



Œuvre collective dans le cadre de la SQTCC



643 de Martigny Ouest, Casier Postal 11
Saint-Jérôme, Québec
450-431-3437.....1-888-431-3437



Vous êtes un nouveau membre au CAPTCHPL?

Voici ce que les « anciens » voudraient vous partager sur leur première expérience ...

« De raconter mon histoire m'a permis de constater le chemin que j'ai parcouru pour me rendre jusqu'ici à la première rencontre. »

« J'ai trouvé au CAPTCHPL plus de personnes qui me ressemblaient. »

« Quand je suis arrivé pour vous rencontrer, je vous ai dit tout le travail que j'avais parcouru pour arriver jusqu'à vous, ça m'a demandé beaucoup d'effort, mais j'étais fier de moi. Avec les années, je vais mieux quand même et je vois des améliorations. »

« Les autres dans le groupe comprennent ce que j'ai vécu parce qu'ils l'ont vécu aussi »

Les personnes impliquées dans le comité journal souhaiteraient vous dire qu'au CAPTCHPL, nous rencontrons des personnes merveilleuses qui ont des parcours semblables à nous, nous sortons de la maison et nous trouvons ensemble des moyens pour nous aider à aller mieux chaque jour. Ici, préparez-vous à rire, à vous amuser, à dédramatiser et à voir les choses autrement. C'est pourquoi nous vous encourageons à participer aux différentes activités offertes par le CAPTCHPL et à vous impliquer dans les différents comités.

On vous souhaite la bienvenue au CAPTCHPL!



Au plaisir de vous rencontrer !

Saviez-vous que...

Dorénavant tous les programmes et services gouvernementaux destinés aux personnes handicapées se retrouvent sur le site de

« quebec.ca/personneshandicapées » ?



Saviez-vous que...

C'est à l'automne 2022 que le Captchpl célébrera son 25^e anniversaire d'existence ? De la « Vie Associative » est né un nouveau comité 25^e. Si vous voulez nous donner un coup de main à la préparation de ce bel événement laissez-nous vos coordonnées. Une intervenante communiquera avec vous pour les détails de votre implication.

Cap sur sa vie décembre 2021

Avec les hauts et les bas plutôt difficile à gérer de la pandémie, le comité journal a choisi une thématique de légèreté et de petits plaisirs pour cette édition du journal. Profitez des jeux et des textes proposés pour agrémenter votre quotidien !

Retour sur 2021...

En décembre dernier, mon conjoint, Cafée (mon joli petit chien) et moi sommes déménagés dans un nouveau secteur. Nous sommes plus à la campagne et dans les montagnes qu'avant. Ça a été long avant de trouver notre maison mais je trouve qu'elle nous ressemble.

Très tranquillement, j'ai défait les cartons et tout placé à mon goût. J'ai donné un look campagnard à notre intérieur. Florent (mon conjoint) a refait le patio arrière et il s'est concentré sur le terrain et les réparations à faire.

J'ai la chance d'avoir un boisé derrière chez moi. J'ai donc souvent de la visite dans ma cour. Je vois régulièrement des chevreuils (biches avec les bébés), des dindes sauvages aussi avec une multitude de bébés, des couples de malards et une quantité incroyable d'oiseaux (tourterelles tristes, mésanges, merles d'Amérique, geais bleus, chardonnerets, etc.). En début de saison, j'avais aussi une grosse marmotte qui venait manger mes hostas. Ça enrageait mon conjoint. Pour ma part, je l'appelais MAMOTTE. À la fin juillet, nous sommes allés à Saguenay voir mes belles-filles et lorsque nous sommes revenus, MAMOTTE avait disparu. Elle a dû se faire manger par un coyote ou un pékan, les deux rôdent dans le coin.



Cafée s'est très bien acclimatée à son nouvel environnement. Elle vieillit et dort près de 23 heures sur 24. Quelle chance elle a !



Au quotidien, je prends un moment pour faire une pause. Je me fais un chocolat chaud ou un bon thé et j'écoute le silence. C'est tellement relaxant et énergisant. Dans ces moments, Cafée vient souvent s'asseoir sur moi pour que je la flatte sur la bedaine. C'est notre moment privilégié entre filles. C'est un moment précieux et depuis le début de la pandémie, j'en ai besoin.

Finalement, le "monde" reprend vie. Les activités du CAP se remettent en branle. Après l'apparition de la branche DELTA, les restrictions de voisinage sont demeurées serrées. Il y a eu les 2 vaccins et maintenant un troisième est en route. J'espère que 2022 verra la fin de cette pandémie. Je souhaite Joyeux Noël et Bonne Année à tous les membres du CAP et en espérant vous revoir bientôt, soyez respectueux des consignes sanitaires et restez en santé!

Christine Chapleau



RETOUR SUR ACTIVITÉS DEPUIS DERNIER JOURNAL...UN PLAISIR RETROUVÉ!



Promenade automnale
24^e anniversaire
Café-dessert Pacini
Atelier d'écriture



L'hiver



L'hiver les flocons majestueux flottent dans l'air
L'hiver, cette saison tout en blancheur
L'hiver, emmitouflant malgré le froid
L'hiver me rend nostalgique

L'espoir est de toutes les couleurs, vous allez voir
L'espoir au cœur, il détale le ravin, ravi de retrouver sa bien-aimée
L'espoir est source de vie
L'espoir de te revoir me donne des ailes

Le temps passe beaucoup trop lentement
Le temps variant d'un jour à l'autre apporte avec lui le charme d'un jour nouveau
Le temps intangible est pourtant tellement présent
Le temps léger s'envole et virevolte

**Petit jeu rigolo pour vous faire oublier un peu les frissons de l'hiver.
 Quel personnage êtes-vous?**

Mois de naissance



Janvier	Un roi ou une reine
Février	Cupidon
Mars	Bonhomme carnaval
Avril	E.T. (l'extraterrestre)
Mai	Poisson clown (Némo)
Juin	Fée clochette
Juillet	Un maringouin
Août	Homard
Septembre	Un bûcheron
Octobre	Une sorcière
Novembre	Schtroumpf
Décembre	Père-Noël



Jour de naissance

1 Excentrique	2 Joyeux	3 Spécial	4 Surprenant	5 Attachant	6 Doux	7 Sympathique
8 Perdu	9 Orgueilleux	10 Insistant	11 Amusant	12 Patient	13 Superstitieux	14 Romantique
15 Créatif	16 Patient	17 Unique	18 Calme	19 Tenace	20 Persévérant	21 Attentionné
22 Aimable	23 Enjoué	24 Ambitieux	25 Rêveur	26 Ricaneur	27 Original	28 Sincère
		29 Positif	30 Réaliste	31 Organisé		



Le pot de motivation pour bien commencer la journée

Aujourd'hui, c'est une journée neuve ★	Tu es chanceux d'être en vie, profite-en! ★	La vie est belle! ★
Il fait beau dans ton cœur ★	Écoute chanter les oiseaux ★	Tu es dont bien beau /belle ★
Let's go, tu es capable! ★	Tu es unique ★	Fais quelque chose pour te faire plaisir aujourd'hui, tu le mérites. ★
Tu es rayonnante ★	Pense à toi ★	Dis à quelqu'un que tu l'apprécies aujourd'hui ★
Rends service à quelqu'un ★	Allez, n'aie pas peur de foncer ★	Écoute ton cœur ★
Fais confiance à la vie ★	Aujourd'hui est une belle journée ★	Fais-toi confiance ★
Écoute de la musique et danse ★	Détends-toi ★	Bouge-toi! ★
Aujourd'hui fais quelque chose de différent! ★	Fais-toi plaisir ! ★	Laisse-toi surprendre par la vie! ★
★	★	★
★	★	★

Ce jeu a été conçu par le groupe du comité journal pour vous motiver à bien commencer la journée.

Instructions : Couper les cases-mots aux pointillés, puis les déposer dans un pot pour en piger une chaque jour. Il y a six cases vides pour que vous puissiez écrire vos propres suggestions, pour vous motiver au quotidien.

Pourquoi pas aussi décorer votre pot pour qu'il soit encore plus inspirant ?





*Le Caphpl & la SQTCC : participation de près de 40 personnes nord-sud
 Distribution de matériel promotionnel de la semaine
 Atelier de création d'une mosaïque collective
 Visionnement des films Chamboul'tout et Je marcherai jusqu'à la mer
 Causerie autour des BDs d'anecdotes de personnes TCC
 Table ronde provinciale avec le porte-parole Niccola Ciccone...*



Retour sur la création de la mosaïque avec la participation spéciale de Meggie et Anna de Connexion TCC.

Vu la beauté du texte, nous partageons ici avec vous la fable utilisée lors de l'atelier.



Le pot fêlé

Une vieille dame chinoise possédait deux grands pots, chacun suspendu au bout d'une perche qu'elle transportait, appuyée derrière son cou. Un des pots était fêlé, alors que l'autre était en parfait état et rapportait toujours plus d'eau. À la fin de la longue marche du ruisseau vers la maison, le pot fêlé lui n'était qu'à moitié rempli d'eau. Tout ceci se déroula

quotidiennement pendant deux années complètes, alors que la vieille dame ne rapportait chez elle qu'un pot et demi d'eau. Bien sûr, le pot intact était très fier de ses accomplissements. Mais, le pauvre pot fêlé, lui, avait honte de ses propres imperfections et se sentait triste, car il ne pouvait faire que la moitié du travail pour lequel il avait été créé. Après deux années de ce qu'il percevait comme un échec, il s'adressa un jour à la vieille dame, alors qu'ils étaient près du ruisseau. « J'ai honte de moi-même, parce que ma fêlure sur mon côté laisse l'eau s'échapper tout le long du chemin lors du retour vers la maison. »

La dame sourit : « As-tu remarqué qu'il y a des fleurs sur ton côté du chemin, et qu'il n'y en a pas de l'autre ? J'ai toujours su à propos de ta fêlure, donc j'ai semé des graines de fleurs de ton côté du chemin et chaque jour, lors du retour à la maison, tu les arrosais. » « Pendant deux ans, j'ai pu ainsi cueillir de superbes fleurs pour décorer la table. Sans toi, étant simplement tel que tu es, il n'aurait pu y avoir cette beauté pour agrémenter la maison. »

Chacun de nous avons nos propres manques, nos propres fêlures. Mais, ce sont chacune de ces craques et chacun de ces manques qui rendent nos vies si intéressantes et enrichissantes. En prenant le temps de bien nous observer, nous pouvons trouver ce qui rend notre vie si unique. Surtout, rappelons-nous de prendre le temps de sentir les fleurs qui poussent sur notre côté de chemin !



Sans trop s'enfoncer sur le moment dramatique de l'accident ou de l'événement qui a fragmenté le parcours de vie, l'intervenante demande d'y penser pour que cela serve de déclencheur pour créer le fond de la toile. En jouant avec diverses couleurs et types de pinceaux, il sera possible d'apporter un effet de brouillard, tourbillon, tempête représentant les émotions ressenties. Ensuite, la lecture de la fable « Le pot fêlé », amène le groupe à réfléchir sur le fait que, malgré certaines incapacités à remplir le rôle qu'on s'attend

de nous, nous pouvons très bien remplir un rôle différent avec autant, sinon plus d'importance ! C'est sur ce message positif que la création de la toile se poursuit : en mettant le focus sur des moments de bien-être vécus au-delà de la déchirure arrivée dans le fil de vie. En ajoutant des couleurs, formes et symboles inspirant, le fond de brouillard se transforme, jusqu'au moment d'y insérer un mot positif fort.

L'œuvre ainsi complétée pourra être un rappel, lors de moments difficiles, de l'importance du chemin parcouru par chacun et chacune pour passer de l'ombre à la lumière. Enfin, d'assembler toutes les créations en une grande mosaïque collective sera un éloge à la beauté et aux forces intérieures de chacun et chacune !



Impressions des participants

« C'est touchant! » Gaétan De Repentigny

« C'est intéressant de réaliser que les failles qu'on a chacun, chacune c'est profitable dans nos vies.

C'est un plus quelque part. » Dominique Cyr

« Moi je suis un modèle pour bien des gens dans mon coin. Il y a toujours pire que nous ».

Mathieu Perreault



Des exemples de moments ressourçants pour les membres...

« Quand j'ai fait du bénévolat au jardin communautaire. C'était un bon moment qui était ressourçant pour moi ». *Annie Mainville*

« Quand je vais à la chasse ou à la pêche. J'adore me retrouver en nature et avec ma famille. »
Mathieu Perreault

« Moi c'était à ma fête, c'était avec mes amis, c'était un bon moment. On a fait un feu et on a chanté. Je me suis senti bien et à ma place. » *Julie Papineau*

« Le mercredi j'ai un cours de cantine gourmet santé. Je retrouve le plaisir d'un travail à l'école. C'est un moment où je me sens bien. » *Camille Ménard*

« Quand je suis allé à ma première thérapie, ça m'a fait vraiment du bien. Aller à la pêche me fait aussi du bien! » *Gaétan De Repentigny*



Quelle est votre appréciation de l'activité ?

« J'adore ce genre d'activité, ça me sort de l'isolement ». *Annie Mainville*

« Notre réalité au quotidien c'est plus notre bureau. Nous ne sommes pas en contact direct avec les personnes TCC. Ça fait du bien d'être là au milieu de vous ».

Anna de l'association provinciale TCC Connexion

« Ça nous permet de voir les réalités en région. C'était un plaisir de venir vous rencontrer ».

Meggie Lecuyer de TCC connexion

« Bien content que la semaine québécoise commence. Il faut que les services aux membres

augmentent encore. TCC connexion fait bien son travail pour nous représenter à travers le Québec! »

Michel Lajeunesse, Directeur général du CAPTCHPL



Ce que les participantes ont dit suite au visionnement du documentaire : « Je marcherai jusqu'à la mer ».

- Touchant !
- Me fait regarder à l'intérieur de moi !
- Ça démontre beaucoup de courage !
- Je comprends très bien ce que nomme la jeune femme sur sa féminité et sa sexualité !
- J'ai été touchée par tout l'amour qu'elle mettait envers elle-même et l'acceptation de son corps dans sa nudité malgré son handicap !
- La voir plus à l'aise à se mouvoir dans l'eau, ça donnait un sentiment de liberté !

Voici un extrait d'un texte écrit par la jeune protagoniste du documentaire et qu'elle lisait à « Grand Corps Malade » après un de ses spectacles :

« Nous sommes tous des étoiles de notre naissance à notre mort... Le bonheur est contagieux ! » Par ailleurs, elle nommait à quel point c'était dur de se battre au début, mais que maintenant c'était devenu une philosophie de vie.



Gâteau des anges de Ricardo



INGRÉDIENTS

Gâteau

- 310 ml (1 1/4 tasse) de farine à pâtisserie
- 250 ml (1 tasse) de sucre à glacer
- 1 ml (1/4 c. à thé) de sel
- 12 blancs d'œufs, tempérés
- 5 ml (1 c. à thé) de crème de tartre
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) d'extrait de vanille
- 250 ml (1 tasse) de sucre granulé

Glaçage

- 500 ml (2 tasses) de crème 35%
- 60 ml (1/4 tasse) de sucre à glacer
- 250 ml (1 tasse) de gros flocons de noix de coco, grillés (facultatif)

PRÉPARATION

1. Placer la grille dans le bas du four. Préchauffer le four à 170 °C (325 °F).

Gâteau

2. Dans un bol, mélanger la farine, le sucre à glacer et le sel.
3. Dans un grand bol propre, sans trace de gras, fouetter les blancs d'œufs, la crème de tartre et la vanille au batteur électrique jusqu'à la formation de pics mous. Ajouter le sucre granulé graduellement en fouettant jusqu'à l'obtention de pics fermes mais encore souples.
4. Tamiser les ingrédients secs sur la meringue en les incorporant délicatement, au fur et à mesure, en pliant à l'aide d'un fouet ou d'une spatule.
5. Verser dans un moule à cheminée non antiadhésif et non graissé de 25 cm (10 po). Cuire au four de 45 à 50 minutes, jusqu'à ce que le gâteau reprenne sa forme après une pression du doigt à la surface.
6. Placer immédiatement le moule à l'envers sur le goulot d'une bouteille et laisser refroidir le gâteau pendant environ 3 heures ou jusqu'à refroidissement complet. Passer une fine lame de couteau entre le rebord du moule et du gâteau, puis démouler.

Glaçage

7. Au moment de servir, fouetter la crème et le sucre jusqu'à la formation de pics fermes. Garnir le dessus du gâteau et parsemer de noix de coco.

Saviez-vous que vous pouvez acheter à l'épicerie seulement des blancs d'œufs? Pratique ..non?



source : <https://www.ricardocuisine.com/recettes/4075-gâteau-des-anges>

Légèreté

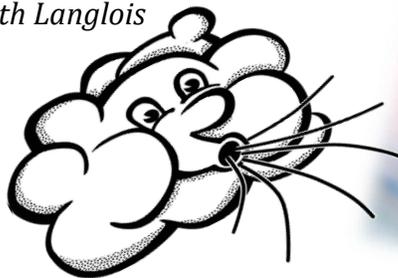
C	O	T	O	N	E	A	I	R	H	N
E	O	A	I	L	E	E	T	N	E	V
R	N	L	I	S	O	U	F	F	L	E
F	I	O	I	T	E	V	U	D	I	E
V	V	O	L	B	U	E	E	O	U	V
O	U	A	T	E	R	I	F	U	M	U
L	E	G	A	U	N	I	I	C	P	A
A	G	B	A	L	L	O	N	E	L	M
N	O	L	L	I	P	A	P	U	U	I
T	A	C	I	L	E	D	E	R	M	U
D	E	N	T	E	L	L	E	L	E	G

Aile	Coton	Gel	Plume
Air	Délicat	Guimauve	Souffle
Ballon	Dentelle	Hélium	Vent
Buée	Douceur	Nuage	Vin
Cerf-volant	Duvet	Ouate	Voile
Colibri	Fin	Papillon	Vol

Solution : mot de 5 lettres _____

Bonne chance !

Création du jeu : *Élizabeth Langlois*



Textes issus de l'Atelier d'écriture du 29 octobre

Jouer avec les mots avec spontanéité, sans égard à la forme littéraire ou à l'orthographe, c'est la beauté de l'imparfait !

Décrire une journée mémorable avec des éléments imaginaires, fantaisistes, loufoques, etc.

Demain, je fais un petit voyage sur le dos d'une chouette en direction du paradis, pour rendre visite à mes vieux amis. Eux qui veillent sur moi jour après jour et me rappelle de bons souvenirs d'antan. On va faire la fête comme dans l'temps!



J'ai rendez-vous demain matin avec une multitude d'oiseaux nichés dans des arbres fabuleux. Ils se déposent après avoir volé très bas sur mes épaules et sur ma tête. Ils me chantent des mélodies enjouées juste pour moi. Souvent, je visite ce coin de mon enfance où j'ai pu les observer à loisirs. Ils m'accompagnent au retour jusque chez moi où un nichoir garni de graines variées les attend. Joyeux, à qui mieux mieux, ils se délectent et repartent se nicher dans leurs arbres majestueux. Plusieurs fois par semaine, je retourne dans ce lieu béni des Dieux, où la joie et la paix m'habitent jusqu'au lendemain. Une journée qui m'apporte tellement de bonheur que j'y resterais jusqu'à plus soif.

Demain, je vais faire une sortie en ville avec une soucoupe volante en forme d'une énorme vache vert fluo. Tous les passants ont le cou comme un « spring » qui se balance de tous côtés. Aussi, une auto de course jaune moutarde sur une route en forme de ruban de fruits sauvages intriguent les passants.

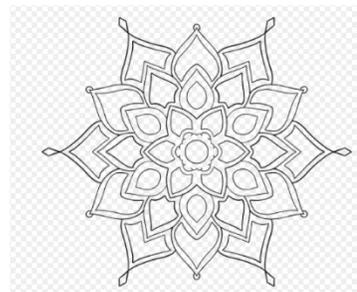
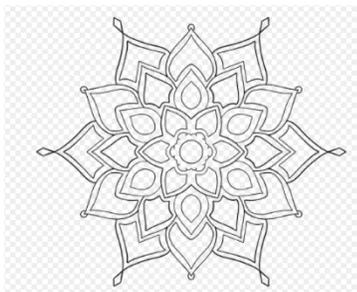


Je crois que je suis trop fatiguée ce soir. J'ai vu des choses étranges dans ma baignoire. Je préparais l'eau pour prendre mon bain quand, tout à coup, venant du robinet, j'entends une voix mystérieuse fredonner un air hypnotique. Le savon se senti envoûté et bougea par lui-même. Il glissa sur l'eau mousseuse. C'est alors qu'un petit farfadet sorti par le robinet et fit un saut sur la barre de savon. J'ai appris que c'est ainsi qu'est né le « paddle board ».

Demain matin, avant d'entreprendre ma marche quotidienne du début de journée, je vais enfiler dans mes pieds mes souliers magiques qui me donnent l'impression concrète de marcher sur des nuages sans avoir à réfléchir au prochain pas, car ces souliers magiques connaissent le chemin par cœur et ils avancent tout seuls : je n'ai qu'à les suivre. Qui sait où ils me mèneront, nous verrons bien demain. Je ne peux pas prévoir concrètement ma journée de demain, car je ne sais pas où mes souliers magiques décideront d'aller. À suivre demain, car c'est une surprise inattendue à chaque jour. Souhaitez-moi bonne chance! Encore une fois, j'espère que mes souliers magiques ne me mettront pas dans l'trouble une fois de plus !



Le Mandala de Michel



J'e m'appelle Michel Lauzon et un de mes passe-temps favori est de créer des mandalas.

J'ai dessiné celui que l'on voit plus bas sur du bois.



Et maintenant, à vos crayons!

Le « dopamine dressing » : utiliser la couleur pour s'énergiser

(extraits du texte de MARIE-ÈVE LAFORTE :Noovo Moi Novembre 2021)

Vu l'importance des effets du manque de luminosité des longs mois d'hiver, j'ai pensé vous transmettre des informations sur l'effet qu'ont les couleurs sur les personnes. *Nathalie Robert*

« Dopamine dressing », qu'est-ce que ça veut dire? La dopamine, c'est ce neurotransmetteur libéré par notre cerveau qu'on appelle souvent « l'hormone du bonheur ». Cette molécule influence en effet notre comportement en procurant une sensation de plaisir et en activant notre système de récompense. Dressing, c'est tout simplement « la manière de s'habiller », en anglais. Cette expression signifie donc de se servir de la mode pour activer la dopamine, pour se sentir mieux, quoi! L'expression « dopamine dressing » a été inventée par l'éditrice de Net-à-Porter, Libby Page, cet été. Très au fait des tendances et des comportements qui les sous-tendent, elle a remarqué un nouveau courant chez les consommatrices de mode et les influenceuses : le retour des couleurs très vives, des motifs fantaisistes, des accessoires joyeux et de la mode « optimiste ».



Cette tendance serait apparue à la fin du printemps, lorsque la progression de la vaccination et le relâchement des mesures dans plusieurs pays laissaient présager la fin de la pandémie. Même si la pandémie se prolonge, ce phénomène lui s'est poursuivi, plutôt dans une optique d'aspiration. Les nouvelles sont tellement sombres et le climat social est parfois tellement déprimant ces temps-ci, que les gens prennent n'importe quel moyen pour s'encourager. Et c'est compréhensible! Bref, le « dopamine dressing » semble une stratégie assez simple et positive pour tenter de booster son moral. ***Qui a le goût d'essayer?***

Voici une notion que j'ai toujours retenue de mes études en Histoire de l'art jadis : les couleurs ont un effet psychologique puissant sur notre moral, notre humeur et nos émotions. C'est à la fois une question de perception, d'évolution humaine, mais aussi de référent culturel. Ça s'applique à la décoration, aux objets qui nous entourent, à la nourriture, aux produits et au marketing. Et ça s'applique à la mode, bien entendu!

La psychologue Dre Carolyn Mair, auteure et spécialiste en psychologie de la mode, explique que ce ne sont donc pas les vêtements en tant que tel qui permettent aux gens de se sentir mieux, mais les associations que ces couleurs leur permettent de faire.

On a toutes et tous un niveau de confort avec la couleur dans notre garde-robe, sur nos murs et pour nos objets du quotidien, mais si tu n'as jamais vraiment osé la couleur, c'est le temps où jamais d'oser! Pourquoi ne pas prendre un peu (ou beaucoup?) plus de risques et d'essayer, pour voir comment ça te fait sentir? L'idée est simplement de porter ce qui te fait sentir bien, soit tes propres « vêtements bonheur ». Pour la décoration et les objets, tu peux y aller une chose à la fois, mais mettre un peu de couleur dans ton quotidien peut parfois tout changer.

Le message qu'il est important de retenir, c'est qu'en ce moment, tout est possible. Il n'y a pas vraiment de mauvaise combinaison, alors vas-y!



De bons Mocktails pour le temps des fêtes

On veut faire plus attention à notre santé ? On veut consommer moins d'alcool, mais on veut se faire plaisir avec de jolis et délicieux breuvages festifs ? Au fil des ans, les cocktails sans alcool connaissent une popularité grandissante tout en mettant en avant-plan des produits artisanaux québécois. Voici donc 2 recettes qui, je l'espère, vous inspireront à en créer d'autres à votre goût !

Nathalie Robert

SANGRIA BLANCHE À LA POIRE SANS ALCOOL (« 3 fois par jour »)



- 1 contenant (700 ml) de nectar de poire
- Le jus de 1 citron
- 1/2 tasse de feuilles de basilic frais
- 1/2 tasse de raisins verts, coupés en 2
- 1 pêche, coupée en fines tranches
- 1 poire, coupée en fines tranches
- 1 tasse de melon miel, coupé en morceaux
- 1 bouteille (1 l) d'eau pétillante citronnée
- Quelques glaçons et quelques rondelles de citron, pour servir

1. Dans un bol à punch ou un grand pichet, combiner le nectar de poire, le jus de citron, les feuilles de basilic et les fruits. Laisser infuser pendant un minimum de 1 heure au réfrigérateur. 2. Ajouter la bouteille d'eau pétillante citronnée 3. Pour servir, placer quelques glaçons et des rondelles de citron dans des verres, puis verser la sangria.

PUNCH DE NOËL AUX CANNEBERGES (« Ricardo »)

- 265 g (2 1/2 tasses) de canneberges surgelées
- 140 g (1 tasse) de camerises ou de bleuets surgelés
- 160 g (3/4 tasse) de sucre
- 250 ml (1 tasse) d'eau
- 750 ml (3 tasses) d'eau pétillante nature ou au citron
- 750 ml (3 tasses) de moût de pomme
- 1 bouquet de sauge fraîche
- 1 bouquet de romarin frais
- Glaçons

Dans une petite casserole à feu élevé, porter à ébullition 210 g (2 tasses) des canneberges, les camerises, le sucre et l'eau. Laisser mijoter jusqu'à ce que les fruits éclatent, soit environ 15 minutes. Écraser les fruits à l'aide d'un pilon à pommes de terre. Passer au tamis fin. Réfrigérer jusqu'à refroidissement complet.

Dans un grand pichet, mélanger le sirop refroidi, l'eau pétillante et le moût de pomme. Froisser 3 feuilles de sauge et les ajouter au pichet. Retirer la sauge après 5 minutes.

Répartir dans des verres remplis de glaçons. Décorer de feuilles de sauge, de petites branches de romarin et du reste des canneberges. Pour une version alcoolisée, ajouter 30 ml (1 oz) de gin québécois par verre. (Pour ce punch, nous avons utilisé l'eau pétillante Montellier, un produit 100 % québécois. À essayer également avec les saveurs lime ou citron.)

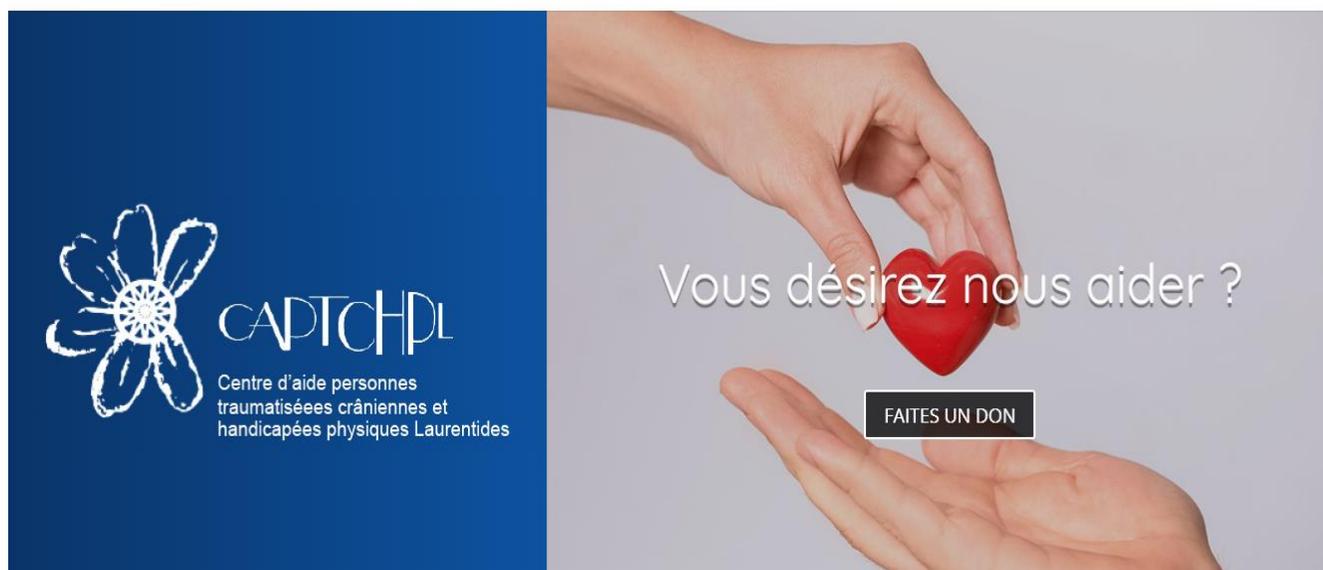


Vous voudriez faire un don au CAPTCHPL ou connaissez quelqu'un qui voudrait appuyer l'organisme!

C'est facile, voici comment faire!

Tout d'abord, vous vous rendez le site internet : www.captchpl.org

Puis, vous appuyez sur « faire un don » en haut à droite



Vous voyez dans l'image ci-bas, les trois possibilités pour effectuer un don au CAPTCHPL.

**Pour les dons sur Paypal, vous devez cliquer sur le bouton noir « faire un don » et suivre les consignes suggérées. Si vous avez besoin d'aide, vous pouvez nous appeler au CAPTCHPL.*

FAITES UN DON

Appuyez la mission du CAPTCHPL en faisant un don, c'est facile !

Tous les dons sont importants pour le CAPTCHPL.

Contribuez à votre mesure en offrant un don ponctuel ou mensuel, selon votre souhait.

Au nom des membres, nous vous remercions grandement pour votre généreuse contribution.



Don en ligne
Nul besoin de s'enregistrer, faites un don en ligne en toute sécurité.

Pour effectuer votre don, **cliquez sur le bouton ci-dessous** pour être redirigé vers la page sécurisée Paypal de don.

Vous pouvez offrir un don ponctuel ou mensuel, selon votre souhait.

FAIRE UN DON



Don au téléphone
Communiquez avec nous :

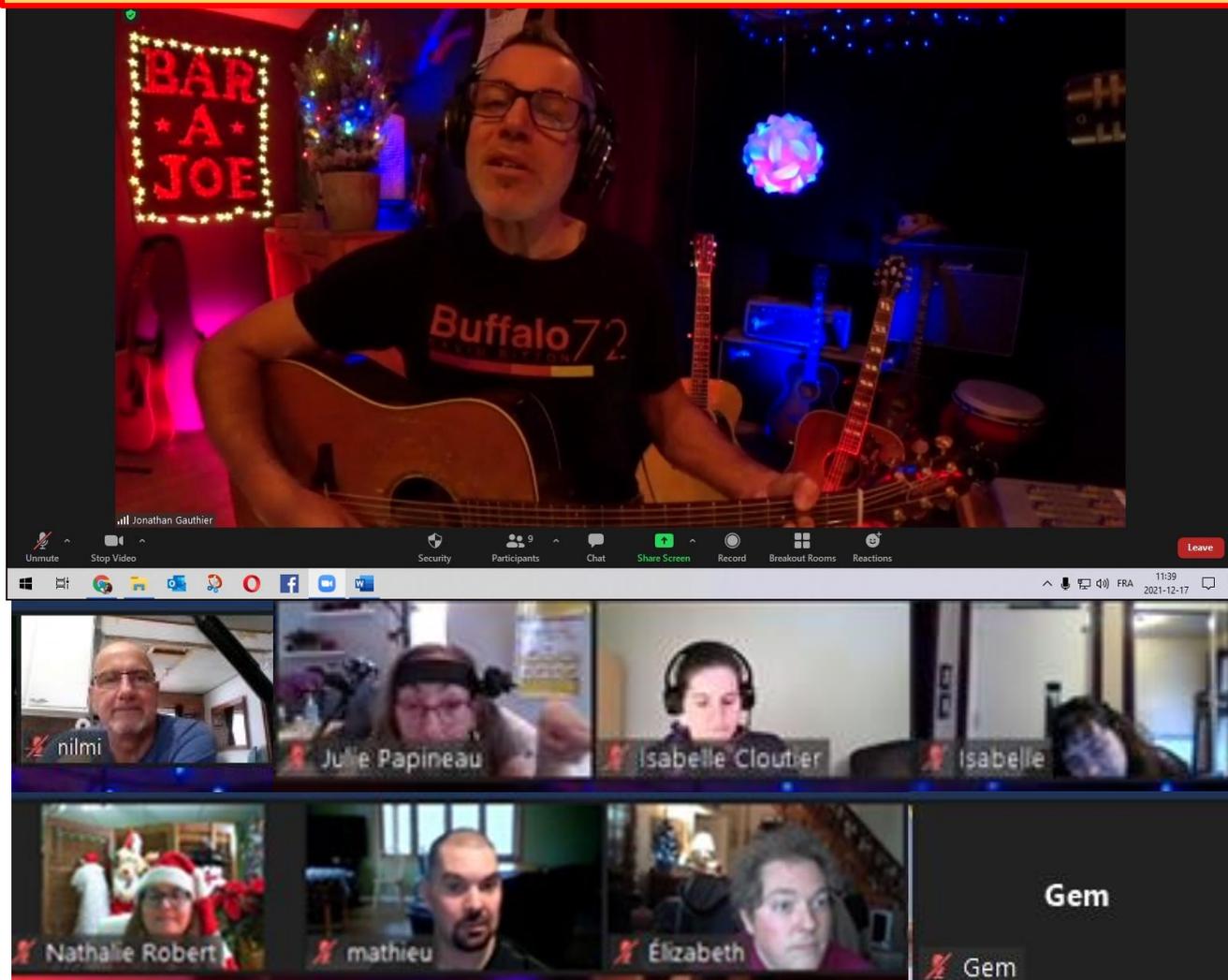
450-431-3437
ou
1 888 431-3437



Don par la poste
Remplissez le formulaire de don et faites-le parvenir à l'adresse suivante :

CAPTCHPL
643, rue De Martigny O., C.P. 11
Saint-Jérôme, Québec
J7Z 5T7

Bye ! Bye ! 2021



C'est en ce vendredi 17 décembre que la dernière activité de l'année a eu lieu au Captchpl.

Jonathan Gauthier, chansonnier que l'on peut retrouver sur Youtube et Facebook, a mis le feu à la plate-forme Zoom avec son interprétation de grands classiques populaires et de chants de Noël ! Il a ainsi permis aux personnes présentes de s'amuser en chantant avec cœur et d'oublier pour un instant les hauts et les bas de la pandémie...

Quelle magnifique façon de terminer l'année ensemble !

Joyeux Noël & Bonne Année !

Enfin, une belle fête de Noël ensemble ! Quelle belle journée !



En ces temps incertains, l'équipe du Captchpl tient plus que jamais à vous souhaiter un très beau temps des fêtes!
Profitez de cette pause hivernale pour vous faire du bien.
Bien qu'encore une fois la Covid-19 et ses variants tentent de nous mettre des bâtons dans les roues, soyons forts et créatifs pour parsemer notre quotidien de petites doses de bonheur !
Emmitouflés dans une doudou, breuvage réconfortant à la main, gâtons-nous, seul ou avec des proches, avec un bon livre, un joli film, une activité créative, des jeux, des casse-tête, des rires et de belles discussions!