

Chers membres,

La belle saison est à nos portes. Toute la gamme de possibilités, de projets s'offre à nous dans un esprit de renouveau. Le goût de nettoyer, de pousser l'hiver hors de notre vue, nous anime. Portes et fenêtres s'ouvrent en grand, par là la poussière et bonjour les voisins ! L'énergie de la terre nous interpelle pour reprendre nos outils de jardin. On redessine nos plates-bandes en choisissant de nouvelles variétés de fleurs gracieuses et multicolores. Et le barbecue est fin prêt avec une belle variété de recettes. Comme cette période est réjouissante et énergisante !
À nous la belle vie !

La vie cherche son chemin en nous et notre potentiel créateur ne demande qu'à émerger pour nous ramener au bonheur simple d'exister. Dans son dernier livre « *Le meilleur de soi* » Guy Corneau nous parle du meilleur de soi comme la voie de l'ouverture du cœur, celle du bonheur. Nous possédons tous cette attirance naturelle, vers le plaisir et la joie de vivre, cette joie de vivre qui illumine notre être.

On peut quand même se questionner sur le « comment » trouver le plaisir et la joie quand la souffrance est le sujet qui prédomine les nouvelles du jour et les journaux. Cet état de choses nous amène à penser notre vie en termes de camp de survie au lieu d'un camp de vacances.... Mais c'est à nous de faire des choix, de prendre conscience que l'esprit d'amour existe en chacun de nous. À nous de chercher le meilleur du meilleur pour redécorer sa vie.

La plupart d'entre nous sommes arrivés à l'âge de la retraite, au bonheur d'être grands-parents, à ralentir, à goûter à la douceur du moment ; peut-être à une sagesse qui s'installe et qui ne

demande qu'à communiquer ce que l'on a appris à ceux qui nous entourent, mais surtout, à les toucher de notre amour, de notre bienveillance et de notre présence.

Laissons-nous emporter par notre joie et notre source intérieure si généreuse. Laissons-nous apprivoiser par le bonheur qui s'ouvre de l'intérieur. La clé de cette porte est tout ce qu'il y a de plus simple.

BON ÉTÉ ! BONNE SANTÉ !

*Des idées bonheur pour retrouver
la joie de vivre*

- ☺ Les meilleures choses ont un commencement. Commencez par vous sentir heureux. Les bonnes raisons suivront.
- ☺ Ne ratez pas une occasion de construire un château de sable avec des enfants. Ou une cabane.
- ☺ En douce, achetez-vous 3 jouets rigolos. Trouvez une cachette secrète. Fermez bien à clef. Être jeune, c'est pour la vie.
- ☺ Ne cherchez pas plus grand, plus beau, meilleur. Le bonheur n'est pas d'obtenir ce que vous voulez, mais de vouloir ce que vous avez déjà. Et que vous oubliez de savourer.
- ☺ Trouvez 3 indices du style « Je serai heureux quand ... »
- ☺ Simplifiez tout ce qui passe entre vos deux oreilles. Pensez plus simple. Retrouver le goût de l'essentiel.

Tiré de « Le bonheur, un jeu d'enfant »
Dominique Glocheux, 1999. Flammarion

BLOC SANTÉ

Bouger, utiliser son sens de l'humour, rire et s'amuser pour retrouver son enfant intérieur !

RECETTE BARBECUE

Trouvez une nouvelle recette qui fera vos délices! Consultez revues, site web ou demandez à Guylaine ...

À VOTRE AGENDA

♥ ACTIVITÉS :

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE :

22 mai prochain, accueil 13h00.

Lieu : Hôtel de ville, salle du conseil, St-Gabriel

Fête de fin des sessions. Goûter.

Animation. Prix de présence.

Venez nombreux nous signifier vos commentaires et entendre la planification d'automne.

N'oubliez pas de renouveler votre carte de membre. Elle est nécessaire pour voter à l'assemblée générale.

Pour nous rejoindre : 450-835-3592 ou
santeacoer@bellnet.ca

FIERTÉ PASSION :

Cette année encore, dans le cadre du festival « Fierté Passion », l'Association Santé à Cœur participera à diverses activités. **Samedi, le 28 juillet**, on se donne rendez-vous au défilé des chars allégoriques pour célébrer l'ouverture du festival.

Dimanche, le 29 juillet, la course de boîtes à savon fera rigoler grands et petits et nous sommes fiers de nous associer à cette activité en commanditant un participant.

De plus, les 4 et 5 août, nous tiendrons un kiosque d'information où vous pourrez venir nous saluer et découvrir les nouveautés offertes à la session d'automne.

♥ ACTIVITÉS À VENIR

Sortie de l'été : Pour célébrer la belle saison, nous vous proposons une randonnée aux Sept Chutes de St-Zénon au mois d'août. Cette marche, de niveau intermédiaire, nous amènera à un lac. Apportez votre goûter, votre vin, vos fromages ; bref de petites gâteries pour agrémenter cette sortie. **Réservation obligatoire, date à déterminer.**

Achat de légumes bio : Vous aimeriez vous procurer des paniers de légumes, de fruits frais et biologiques cet été ? Différentes propositions vous sont offertes, selon vos préférences. Si ce service vous intéresse, contactez-nous (**Guylaine : 450-835-3592**).

Ateliers d'automne :

Des ateliers inédits des plus intéressants, vous seront offerts gratuitement par la Commission Scolaire des Samares, moyennant inscription de 24 personnes, **Soyez à l'affût !**

♥ NOUVEAU PROJET

« **Mes choix, j'y vois** » est un projet novateur mis sur pied, conjointement avec la compagnie pharmaceutique PFIZER, le marché Métro Bourgeault, la clinique médicale de St-Gabriel et notre association. Par petit groupe de 10, une visite à l'épicerie, animée par une nutritionniste donnera conseils et suggestions sur l'alimentation, selon vos besoins (diabétiques, allergies alimentaires, cardiaques, haute pression, etc).

Pour ajouter à la réflexion : À lire :

Le meilleur de soi

Guy Corneau, 2007, Éd. De l'Homme

Plaidoyer pour le bonheur

Matthieu Ricard, 2003, Nil Éditions

Retrouver l'enfant en soi

John Bradshaw, 1992, Ed. Le Jour

• www.coupdepouce.com

• www.madame.ca

Rédaction et conception: **Monique Levesque**
Collaboration : **Guylaine Knupp**