



# Bulletin d'informations

Janvier | 2022 | Bonne année 2022

## ***Mot d'Annick***

Voici notre nouveau bébé ! Un gros merci à Véronique. Bien contente de vous partager VOTRE nouveau journal ! Il nous fera plaisir de vous l'envoyer tous les trois mois. Si vous avez des besoins particuliers, que vous aimeriez avoir de l'information sur un sujet en particulier, vous pouvez nous en faire part ! Et si la lecture n'est pas votre « dada », vous pouvez aussi nous le dire ! Nous ne serons pas vexés du tout, et en plus, nous éviterons le gaspillage ! 😊

Au plaisir d'entendre vos commentaires !  
Annick

## *Dans ce numéro*

P. 1

- **Mot d'Annick**

P. 2

- **Pourquoi un journal**
- **Un nouveau nom**

P. 3

- **Info**
- Matière à réflexion...
- Le saviez-vous?

## Pourquoi un journal?

L'équipe de l'Entretoise est consciente que plusieurs participants ne viennent pas au local de façon régulière, que certains ne ressentent pas le besoin de venir et bénéficier des services à domicile, que certaines informations importantes sont données seulement au local et que beaucoup de nos participants sont isolés. Nous avons donc décidé de se donner un moyen pour rejoindre le plus de participants possible et de permettre aux participants de se sentir davantage intégré au sein de l'Entretoise.

Tous nos participants qu'ils soient présents au local ou non, sont importants pour nous, et nous tenons à vous le démontrer.

Ce petit journal se veut un moyen de vous partager ce qui se passe au local, de vous transmettre des informations importantes au sujet de l'Entretoise, de vous donner aussi un espace pour créer et partager avec les autres.

## Un nouveau nom

Il a été proposé en rencontre de participants de trouver un nom pour votre journal. Suite à cette idée, nous avons pensé faire un concours. Nous vous demandons de nous faire parvenir VOTRE idée de nom pour votre journal. Vous pouvez nous faire parvenir une feuille sur laquelle vous inscrirez :

- Votre nom et prénom;
- Le nom que vous aimeriez donner au journal;
- La raison (s'il en a une) qui vous a inspiré ce nom.

Le tout avant le 4 février 2022.

Nous ferons un vote des choix proposés lors de la rencontre de participants du mois de février. Le nom du journal vous sera dévoilé dans le prochain numéro.

## Recette du mois

### Casserole fromagée aux restes de jambon et aux patates

Portions : 6

Ingrédients :

6 petites patates, pelées et en cubes

3c. à soupe de beurre

2 tasses de jambon cuit, en cubes

1 petit oignon, haché finement

1 canne de crème de céleris + 1 canne d'eau

1 sac (200g) de fromage cheddar râpé

¼ tasse de chapelure

1. Porter une grande casserole d'eau légèrement salée à ébullition et y faire cuire les patates jusqu'à tendreté, environ 20min. Égoutter
2. Préchauffer le four 350°F. Graisser un plat de cuisson allant au four (pyrex).
3. Fondre 3c. à soupe de beurre dans une poêle à feu moyen et y faire revenir le jambon avec l'oignon jusqu'à tendreté, environ 5min. ajouter les patates cuites à ce mélange et transférer dans le plat de cuisson.
4. Faire chauffer dans une casserole à feu moyen la crème de céleris avec une canne d'eau et mélangé pour que ça soit lisse. Réduire à feu doux et ajouter le fromage râpé; brasser pour le faire fondre et le retirer du feu.
5. Arroser le mélange jambon-patates avec la sauce chaude et saupoudrer de chapelures, rajouter du fromage sur le dessus si vous désirez. Cuire au four jusqu'à ce que le dessus soit doré, environ 25-30min.





### INFO

À l'automne passé, nous avons eu 4 ateliers abordant le thème de l'hygiène :

- L'hygiène personnelle
- L'hygiène intime/sexuelle
- L'hygiène alimentaire
- L'hygiène de notre santé mentale

Il en est ressorti qu'il était important de prendre soin de soi, d'adopter de saines habitudes de vie, incluant :

- Soins corporels/intimes réguliers et adaptés
- Entretien ménager régulier
- Des moyens de protection adaptés lors de relations sexuelles
- D'avoir une alimentation variée et équilibrée
- De prendre du temps pour faire des activités qui nous font du bien.

Si notre santé mentale ne va pas bien, cela se ressent dans votre façon de vivre et se voit par un déséquilibre dans les sphères de notre vie et notre hygiène de vie.



### **Matière à réflexions...**

Sourires et bonne humeur sont préférables dans un groupe.

Si vous êtes irritable ou impatient, veuillez laisser votre mauvaise humeur à l'extérieur, ou demander à vous défouler verbalement avec une intervenante.

Si une situation ou une personne à l'Entretoise vous a blessé, vous irrite ou vous déplaît; veuillez rester poli et courtois.

Vous pouvez toujours parler à une intervenante en privé!

Et n'oubliez pas que de rester respectueux avec la personne qui vous « tape sur les nerfs » parce que peut être que vous aussi vous « tapez sur les nerfs » de quelqu'un, vous aussi vous voulez le respect.

Comment aimeriez-vous le savoir? En vous faisant crier dessus? Ou avec respect...

Nous sommes un groupe, et ce sont des choses qui peuvent arriver en groupe!

**Mais soyons indulgent!**

Le saviez-vous?

L'automne dernier l'Entretoise c'est refait une beauté de l'intérieur. Le CAFA (Centre d'Animation, de Formation et d'Accompagnement) est venu nous aider.

Nous avons décidé que les valeurs suivantes représentaient le mieux l'Entretoise :

- ❖ RESPECT
- ❖ ENTRAIDE
- ❖ AUTONOMIE

# Petit moment de détente à colorier



*Luc F.*