centre de jour Feu Vert

LE CARNET DES MEMBRES

SPÉCIAL SAINT-VALENTIN

VARIÉTÉ DE CHRONIQUES

CONTRIBUTION DES MEMBRES ET DES INTERVENANTS

ÉDITION DU MOIS DE FÉVRIER 2021

Contenus

4-5

LES IDÉES DE CADEAUX POUR LA SAINT-VALENTIN

6

LE CARNAVAL EN MODE COVID

7-8

LES FILMS À ÉCOUTER LORS DE LA SAINT-VALENTIN

9-10

DES PANDÉMIES INSPIRANTES

11

L'HISTOIRE ET LES COUTUMES DE LA SAINT-VALENTIN

12

LE VACCIN CONTRE LA COVID-19

13

PÉRIPÉTIES AU K2

14

LE MANDALA

''Qui prouve son amour au quotidien n'a plus besoin de la Saint-Valentin.''

-Damien Berrard

LES IDÉES DE CADEAUX POUR LA SAINT-VALENTIN

Par Cindy Ayotte, Suzanne Desroches et Stéphanie Lamonde

En cette occasion spéciale qu'est la Saint-Valentin, vous pouvez en profiter pour gâter les gens que vous aimez. Cette fête ne concerne pas juste les amoureux. Il est aussi important de souligner l'amitié et nos liens envers tous ceux que nous apprécions. C'est aussi le temps de prendre soin de nous. Voici quelques idées pour surprendre les personnes aimées.

Le chocolat

Il y a plusieurs formes de chocolat, mais pour la Saint-Valentin, afin de respecter le symbolisme, vous pouvez offrir un chocolat en former de coeur ou de rose. Il existe aussi plusieurs types de boîtes de chocolat selon vos goûts et vos moyens.

Une carte

Vous avez la possibilité d'acheter votre carte de Saint-Valentin en magasin ou de la fabriquer vous-même. Si vous décidez de la fabriquer cela vous permettra de la personnaliser. Le message que vous allez y écrire sera une réflexion de vos sentiments envers la personne qui recevra votre carte. Il est possible d'offrir les cartes par la poste, en personne ou de façon virtuelle.

LES IDÉES DE CADEAUX POUR LA SAINT-VALENTIN

Des fleurs

Si vous décidez d'offrir des roses rouges cela est normalement destiné à l'être aimé, car le rouge a pour symbolique la passion. Pour ce qui est des fleurs roses cela signifie la douceur et la tendresse. Si vous offrez des fleurs blanches cela signifie la pureté. Pour leur part les fleurs oranges symbolisent la joie et cela est parfait pour souhaiter le bonheur à notre ami. Les fleurs bleues ont pour signification la tendresse et un amour tendre. Il existe plusieurs couleurs et sortes de fleurs, vous avez donc un grand nombre de possibilités. Le mieux est de se renseigner à la fleuriste afin de cibler la bonne fleur pour la bonne personne.

Les petits gestes gratuits

Il n'est pas obligé de dépenser pour la Saint-Valentin. L'important est de souligner la fête de l'amour à notre façon. Quelques gestes pour réchauffer le coeur sont suffisants. Par exemple, prenez le temps d'appeler un ami, d'écrire une lettre, faire un 5 à 7 virtuel, de faire un repas pour ceux avec qui on habite. Faites du chocolat maison avec les enfants, gâtez-vous avec une fondue au chocolat, entraidez-vous dans les tâches ménagères, etc. Si vous n'avez pas envie de cuisiner, commandez des repas par téléphone ou internet. Il est aussi possible de faire livrer un repas chez un ami. En soirée, écoutez des films romantiques , de la musique douce en lisant un bon livre ou en vous faisant couler un bain. Gâtez-vous!

En espérant que ces idées vous permettent de souligner la Saint-Valentin et de passer un beau 14 février. N'attendez pas seulement cette journée pour vous gâter et aimer les autres. Il est important de souligner notre affection pour les gens qu'on aime durant toute l'année.

LE CARNAVAL EN MODE COVID

PAR MARIE-ÈVE GAULIN

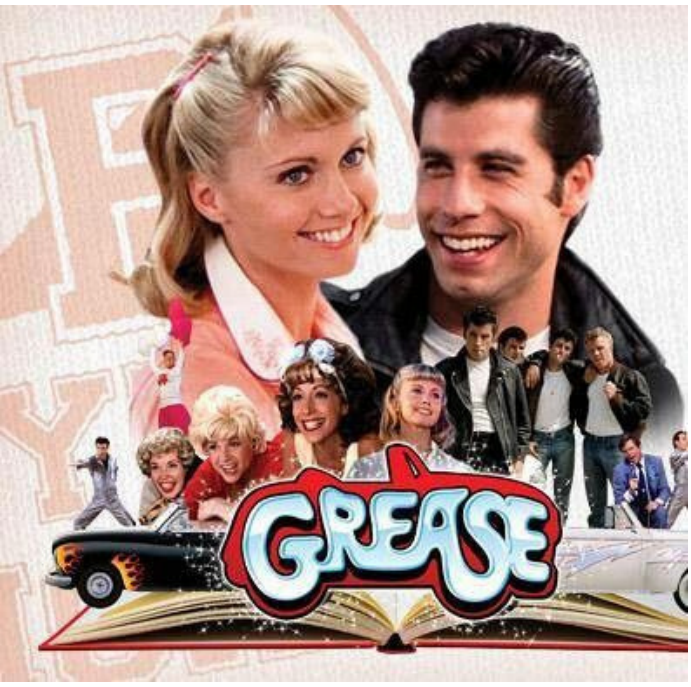
Depuis 1955, une tradition hivernale est bien ancrée dans notre culture québécoise : le Carnaval de Québec! Chaque année, un site grouillant de festivités est ouvert au public pour profiter des joies de l'hiver et visiter le fameux palais du Bonhomme. Cette année, bien que l'édition 2021 du Carnaval de Québec soit bien différente des années précédentes, le Carnaval aura tout de même lieu. Et oui, Bonhomme doit aussi s'adapter aux mesures de confinement imposées en raison de la COVID-19 ! Ainsi, comme le veut la tradition, nous pourrons contempler des éléments de décor et des monuments de glace et de neige.

En effet, une centaine de sculptures et de magnifiques décors de glace pourront être admirés un peu partout à travers la ville de Québec. Afin d'éviter les rassemblements, aucun site événementiel ne sera déployé. Par ailleurs, l'équipe d'organisation du Carnaval mise également sur une programmation en ligne afin d'offrir encore plus de possibilités à leurs fidèles carnavaleux! Par exemple, sur la chaîne Youtube du Carnaval, nous aurons la chance d'assister à un concert d'Émile Bilodeau et de Clay and Friends, de visionner des ateliers de mixologie avec Monsieur Cocktail, des entrevues avec des amoureux de l'hiver, des quiz et des jeux à faire à la maison ainsi que des matins en famille avec Arthur L'Aventurier. Le Carnaval lance également le Défi virtuel Bain de neige St-Hubert. Avis aux courageux, brrrr!! Ce défi permettra d'amasser des fonds pour deux organismes communautaires de la ville de Québec, soit le Pignon Bleu et L'Auberivière. C'est donc un rendez-vous à ne pas manquer du 5 au 14 février 2021! Pour la programmation complète, il suffit de consulter le site web de l'événement au **carnaval.qc.ca**

Je vous souhaite un bon Carnaval!

LES FILMS À ÉCOUTER LORS DE LA SAINT-VALENTIN

PAR CINDY, SUZANNE ET STÉPHANIE



Afin de souligner cette journée de l'amour et de l'amitié, il y a plusieurs activités que nous pourrions suggérer. Cependant, nous avons eu l'idée de vous proposer quelques idées de films pour vous relaxer et passer un bon moment pour la Saint-Valentin. Dans nos suggestions il y aura des films pour tous, autant les amoureux, les amis et les personnes célibataires.

La Saint-Valentin

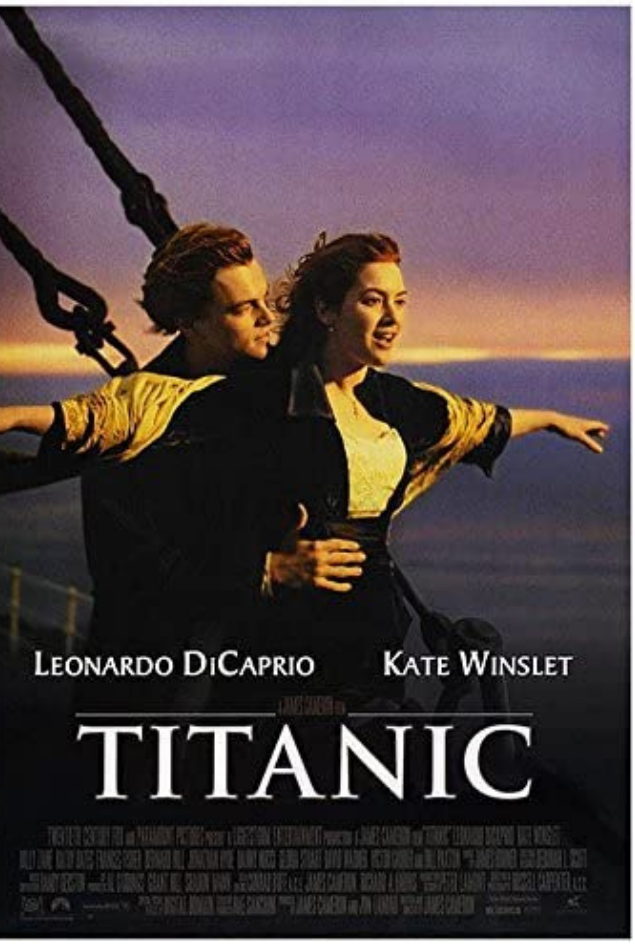
Un film de 2010 s'adressant à toute la famille. Vous allez y reconnaître plusieurs acteurs connus tels que Julia Roberts, Jennifer Garner, Taylor Swift, Ashton Kutcher et plus encore. Cette comédie romantique parle d'amour, de destin, de séparation, de rencontres et tout cela se déroule le jour de la Saint-Valentin. Chaque personnage vit la fête de l'amour et le destin de ceux-ci finira par se croiser. Un film touchant qui vous amènera à rire.

Grease

Ce film de 1978 et une comédie musicale qui a été reprise maintes fois au théâtre, mais la version cinématographique la plus connu reste l'adaptation avec Jonh Travolta et Olivia Newton-John. L'histoire de Danny Zuko et Sandy Olsson qui se rencontrent à la fin des vacances et tombent amoureux. Ne sachant pas qu'ils vont se retrouver à la même école, ils sont surpris de s'y retrouver. Sandy n'appartient pas au même monde que Danny. Cette histoire et l'histoire de leur amour et des péripéties que leur gang d'amis leur feront vivre.

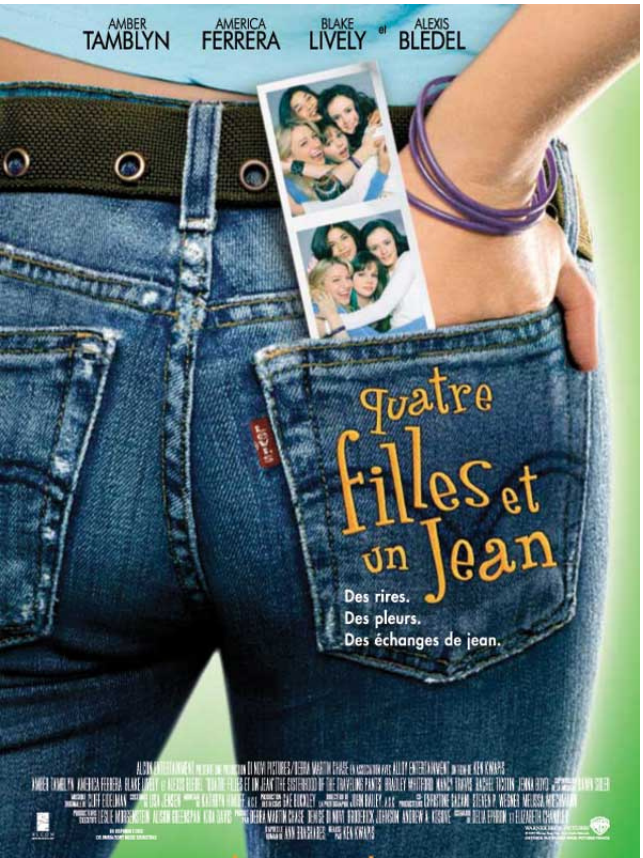
-Une belle leçon de vie, cela prouve que l'amour va au-delà des apparences ou des classes sociales. Je l'ai écouté plusieurs fois et à chaque fois je trouve cela bon. -Stéphanie-

LES FILMS À ÉCOUTER LORS DE LA SAINT-VALENTIN



Titanic

Un film connu de plusieurs personnes racontant l'histoire véridique de la tragédie du bateau du Titanic. Ce film est sorti en 1997 et met en vedette Kate Winslet et Léonardo Dicaprio. Ce film raconte l'histoire d'amour entre Jack un jeune homme du peuple et Rose faisant partie de la haute société. Ce film d'amour est aussi tragique dû à l'accident du bateau. Attendez-vous à verser quelques larmes.



Quatre filles et un jeans

Film sorti en 2005 racontant l'histoire de 4 amies qui sont ensemble depuis leur jeune enfance. Une belle histoire d'amitié qui commence par la rencontre de leurs mères lors d'un cours d'aérobie. Nous allons suivre les péripéties de ses 4 inséparables qui se partageront un jeans qui va bien à toutes. Si vous appréciez ce film il y a aussi une deuxième partie.

-J'ai aimé voir le lien d'amitié entre les filles. Que cela dure à travers le temps. Un film drôle qui vous fera sourire à coup sûr! -Cindy et Stéphanie-

Des pandémies inspirantes

/ PAR MARIE-ÈVE GAULIN

Toutes les pandémies de l'histoire ont influencé les artistes. Certains s'en sont inspiré pour créer de grandes œuvres.

William Shakespeare 1564-1616

Plusieurs spécialistes croient que les pièces Macbeth et Le roi Lear, deux chefs-d'oeuvre de Shakespeare, ont été créées pendant une pandémie de peste bubonique à Londres, en Angleterre. Il semble qu'entre 1603 et 1613, les théâtres de la capitale anglaise auraient été obligés de fermer 78 mois à cause d'épidémies. Cela laissait pas mal de temps pour écrire...

Edvard Munch 1863-1944

La grippe espagnole a tué des dizaines de millions de personnes au début du 20e siècle. Atteint, le peintre norvégien Edvard Munch a créé des autoportraits avant et après sa maladie. Le dernier tableau est particulièrement poignant: on y sent toute la souffrance que pouvait créer ce mal.

Des pandémies inspirantes

/ PAR MARIE-ÈVE GAULIN

Joseph Légaré 1795-1855

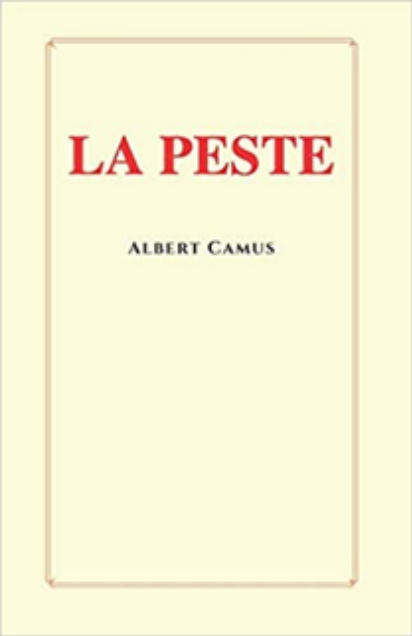
En 1832, une épidémie de choléra sévit dans la ville de Québec, faisant près de 3000 victimes. Cela inspira le peintre Joseph Légaré, qui en peignit un tableau sombre et inquiétant. On y sent la panique des gens, on y voit des morts et des malades, et les feux donnent à toute cette scène un aspect sinistre.

Albert Camus 1913-1960

Le roman La Peste a connu une forte hausse de ses ventes pendant la pandémie du coronavirus. Mais c'est « la peste brune » - l'arrivée de soldats nazis en chemises brunes en Afrique du Nord pendant la Deuxième guerre mondiale – qui aurait inspiré l'auteur français. Camus a, en quelque sorte, comparé cette invasion à l'arrivée de la peste.

Steven Soderbergh 1963-…

Contagion, paru en 2011, a été un des films les plus téléchargés au monde pendant la pandémie du coronavirus. Pourquoi? Simplement parce que, malgré son caractère hollywoodien, il demeure assez réaliste. Le scénariste Scott Z. Burns et le réalisateur Steven Soderbergh ont travaillé avec de nombreux scientifiques pour écrire le scénario. Une de leurs principales inspirations : la grippe aviaire de 2009.



L'histoire et les coutumes de la Saint-Valentin

PAR STÉPHANIE LAMONDE, SUZANNE DESROCHES ET CINDY AYOTTE

La fête de la Saint-Valentin provient d'une fête païenne que les Romains célébraient. Ils soulignaient le tout le 15 février. La fête consistait à célébrer le dieu de la fertilité nommé Lupercus. Les hommes de bonne famille s'enduisaient de sang de bouc et par la suite couraient dans le village et touchaient les femmes pour qu'elles soient fertiles durant l'année. Par la suite, cette fête a été adoptée d'une autre manière par les Grecs de l'antiquité. Ils fêtaient l'amour entre la mi-janvier et la mi-février. C'est en 496 qu'un pape décida que la journée de la Saint-Valentin se déroulerait le 14 février. Par la suite, c'est au Moyen Âge que la Saint-Valentin s'approcha le plus de la fête que nous célébrons de nos jours. Cependant, c'était plus les célibataires qui étaient fêtés. Il y avait un grand tirage au sort et les célibataires accrochaient le nom à leur manche de leurs futures amoureuses.

La première carte de la Saint-Valentin a été envoyée en 1440 par le Prince Charles D'Orléans. Il envoya un poème à sa dulcinée, car il était en prison. C'est au 19e siècle que les cartes de vœux de la Saint-Valentin de la part d'anonyme sont devenues populaires.

Le cupidon est aussi un élément important de la Saint-Valentin. Celui-ci proviendrait de l'amour entre Mars et Vénus. Ce petit enfant en couche qui lance des flèches serait la représentation de l'amour. Il est toujours très présent même en 2021.

Ce qui est aussi encore très utilisé à la fin d'une carte sont les bisous inscrits par XXX. Ceux-ci proviennent des catholiques. Le x symbolise la croix et comme les gens donnait un bisou sur celle-ci le « X » serait également devenu l'expression des baisers que l'on donne aux gens qu'on aime. Pour ce qui est du nom valentin, celui-ci provient du Moyen-âge et désignait les hommes qui accompagnaient les femmes durant leurs sorties. Ils devaient aussi leur offrir un cadeau.

Aujourd'hui la Saint-Valentin est pour tout le monde. Cependant, cela est rendu très commercial comme beaucoup d'autres fêtes. L'important c'est d'avoir une pensée pour quelqu'un que nous apprécions. N'attendez pas au 14 février pour le faire.

Le vaccin contre la COVID-19

PAR MARIE-PIER DESSUREAULT

Le 11 mars 2020, l'Organisation mondiale de la santé a déclaré que la COVID-19 était devenue une pandémie mondiale. À travers le monde, des recherches ont été entreprises pour développer des vaccins afin de lutter contre cette maladie. En décembre 2020, deux vaccins efficaces contre la COVID-19 sont devenus disponibles au Canada. Les objectifs de la vaccination contre la COVID-19 sont de diminuer la circulation du virus dans la communauté, prévenir les décès, maintenir un bon fonctionnement de notre système de santé et de pouvoir éventuellement retrouver un rythme de vie normale. Le vaccin est gratuit pour tous et chaque personne doit recevoir deux doses pour assurer son efficacité. Les deux vaccins disponibles actuellement engendrent une activation du système immunitaire qui va permettre au corps de se défendre en cas d'infection à la COVID-19.

Les aînés et les travailleurs de la santé sont les personnes priorisées pour la vaccination au Québec. Le reste de la population sera vacciné selon leur âge, débutant par les personnes les plus âgées en premier. La vaccination au Québec devrait donc durer plusieurs mois. Il est important de continuer de porter le masque et de se laver régulièrement les mains même si vous avez reçu le vaccin.

Source : Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec

PÉRIPÉTIES AU K2

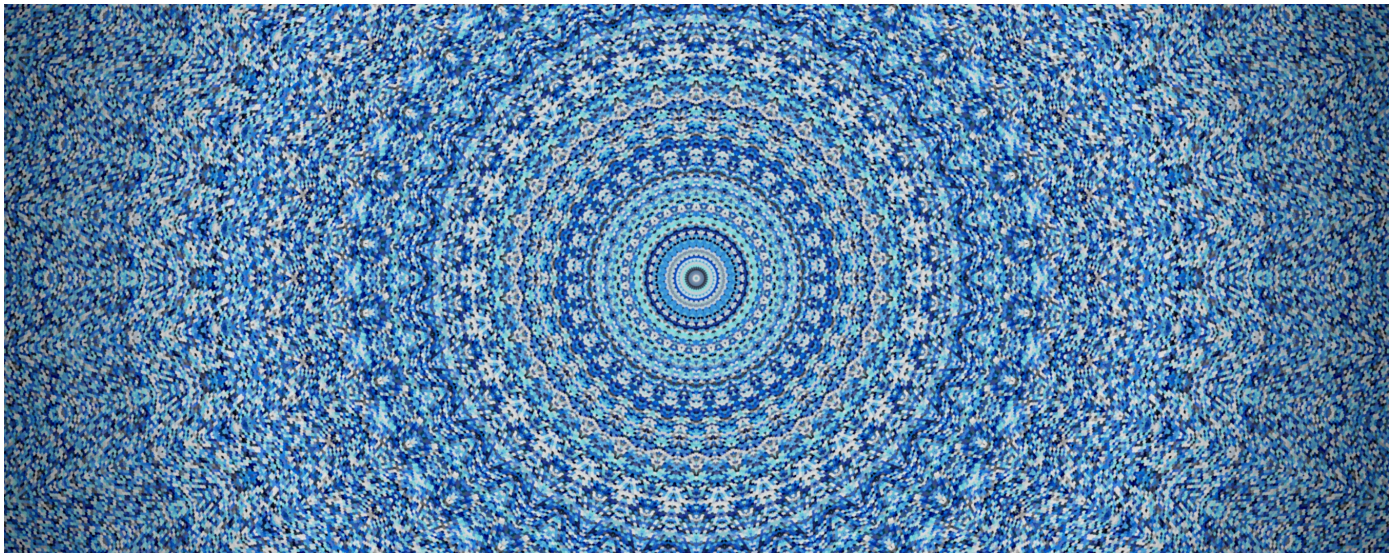
PAR PHILIPPE BONNARDEL

Aux confins de la région du Karakoram au Pakistan se trouve une très convoitée montagne nommée K2. Pas aussi célèbre que sa grande voisine le mont Everest, elle n'a pourtant rien à y envier. Culminant à 8611 mètres d'altitudes, seulement 238 mètres de moins, elle est surtout reconnue par les alpinistes comme étant le sommet le plus difficile à atteindre. En effet, même si plusieurs tentatives ont eu lieu depuis 1909, ce n'est qu'en 1954 qu'une première équipe parvient à fouler le sommet. Cet exploit sera renouvelé seulement 23 ans plus tard par une équipe composée entre autre du premier pakistanais à fouler le plus haut sommet de son pays. (Puisque l'Everest se trouve au Népal, Chine).

Ce mois-ci, un autre exploit d'envergure vient de se dérouler sur les pentes abruptes de cette légende. En effet, pour la première fois de l'histoire une équipe a réussi à surmonter les conditions arides et acerbes de cette montagne pour réaliser la première ascension hivernale du K2. Le 16 janvier dernier, vers 17h heure locale, sous une température de -45 degré Celsius (plus le facteur éolien, -65) 10 Sherpas népalais sont parvenus à franchir ensemble les derniers mètres. Un remarquable exploit de ténacité, de résilience et de persévérance.

LE MANDALA

PAR MARIE-JO LABRECQUE



Le mot Mandala vient d'une très ancienne langue indienne, le sanskrit, qui veut dire cercle ou circonférence. Le mandala est utilisé dans les traditions spirituelles comme un outil de méditation. On peut également y avoir recours à des fins de bien-être psychique. C'est un outil, qui tout en développant notre créativité, permet de s'harmoniser avec soi-même. Reconnu aussi pour offrir divers effets thérapeutiques, le mandala permet de se recentrer, de vivre plus dans le moment présent, d'atteindre un état de méditation plus élevé afin de réduire le stress de la vie et de parvenir à lâcher prise.

LE MANDALA PERMET DE SE RECENTRER, DE VIVRE PLUS DANS LE MOMENT PRÉSENT, D'ATTEINDRE UN ÉTAT DE MÉDITATION PLUS ÉLEVÉ AFIN DE RÉDUIRE LE STRESS DE LA VIE ET DE PARVENIR À LÂCHER PRISE.

Il est important de choisir un mandala qu'on aime et qui nous inspire, soit parce qu'on a envie de le colorier, soit en fonction du thème sur lequel on désire travailler. Ensuite, il faut choisir des couleurs qui nous plaisent, il n'y a pas de mauvais choix de couleurs, c'est un choix personnel. En le coloriant de l'extérieur vers l'intérieur, le mandala permet à la personne qui le colore de se recentrer sur elle-même. Celui qui, quant à lui, voudra simplement se relaxer débutera le coloriage du centre pour aller vers l'extérieur.

Bon coloriage!

QUIZ SAINT-VALENTIN

PAR SUZANNE, CINDY ET STÉPHANIE

L1. Que symbolisait le x dans le temps ?
- Le bisou
-Une direction
-Une croix

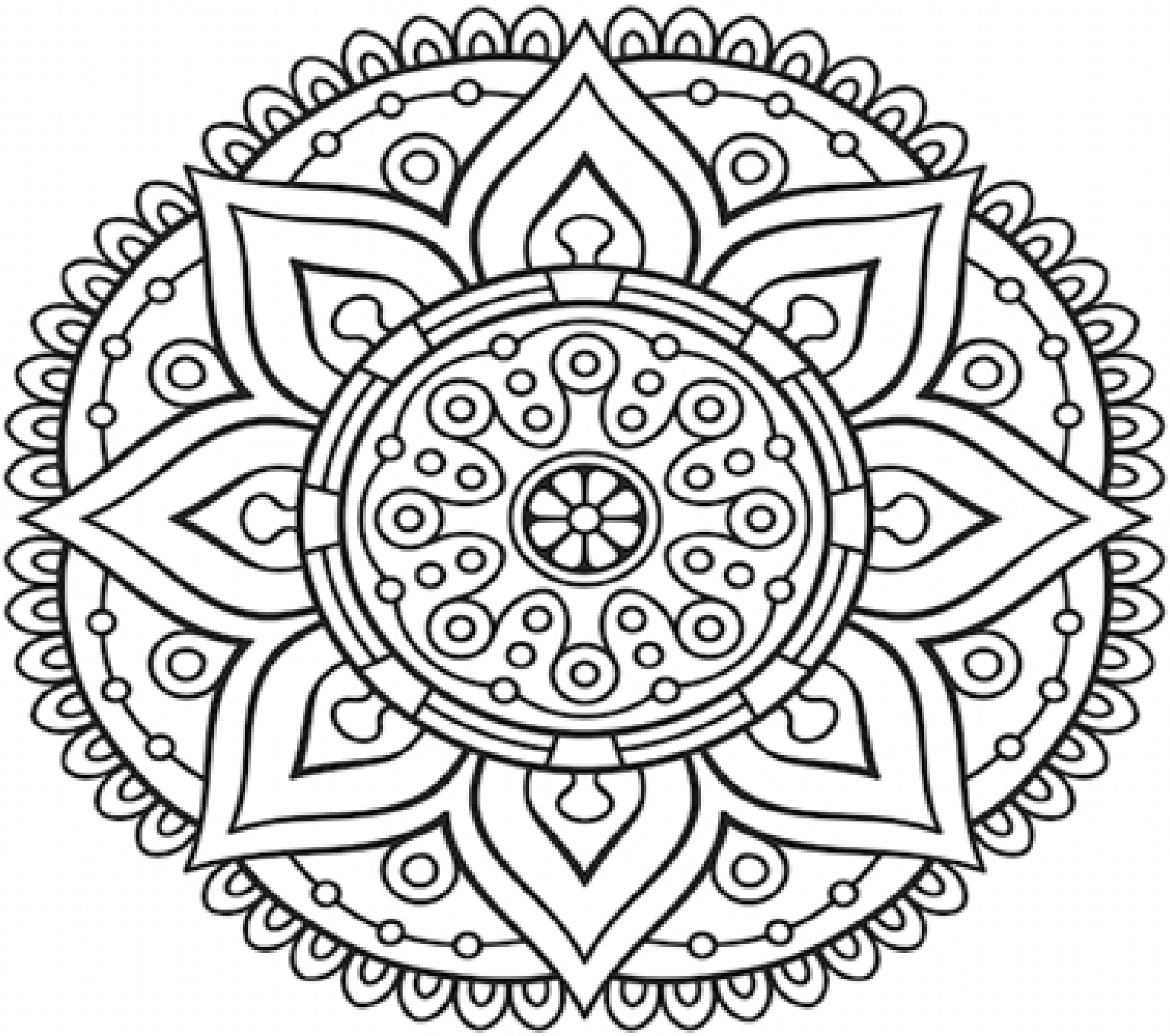
2. Le Prince Charles D'Orléans logeait où lorsqu'il envoya la première carte de Saint-Valentin?
-Dans un château
-Dans une ferme
-Dans une prison

3. Qui sont les parents de cupidon?
-Adam et Ève
-Mars et Vénus
-Pierre et Martha

4.En quelle année un pape décida que la saint-Valentin serait le 14 février?
-1100
-496
-2000

Réponses:
1.Une croix
2. Dans une prisons
3.Mars et Vénus
4.496

Mandala



MOTS CACHÉS

Mots cachés

Saint-Valentin

J	O	L	I	E	C	H	O	C	O	L	A	T	I
O	F	L	E	U	R	O	I	U	L	H	E	A	O
A	M	O	U	R	N	D	E	A	M	I	T	I	É
P	A	Y	F	P	P	G	D	I	C	O	E	U	R
I	F	P	I	F	B	J	L	E	T	T	R	E	L
B	E	A	U	F	A	Q	I	Y	U	C	E	Q	E
C	U	P	I	D	O	N	D	O	N	N	E	R	I
I	W	E	G	B	Z	T	E	M	A	W	W	U	F
B	E	L	L	E	E	F	W	E	R	Y	J	A	B
P	T	Y	C	A	R	T	E	D	A	U	Y	E	X
E	Z	U	O	F	O	A	W	D	T	G	E	V	L
J	O	L	I	W	U	E	D	K	O	F	P	Z	G
E	M	B	R	A	S	S	E	R	S	H	Z	J	P
A	W	C	R	O	S	E	V	Y	U	V	Y	E	U

belle	carte	joli
beau	lettre	jolie
embrasser	donner	fleur
amitié	cupidon	amour
rose	coeur	chocolat

COLORIAGE

SUDOKU

	4	6
5		1
4		
3		4

5	3	1
	6	
1		6
		3
	1	5
3		