sur le feu, cuire la farine en remuant sans cesse. Lorsqu'elle est dorée, retirer du feu.
7. Placer la farine dans un tamis et saupoudrer dans la sauce qui mijote en fouettant sans cesse afin d'éviter la formation de grumeaux.
8. Lorsque la sauce est suffisamment épaisse, replacer les boulettes dans la sauce et retirer du feu.
9. Servir.



Divertissement



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

Qui suis-je ?

Je suis à la fin du matin;

Au début de la nuit;

Au milieu de la journée;

Absent du midi;

Deux fois dans l'année.

Qui suis-je

Qu'est-ce qui monte et qui descend mais ne bouge pas ?

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

EAU
MER
RAME
CANOT
CARGO
KAYAK
VOILE
JONQUE
RADEAU
GONDOLE
PIROGUE
CHALUTIER
PAQUEBOT
PÉTROLIER



Avec les lettres restantes, trouvez le nom d'un bateau à trois coques