

Chers membres,

Comme le veut la tradition en ce début d'année, offrons-nous des **vœux** pour que nous accompagnent la **santé** et la **paix**. Que l'**harmonie** soit présente au cœur de notre vie et autour de nous.... Sachons regarder le monde avec les yeux du cœur.

Avez-vous remarqué, cette année plus particulièrement, combien les mots utilisés dans ces circonstances tournent autour de *santé et paix* ? La pensée magique n'existant pas, il dépend de chacun de nous de répondre à ce souhait. En s'y attardant un peu, à l'écoute de ces vœux, c'est obligatoirement vers *l'essentiel* que nous nous tournons. Découvrir que l'essentiel est d'avoir la santé et la maintenir par des gestes quotidiens car si nous ne sommes pas en santé, nous aurons un tout autre regard sur la vie.

Nous remarquons que les repères qui marquaient notre chemin ont disparu, les structures éclatent, que ce soit la famille, le couple, la religion. Aujourd'hui, nous sommes invités, *individuellement*, à définir nos propres valeurs pour donner une direction à notre vie, *un sens* !

*Comment ?* En reconnaissant que ce que l'on vit à l'extérieur de soi, est le reflet de ce que l'on porte en soi, d'où la nécessité de tendre vers **l'harmonie d'un corps et d'un esprit sains** pour que la paix existe vraiment.

### BLOC SANTÉ

*Comment ?* En reconnaissant le mouvement de la vie qui nous habite. Cette reconnaissance n'a pas besoin de prendre une forme précise, elle n'a pas besoin de se mesurer en succès, en salaire ou en biens matériels. L'important, n'est pas ce que je fais, mais d'être pleinement qui je suis, d'être responsable de chacun de mes gestes, chacune de mes paroles. On dit : « La plus petite des actions vaut mieux que la plus grande des intentions. »

Reconnaître (ou prendre conscience) que la vie est un privilège, nous amènera à respecter à coup sûr celle-ci, ainsi que **la santé** et à tendre à **l'harmonie** !

### Exercice

Confortablement assis, prenez le temps d'apprécier votre vie pour elle-même et non pour tout ce que vous faites ! Arrêtez-vous pour respirer à fond et jouir du privilège de sentir vos poumons se remplir d'air à chaque respiration ! Soyez reconnaissants pour la vie qui vous habite et le calme tout autour ! La vie est bien précieuse.

« *S'aimer soi-même, c'est se lancer dans une belle histoire d'amour qui durera toute la vie.* »

*Auteur anonyme.*

Et alors, avez-vous réussi à mettre le **Défi 5/30** à votre menu régulier? Cette bonne habitude qui consiste à consommer 5 portions de légumes/fruits par jour et de faire 30 minutes d'exercice physique.

**Voici quelques petites idées :**

#### **DÉJEUNER TONUS :**

Les bleuets et les fibres des céréales entières protègent le cœur, ajoutés au yogourt avec des noix ou graines de tournesol, voici une bonne façon d'attaquer la journée.

#### **DÎNER SANTÉ ET BONNE HUMEUR :**

Comme les tomates fraîches regorgent de vitamine C, le midi essayez :

Trois bruschettas à la tomate accompagnées de salade verte saupoudrée de noix, pois chiches et poitrine de dinde, complétez avec du raisin vert et une tisane.

#### **SOUPER NUIT DE RÊVE :**

Évitez de prendre un repas trop lourd et ajoutez un verre de vin rouge pour un effet relaxant car le resvératrol qu'il contient favorise le bon fonctionnement du cœur, à condition de ne pas en prendre plus d'un verre, ce qui pourrait gêner le sommeil.

**Avant d'aller dormir, lait chaud-miel et une poignée d'amandes.**

#### **BIENVENUE**

C'est avec plaisir que nous vous annonçons l'embauche de Mme Guylaine Knupp au poste d'agente administrative et développement. Elle se fera un plaisir de répondre à vos demandes. Sa présence au bureau sera les mardis, mercredis et jeudis entre 10h00 à 15h00 et en tout temps votre appel sera retourné dans les 24 heures.

\*\*\*\*\*

Pour nous rejoindre: 450-835-3592 / [santeacoeur@bellnet.ca](mailto:santeacoeur@bellnet.ca)

#### **À VOTRE AGENDA**

Vous pouvez facilement vous procurer **l'horaire des marches et des sorties extérieures** lors de vos différentes activités de Santé à Coeur ou cliquez sur [www.panorama-brandon.com](http://www.panorama-brandon.com)

#### **♥ Activités : Marche Inter Clubs**

**Vendredi 16 février 2007, 13h00**

44, rue Maskinongé à St-Gabriel, local Âge d'or.

C'est dans l'amitié et la bonne humeur que nous accueillerons les marcheurs des clubs de l'Âge d'Or de Lanaudière. Venez nombreux !

#### **♥ Conférence :**

**Votre pharmacien, votre conseiller !**

M. Christian Gagnon, pharmacien

**Date : Jeudi 22 février - 14h00**

**Endroit : CLSC – 2<sup>e</sup> étage, St-Gabriel**

**PRÉPAREZ VOS QUESTIONS !**

Après la rencontre, partageons un agréable moment où nous prendrons thé ou tisane, jus, petits fours et fruits. Apportez votre tasse préférée : qu'elle soit en porcelaine fine ou en poterie artisanale, ce sera plus joli !

**Veillez réserver avant le 10 février en téléphonant au local.**

#### **♥ Sortie au mois de mars :**

Dans le but d'être à votre écoute, faites-nous connaître vos suggestions en nous **téléphonant avant le 10 février ou faites-nous en part lors de votre activité.**

Désirez-vous ..... la traditionnelle sortie cabane à sucre ? ou une autre activité sociale, telle que : pétanque, quilles ou la randonnée pédestre du 21 mars au Baluchon à St-Paulin (avec dîner) qui pourrait être considérée comme sortie de groupe.

\*\*\*\*\*

Rédaction et conception: Monique Levesque

Collaboration : Michelle Monbleau, Michelle Deliste