

D'un bout à l'autre

L'année 2020 restera, à bien des égards, particulière et exceptionnelle. Elle aura obligé chacun et chacune à imaginer son quotidien différemment tout en continuant de vivre dans un contexte sanitaire qui restreint nos interactions. Quel vertige!

Comme tout le monde, je me demande ce qui nous attend quand cette pandémie sera derrière nous. La technologie nous aide à passer à travers cette crise de manière plus douce et confortable. Qui aurait cru qu'un 5 à 7 virtuel serait notre nouveau baume sur le cœur!

Malgré le vertige qui nous habite, il faut faire place au positif qui pourrait émaner de cette situation extraordinaire. Apprécier plus les petits bonheurs, plus que jamais acheter local etc. Malgré les éléments hors de notre contrôle, nous sommes dans un livre dont nous sommes le héros! À nous de définir nos petites victoires.

Néanmoins, nous avons eu une attestation délivrée par le Père Noël pour faire la livraison d'un repas de Noël et nos lutins passeront le 18 décembre partager un brin de positif et un câlin de votre Office.

Marie Gauthier
Directrice générale

OMH OFFICE MUNICIPAL
D'HABITATION DE LA
CÔTE-DE-BEAUPRÉ



Les heures
d'ouverture du
bureau sont du lundi
au vendredi de 9h00
à 16h00.

Prenez note que les
bureaux seront
fermés durant la
période des fêtes du
23 décembre au 4
janvier.

Nous vous
souhaitons un beau
mois de décembre!



DES NOUVELLES!

CCR

(Comité consultatif des résidents)

La première rencontre du CCR (comité consultatif des résidents) a eu lieu le 5 novembre dernier. Ce fut une rencontre virtuelle sur Zoom, une première dans nos pavillons!

Nous avons 6 représentants aînés sur 7 pavillons et 2 représentantes familles qui se sont ajoutées (Émilie Renaud pour Ste-Anne-de-Beaupré et Jessica Racette pour St-Tite-des-Caps). Une belle équipe vous représente. Supportez-les dans leur engagement en prenant connaissance de l'information qu'ils vous partageront sur les babillards et en personne. Surtout participez aux activités qu'ils vous proposeront.

La deuxième rencontre du CCR a eu lieu le 2 décembre 2020.

REPAS DE NOËL

Qui aurait cru que cette année nous ne pourrions pas nous réunir pour notre souper de Noël annuel ?

C'est pourtant bien vrai et ce dû aux règles sanitaires imposées pour la période de Noël.

Mais il y a toujours une solution de rechange ou plan B!

Nous sommes heureux de vous annoncer que vendredi le 18 décembre, en fin d'après-midi, l'Office livrera un souper traditionnel de Noël et surprises à tous les locataires des pavillons de l'OMH de la Côte-de-Beaupré.

Si vous n'êtes pas présents au moment de la livraison, nous garderons votre repas que vous pourrez récupérer plus tard.

Gardons l'espoir bien vivant que nous pourrions nous réunir à nouveau dans un futur proche pour échanger et célébrer.

PURÉE DE POMMES DE TERRE AUX CHOUX DE BRUXELLES ET OIGNONS VERTS



- 1 kg (2,2 lb) de pommes de terre Russet (blanches), pelées et coupées en cubes
- 450 gr (1 lb) de pommes de terre jaunes, pelées et coupées en cubes
- 115 gr (1/4 lb) de choux de Bruxelles, émincés à la mandoline
- 2 bottes d'oignons verts, émincés
- 55 gr (1/4 tasse) de beurre
- 1. Déposer les pommes de terre dans une casserole. Couvrir d'eau froide. Saler. Porter à ébullition et laisser mijoter 25 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres. Égoutter. Remettre dans la casserole.

2. Entre-temps, dans une casserole antiadhésive à feu moyen, attendrir les choux de Bruxelles et les oignons verts dans le beurre. Saler et poivrer.

3. Incorporer la préparation de choux de Bruxelles à la purée. Rectifier l'assaisonnement.

Préparation 25 min. / Cuisson 30 min. / Portions 6 à 8

CAROTTES RÔTIES AU GINGEMBRE ET AU MIEL



- 1 kg (2,2 lb) de carottes fanes (récoltées avec leur feuillage)
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 2 échalotes françaises, hachées
- 2 gousses d'ail, hachées
- 15 ml (1 c. à soupe) de gingembre frais
- 15 ml (1 c. à soupe) de miel

1. Placer la grille au centre du four.
Préchauffer le four à 230 C (450 F).

2. Couper les fanes de carottes en conservant 2,5 cm (1 po) de longueur.

3. Sur une plaque de cuisson antiadhésive ou tapissée de papier parchemin, mélanger les carottes avec l'huile. Saler et poivrer. Cuire au four 15 min.

4. Ajouter le reste des ingrédients et poursuivre la cuisson 15 minutes ou jusqu'à ce que les carottes soient tendres et dorées, en les remuant à quelques reprises pendant la cuisson.

Préparation 10 min.. / Cuisson 30 min. / Portions 8

FAVORISER UN BON SOMMEIL

Comment favoriser un bon sommeil?

Un sommeil de mauvaise qualité a des conséquences néfastes sur votre santé. Que vous soyez un gros dormeur ou un petit dormeur, il est important de vous connaître pour adapter votre sommeil à votre rythme de vie: la bonne nuit de sommeil est celle qui vous permet d'être en forme et efficace le lendemain.

La base d'un bon sommeil

Pour avoir un sommeil de qualité, quelques règles de base sont à respecter:

- ◆ **Soyez régulier**, couchez-vous et levez-vous aux mêmes heures.
- ◆ **Exposez-vous dès le matin et régulièrement à la lumière** du jour et fuyez la lumière avant d'aller vous coucher (en particulier celles des écrans).
- ◆ **Évitez les siestes** si vous avez du mal à vous endormir.
- ◆ **Ne restez pas dans votre lit** quand vous n'arrivez pas à dormir, faites autre chose et retournez vous coucher quand vous ressentez à nouveau la fatigue.
- ◆ **Évitez les stimulants** (café, boissons énergisantes, nicotine...) au moins 5 heures avant de vous coucher).
- ◆ **Dormez dans une chambre propice au sommeil** : calme, sombre, fraîche et bien aérée.
- ◆ **Pratiquez une activité physique dans la journée**, en évitant la soirée sauf pour les activités calmes comme le yoga ou la marche.
- ◆ **Maintenez de bonnes habitudes alimentaires** : dîner au moins 2 heures avant le coucher, évitez les aliments trop acides, trop lourds, mais aussi trop légers, pour ne pas avoir faim pendant la nuit.
- ◆ **Mettez-vous au lit lorsque vous ressentez les signes de fatigue** (paupières lourdes, bâillements...).
- ◆ **Choisissez un bon matelas et un bon oreiller.**

MÉDITER QUELQUES MINUTES PAR JOUR



MÉDITATION DE 5 À 15 MN :
JE M'ACCORDE UNE PAUSE

Où ?

Dans un coin calme de votre domicile, que vous pouvez arranger (chaise, coussin type zafu, bougie, fleur ou image qui vous inspire), ou, encore mieux, en pleine la nature, l'idéal pour se reconnecter pleinement aux éléments.

Vous pouvez tamiser la lumière, mettre un léger fond musical doux et paisible (bruits de nature, chants d'oiseaux, gongs...) mais rien n'est obligatoire.

En pratique

Assis, trouvez votre position de confort. Vous pouvez fermer les yeux (même incomplètement) ou les garder ouverts, à votre guise. Commencez par faire **3 respirations complètes** et profondes, abdominales, pour détendre tout le corps. Puis, sans pensée ni objectif particulier, laissez-vous "partir dans votre bulle" : faites le vide, soyez présents aux sensations et pensées qui pourraient survenir, mais laissez-les filer comme des nuages dans le ciel.

Respirez librement, sans effort ni contrainte... et laissez-vous dériver. Vous pouvez, si vous le souhaitez, vous immerger dans la contemplation du spectacle qui s'offre à vous (si vous êtes dehors) ou de l'image ou objet que vous avez choisi, qui permet de centrer votre attention pour éloigner vos pensées. Si l'une d'elle survient, acceptez-la (sans vous sentir en échec : il est difficile, surtout au début, de ne pas être parasitée), puis laissez-la filer... N'ayez aucun objectif précis, sauf celui d'être pleinement en contact avec vous-même.

Pour vous préparer au sommeil (si vous méditez le soir), vous pouvez vous allonger et poser votre esprit sur chaque zone de votre corps (on appelle cela le scan corporel), pour en ressentir les tensions et les apaiser par votre esprit : vous pourrez ainsi partir des pieds jusqu'à la tête, une ou plusieurs fois.

LA RAQUETTE, DU TRANSPORT AU SPORT

Les premiers habitants de la Nouvelle-France ont dû emprunter la raquette aux Amérindiens pour se déplacer à pied dans la neige. Elles étaient faites de babiche (lanière de cuir) nouée et tressée sur un arceau de bois et permettaient de répartir le poids du marcheur sur une grande surface, afin de ne pas caler. Il en existait plusieurs modèles de formes et de grandeurs différentes, selon les conditions de neige et les qualités recherchées (portance, maniabilité, déplacements rapides etc.). Tout comme les Amérindiens, les Canadiens (ces Français nés dans la vallée du Saint-Laurent) étaient reconnus pour leur habileté et leur endurance à se déplacer en raquettes. Ils pouvaient parcourir plusieurs kilomètres en une journée, au pas de course, en privilégiant les rivières gelées où les obstacles étaient moins nombreux.



Les troupes de miliciens canadiens et autochtones que dirigeaient les frères Le Moyne (de Sainte-Hélène et d'Iberville), par exemple, ont franchi des distances considérables en raquettes pour frapper villages et postes britanniques au nord de la Nouvelle-Angleterre et à Terre-Neuve, dans les années 1690.

Au XIX^e siècle, la raquette est devenue très populaire comme loisir. Le premier club de raquetteur nord-américain, le Montreal Snowshoe Club, fondé en 1843, fut rapidement suivi par plusieurs autres clubs. Chacun avait son point de ralliement, chalet, auberge ou salle de réunion, où socialisaient les raquetteurs autour d'un bon repas ou d'une partie de cartes après les randonnées. Les raquetteurs canadiens-français étaient regroupés au sein de l'Union canadienne des raquetteurs et de l'Union des raquetteurs du district de Québec et comptaient plusieurs groupes de Franco-américains. Des évènements d'envergure les rassemblaient par milliers, jusqu'au dernier congrès de raquetteurs tenu en 1962, à Québec. Après une période de déclin, cette activité connaît en ce début de XXI^e siècle un regain de popularité grâce aux perfectionnements qui rendent les raquettes plus légères, plus résistantes et mieux adaptées aux montées et descentes abruptes.

DÉNEIGEMENT



L'HIVER APPORTE AVEC LUI CERTAINES TÂCHES D'ENTRETIEN.

**QUELLES SONT-ELLES ?
ET À QUI REVIENNENT-ELLES?**

LE DÉNEIGEMENT DES PAVILLONS:

L'OMH:

La responsabilité de l'Office municipal d'habitation de la Côte-de-Beaupré est de libérer l'entrée principale, le stationnement et les sorties de secours de chaque pavillon.

LES LOCATAIRES:

La responsabilité de chaque locataire est de retirer la neige de son balcon pour garder cette zone libre de toute accumulation de neige.

Déplacer les voitures du stationnement au lendemain des tempêtes de neige pour faciliter le déneigement.

***Ce que tu penses tu le deviens**

Ce que tu ressens tu l'attires

Ce que tu imagines tu le crées* Bouddha

ANNIVERSAIRES DE DÉCEMBRE



Mme H. Lamarre
Mme D. Guilbault
Mme G. Laplante
Mme F. Aubé
Mme S. Drouin
M. D. Pelletier

JOYEUX ANNIVERSAIRES!

Office municipal
d'habitation de la
Côte-de-Beaupré

9604, Boul. Ste-Anne
418-702-1318

OMH





*L'équipe de l'OMH vous souhaite
De joyeuses fêtes
Et
Une douce et heureuse année
2021!*