LA REVUE

ENSEMBLE

PAR ET POUR LES RETRAITÉS ET LES AÎNÉS DU GRANIT

PROPULSÉE PAR LA TCPA DU GRANIT

Volume 3 Été 2022 Numéro 2

Photographie: Nicole Blanchet

CONTENU

Salutations	- 1
Café - Santé - Prévention	- 2
Alimentation	- 2 et 3
Cuisine	- 4
Incroyables comestibles	- 5
Concerts extérieurs Nouveautés de Lambton	- 6 et 7
Portrait de membre	- 8
Bientraitance	- 9
Santé mentale	- 10
Lecture	- 11
Vacances	- 12
Entretiens	- 13
Carnet de voyage	- 14 et 15
Jeunes à Dourdan	- 16
Jeunes et impro	- 17
Songe d'été en musique L'équipe	- 18

Salutations!

Bonjour et bienvenue dans ce nouveau numéro de la revue Ensemble.

Après des longs mois d'hiver et un printemps où le thermomètre a joué au yoyo, c'est le retour de l'été! Toutes les saisons sont uniques en leur genre, c'est donc le moment de profiter de toutes ces petites choses qui font que cette saison est spéciale. L'été c'est fait pour jouer, comme disait une célèbre émission de télévision jeunesse. Alors oui, jouons et surtout jouons dehors! Prenez le temps de savourer : une promenade, laisser tremper ses pieds au bord d'un lac, ou même une baignade! Pendant la journée notre astre préféré nous procure de la lumière, de la chaleur et aussi de la vitamine D, qui renforce le système immunitaire. Ceci-dit le soleil c'est comme du bon vin il ne faut pas en abuser!

Si vous avez envie de voir des amis : pourquoi pas un pique-nique en bonne compagnie? Si pour avoir des récoltes dans son jardin il faut s'en occuper, il en va de même pour les relations : ça se cultive. Alors après des mois plus calmes avec de l'isolement (volontaire ou non) profitez de la saison estivale pour revoir du monde, discuter, rire et apprendre au contact des autres.

Bon été et bonne lecture! L'équipe de la revue Ensemble

Café - Santé - Prévention

Par Gilles Matte

Au courant du mois de mai la Table de Concertation des Personnes Aînées du Granit a organisé une série de cafés rencontres. Les matinées déroulées dans les différentes municipalités ont été une belle occasion de se rassembler, de s'informer et de se divertir.

Lors de ces activités il était proposé un moment de chanson pour débuter. Ensuite Mme Catherine Bouffard, nutritionniste du CIUSSS de l'Estrie a présenté une conférence sur la nutrition. Après une collation santé, les personnes présentes avaient droit à une prestation musicale par un artiste local et quelques prix de présence.

Nous profitons de l'occasion pour remercier les personnes bénévoles et impliquées dans l'organisation, autant dans le comité organisateur que dans les municipalités d'accueil.

Photographies: Pierre Lebeau

L'alimentation des personnes aînées

Par Catherine Bouffard

Nutritionniste pour le CIUSSS de l'Estrie-CHUS, RLS du Granit

Vous avez manqué les conférences sur l'alimentation de la personne aînée de la tournée Café-Santé-Prévention de mai dernier ? Afin de rejoindre le plus de gens possible, vous en retrouverez ici, un petit résumé.

... suite à la page 3

Tout d'abord, la brochure *Trucs et conseils pour les aînés. Manger sainement, bouger et maintenir une routine durant la pandémie de Covid-19* a été présentée aux participantes et participants. Les informations qu'elle contient sont encore d'actualité, même si le confinement est terminé. On vous renseigne des effets possibles de la pandémie sur votre santé. Vous y retrouverez des conseils et des idées de repas simples à préparer, une liste d'aliments à avoir à la portée de la main, ainsi que quelques exercices à faire à la maison ou en petits groupes.

Dans cette brochure, l'accent est mis sur les aliments qui contiennent des protéines, pour plusieurs raisons. Ces aliments sont de source animale : viande, volaille, poisson et fruits de mer, œufs, lait, yogourt, fromage; et de source végétale : tofu, lentilles, pois chiches, haricots, fèves, graines et noix. Les protéines jouent un rôle important dans le maintien d'une bonne santé. Elles servent à maintenir un bon système immunitaire qui nous protège des infections, entre autres. Lorsque notre repas en contient, il sera plus soutenant. Aussi, les protéines sont des matériaux de construction et de réparation de nos tissus. Lorsque l'on se blesse, ou avons une plaie, par exemple, ce sont les protéines qui nous aident à guérir. Pour la personne diabétique, manger des aliments protéinés à chaque repas aidera à maintenir des glycémies plus stables. En fait, nous ne faisons pas de réserve de protéines, nous devons donc en manger à tous les repas.

Dès l'âge de 50 ans, nous commençons à perdre de la masse musculaire, ce qui peut amener à la longue de la faiblesse au niveau de nos bras, de nos jambes, de notre corps entier. C'est pourquoi, nous devrions manger plus d'aliments contenant des protéines en vieillissant. Et pourtant, on observe l'inverse. Les gens sont portés à manger moins de viande, assez souvent. Ce qui peut amener de la malnutrition : perte de masse musculaire, perte de la force musculaire, qui se traduit par une perte d'autonomie.

Il y a deux (2) questions à se poser pour connaître si vous êtes à risque de malnutrition: Avez-vous perdu du poids de façon involontaire au cours des 6 derniers mois ? Depuis plus d'une semaine, mangez-vous moins que d'habitude ?

Si vous avez répondu 'oui' à ces 2 questions, vous êtes à risque de malnutrition. Dans cette brochure, des conseils, vous sont donnés pour éviter de perdre plus de poids.

Pour un repas complet, mangez des aliments protéinés, des produits céréaliers (céréales, pâtes, riz, quinoa, pains, etc.), des légumes et des fruits. Les aliments très transformés sont à consommer avec modération.

Il ne faut surtout pas oublier de bien s'hydrater. Il est important de boire au moins six (6) verres de 1 tasse de liquide par jour. Favorisez l'eau, le lait, le jus et les tisanes. Par temps chaud, augmentez la quantité, à moins de l'avis contraire d'un professionnel de la santé.

Cuisine

Barre déjeuner pommes et canneberges

Temps de préparation : 15 min.
Temps de cuisson : 45 min.
Rendement : 15 à 24 barres
Congélation : Oui

Quantité	Ingrédients
1	grosse pomme non pelée, coupée en gros morceaux
2	carottes moyennes lavées, non pelées
250 ml (1 tasse)	de canneberges surgelées (non décongelées)
750 ml (3 tasses)	de flocons d'avoine à cuisson rapide (gruau)
60 ml (1/4 tasse)	de graines de lin moulues
5 ml (1 c. à thé)	de cannelle moulue
2,5 ml (1/2 c. à thé)	de piment de la Jamaïque (allspice)
2,5 ml (1/2 c. à thé)	de gingembre moulu
125 ml (1/2 tasse)	de pacanes ou de noix de Grenoble hachées ou de
	graines de tournesol ou de citrouille entières (facultatif)
2	œufs
160 à 180 ml (2/3 à	de sirop d'érable
3/4 tasse)	

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Placer la grille au centre du four.
- Recouvrir un plat allant au four, 8 po x 12 po (20 cm x 30 cm) de papier parchemin en laissant dépasser les extrémités du papier pour faciliter le démoulage des barres.
- Préparer la pomme non pelée, en gros morceaux et retirer le cœur. Si nécessaire, peler les carottes, enlever les extrémités et les couper en tronçons.
- Au robot culinaire, hacher finement la pomme, les carottes et les canneberges.
- Dans un grand bol, mélanger l'avoine, les graines de lin, la cannelle, le piment de la Jamaïque, le gingembre et les pacanes. Incorporer le mélange de fruits, les œufs et le sirop d'érable. Bien mélanger.
- Verser la préparation dans le moule et bien presser.
- Cuire au four de 40 à 45 minutes ou jusqu'à ce que le dessus de la préparation soit dorée.
- Laisser tiédir avant de démouler. Couper en 15 à 24 barres.
- Se conserve 1 semaine au réfrigérateur ou 2 mois au congélateur.

Source : Famille futée 2, de Geneviève O'Gleman et Alexandra Diaz (2015)

Les Incroyables comestibles de Lac-Mégantic

par Marie-Claude Maillet

Le mouvement Incredible Edible (Incroyables Comestibles en français) est né en Angleterre en 2008 à Todmorden dans une petite ville industrielle touchée par la crise. Il a été impulsé par deux mères de famille qui ont décidé avec la conjoncture économique de fabriquer des bacs et de planter de la nourriture à partager (plantes aromatiques et légumes).

Todmorden a réussi à bâtir un nouveau modèle de société éthique et solidaire basé sur la coopération et permettant de rendre accessible pour tous des aliments frais. Les gens viennent de partout dans le monde à Todmorden pour comprendre comment un tel changement de société est possible en un temps si court.

Le nom a été traduit en France en 2012. Un pays qui a adhéré rapidement au mouvement.

C'est avec le désir de poursuivre l'initiative de l'organisme de l'Accorderie qui avait instauré le jardin sur le terrain de la Marina en 2016 et l'été suivant à la gare que le comité des Incroyables comestibles a pris la relève en s'inscrivant au mouvement mondial. Le jardin de la gare est une vitrine du mouvement.

Les citoyens y contribuent de différentes façons en partageant du temps et des connaissances afin de cultiver et partager. Tout le monde est invité à faire fleurir le mouvement. D'ailleurs vous verrez des affichettes dans la municipalité qui invitent à prendre les légumes qui sont prêts à cueillir.

Vous aimeriez en savoir plus pour se procurer une affichette ou contribuer d'une certaine façon, contacter l'Équipe de proximité au 819-582-7333.

INCROYABLES COMESTIBLES Lac-Mégantic

Les pensées de Thérèse

Thérèse Lemieux déniche pour nous des petites pensées philosophiques, à semer, comme du bonheur!

« Quand on fait de son mieux, on peu faire des miracles sans s'en apercevoir. »

Entre chien et loup

Les concerts entre chien et loup sont des concerts gratuits présentés, tous les jeudis de l'été à 20 h, en plein air au Parc des Vétérans et à l'Agora du CSM en cas de pluie.

Cette année, on y verra et entendra la musique de La Bande à Frank (30 juin), Carl Mayotte Jazz Quintet (7 juillet), The Singles (14 juillet), Mike Goudreau (21 juillet), Bureau et ses Tiroirs (28 juillet), Paul Shine (4 août), Soul Station (11 août), The Strings (18 août)

C'est le moment de côtoyer les citoyens de la région et d'apprécier des gens talentueux. N'oublions pas de réserver nos jeudis soirs. Bienvenue à tous!

Une Politique de la famille et des aînés rafraîchie pour Lambton

Par Pierre-Luc Dusseault, conseiller en développement économique et aux communications

Le 12 mai 2022, la municipalité de Lambton a présenté la version mise à jour de sa Politique de la famille et des aînés et de son plan d'action 2021-2026. La politique et le plan d'action sont disponibles au bureau municipal ainsi que sur le site web de la municipalité au www.lambton.ca

Le comité de pilotage de la mise à jour de la politique municipale de la famille et des aînés voulant faire de cette démarche un projet rassembleur et participatif a organisé une consultation publique afin d'actualiser le portrait des besoins des familles et des aînés en fonction de la réalité 2021. Ainsi, tous ont eu l'occasion d'exprimer leurs souhaits concernant le développement de leur milieu de vie en répondant à l'un des deux sondages, un dédié aux familles et l'autre aux aînés.

Le maire de la municipalité de Lambton, Ghislain Breton affirme : "Nous voulons faire en sorte que les aînés puissent bien vieillir chez nous en se sentant appuyés et accompagnés, que les familles soient bien accueillies et qu'elles bénéficient d'une qualité de vie inégalée afin de les retenir et d'en attirer davantage ».

Monsieur Alain Villeneuve, conseiller municipal informe que durant les cinq prochaines années, des actions seront mises de l'avant afin d'améliorer la qualité de vie des familles et des aînés de Lambton. Le comité de la Politique de la famille et des aînés demeurera en place afin d'assurer un suivi à la réalisation des actions planifiées. Le plan d'action triennal inclut des projets visant à créer un milieu de vie attrayant et sécuritaire pour les familles et les aînés et à leur faciliter la vie.

Photographie: Johanne Lapointe

Spectacles Sous le soleil... Sous les étoiles

Lambton

Venez, vous détendre et admirer les performances de ces interprètes de la relève ou bien établis. Les spectacles sont gratuits et se déploient au Parc du Grand lac Saint-François (158, chemin J.-Cyrille Bureau) tous les mercredis soir à compter de 19h dès le 22 juin 2022. Apportez votre pique-nique et vos chaises. Aire de jeux pour enfants.

Marquis Couture (6 juillet), François Rioux, Stéphanie Laliberté & Marc Pouliot (13 juillet), Steph & Kriss (20 juillet), Steve Pontbriand (23 juillet), Phil Lauzon (27 juillet), Crazy On You (30 juillet), Isabelle Morin (3 août), New Time (6 août), Théo Forest Laplante (10 août), Pierre Jacques (17 août).

Plusieurs nouveautés à Lambton en 2022

D'abord, fort du succès obtenu l'année dernière, le Marché public de Lambton sera de retour en 2022 tous les jeudis soir de 16 à 20h, et ce, du 16 juin au 6 octobre. Le marché se tient au gazébo derrière le presbytère de Lambton. Vous y retrouverez plus de 20 exposants à chaque semaine, en plus du service de bistro et des activités pour toute la famille. C'est le rendez-vous de la semaine à Lambton !

Ensuite, notons qu'il sera désormais possible de faire la location de kayaks et de planches à pagaie au Parc du Grand lac Saint-François, tous les jours de 9h à 17h du 25 juin au 28 août. Une belle nouveauté qui permet de s'initier aux sports nautiques sur l'un des plus beaux lacs de la province ! Réservation recommandée au 418-486-2607.

Finalement, le presbytère de Lambton fourmillera encore plus cette année grâce à l'addition de deux nouveautés : l'Espace Patrimoine et la Boutique du Presbytère. L'Espace patrimoine : c'est une salle d'exposition sur l'histoire de Lambton qui sera ouverte tous les jours de 9 h à 17 h du 26 juin au 5 septembre. La Boutique du Presbytère: c'est un point de vente à même le bureau d'accueil touristique qui offrira aux visiteurs des produits du marché public de Lambton en tout temps.

Bienvenue à Lambton !

Portrait de membre

par Gilles Matte

Photographie: Lilou Wolfe

Dans la série de portraits des membres de la Table de Concertation des Personnes Aînées (TCPA) du Granit on vous présente dans cette édition : Mme Lucie Foley.
Mme Foley représente la Société Alzheimer de l'Estrie. Elle a œuvré pendant 3 ans en tant que coordonnatrice du bureau de Lac-Mégantic. Elle est en contact privilégié avec des personnes victimes de maladies neurocognitives ainsi qu'avec les membres de leurs familles. C'est avec cette expertise sur la proche aidance et le soutien aux proches aidants que Madame Foley apporte sa précieuse contribution à la TCPA du Granit.

Infirmière de profession, Lucie a des affinités particulières pour les personnes en pertes cognitives. Cet intérêt couplé de quelques traits de personnalités comme la patience, la douceur et l'écoute lui ont garanti une carrière dans des établissements de soins de longue durée. Pour poursuivre dans cette lignée de prendre soin des gens, Mme Foley met en œuvre son projet de retraite : travailler en soutien aux personnes proches aidantes.

Mme Foley est également aidante naturelle de sa mère. Depuis ce printemps, elle a pris un an de congé sans solde afin de pouvoir l'accompagner dans les derniers moments de sa vie. C'est un geste, qui démontre bien sa grandeur d'âme. Bonne continuité à vous et merci pour votre implication au sein de la TCPA du Granit.

En conclusion, la TCPA a récemment appris avec consternation la fermeture du bureau de la Société Alzheimer de l'Estrie à Lac-Mégantic. Après une dizaine d'années d'activité sur le territoire du Granit, une coupure de services aussi drastique risque d'avoir un effet négatif sur la population et surtout sur la population aînée. Nous préconisons des soins aux personnes aînées provenant de différentes instances, prodigués avec respect et bientraitance. Nous encourageons donc la Société Alzheimer de l'Estrie à reconsidérer leur décision afin de continuer d'offrir des services importants et appréciés par la population.

La bientraitance des personnes aînées

Par Marie-Ève Allard
Organisatrice communautaire - CIUSSS de l'Estrie CHUS

Depuis plus de 15 ans, l'Organisation mondiale de la santé a déclaré le 15 juin comme la Journée mondiale de lutte contre la maltraitance des personnes aînées. À chaque année, de nombreuses initiatives voient le jour ici et ailleurs afin de mettre en lumière l'importance d'agir collectivement pour prévenir et contrer la maltraitance chez nos aînés, phénomène inacceptable qui a un impact majeur sur leur santé et leur bien-être.

Dans notre MRC du Granit, un comité de Bientraitance travaille à mettre en place des actions dans le cadre de cette journée. Une activité rejoignant l'ensemble de la population a eu lieu le 20 juin avec l'objectif de sensibiliser et d'informer les gens sur tous les types de maltraitance qu'elle soit physique, psychologique, financière, sexuelle ou organisationnelle de l'ordre de la violation de droit ou de l'âgisme grâce à une animation de DIRA-Estrie. Cet organisme régional a comme mission de contrer la maltraitance chez les personnes aînées de 65 ans et plus en aidant l'aîné qui ose **D**énoncer la situation de maltraitance vécue, en l'**I**nformant de ses droits et de ses recours; en le **R**éférant au besoin vers les ressources appropriées et en l'**A**ccompagnant dans une démarche qu'il voudra entreprendre afin de faire cesser la maltraitance.

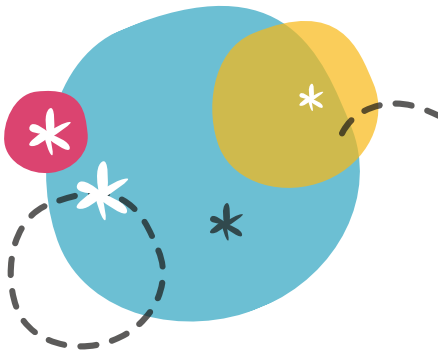
Le comité local avait aussi comme objectif de rejoindre plus largement la population aînée afin de les sensibiliser et de les informer. La Tournée Fleurie a donc vu le jour ! Les membres du comité accompagnés de bénévoles se sont promenés dans plusieurs milieux de vie dont des résidences pour personnes aînés ainsi que des HLM pour aller à la rencontre des aînés. De l'information sur la Bientraitance a été diffusé ainsi que les coordonnées de ressources d'aide. Une magnifique jardinière fleurie en mauve a été remise aux milieux de vie afin de rappeler l'importance de la bientraitance au quotidien.

Le comité de Bientraitance local poursuivra son travail dans la prochaine année afin de déployer la Charte de Bientraitance auprès de plusieurs organisations et d'offrir à celles-ci un accompagnement et un soutien dans l'actualisation des principes de bientraitance. Un grand remerciement aux membres du comité local ainsi qu'aux partenaires qui se sont impliqués de près ou de loin dans la réalisation de ces actions.

La santé mentale à tout âge

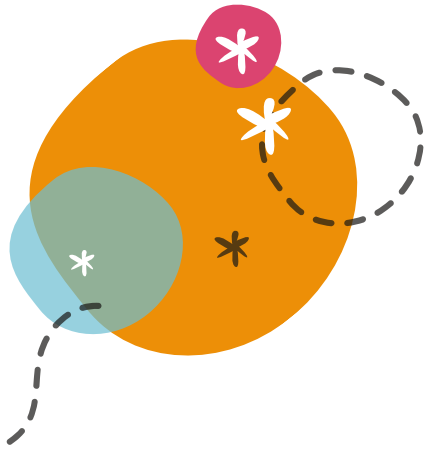
Par Eric Carrière
Intervenant et responsable de la sensibilisation à L'Ensoleillée (Ressource communautaire en santé mentale).

Bien que nous vivions à une époque où les gens semblent plus conscients et ouverts face à la santé mentale, il ne faut pas oublier qu'il n'y a pas d'âge pour s'en occuper. Que ce soit pour se sentir mieux ou pour la maintenir.



Mais concrètement, qu'est-ce que ça veut dire?

Si l'on fait un parallèle avec une personne qui a une bonne santé physique, on pense inévitablement à quelqu'un d'actif. Conséquemment, si notre santé physique laisse à désirer et que l'on souhaite l'améliorer, pour y parvenir on devra commencer par une action: bouger!



Avoir une bonne santé mentale ne semble pas aussi concret dans un premier temps, car tout se passe à l'intérieur au niveau de nos émotions et de nos états d'être. Pour atteindre ou maintenir une bonne santé mentale, il est préférable d'avoir un bon entourage avec qui l'on peut échanger sur ce que l'on vit de l'intérieur, sur ce que l'on ressent. Avoir des activités qui nous permettent d'être en relation avec les autres, d'être créatif et de pouvoir s'autoriser à être qui l'on est. Parfois une bonne santé mentale, tout comme une bonne santé physique, requiert de la médication. Mais fondamentalement, il faut apprendre à se connaître : s'apprivoiser, s'estimer, prendre confiance en soi, apprendre ses limites, et s'émanciper.

Il y a des services pouvant nous aider au niveau de notre mieux-être. Il existe entre autres des centres intégrés de santé et de services sociaux, des organismes communautaires, des groupes d'entraide, des milieux de vie, des activités gratuites pour tous, de l'accompagnement, etc. Il suffit de se renseigner. Aider son prochain pour les gens du milieu n'est pas un travail, mais une vocation.

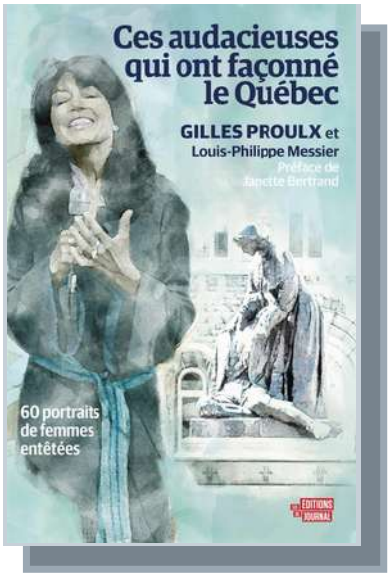
Peu importe l'âge, se sentir seul et s'isoler n'est jamais une solution. Il y a beaucoup de services gratuits, alors pourquoi ne pas en bénéficier? C'est rassurant et encourageant de savoir que si un matin, ou durant une période de notre vie, on se lève et que l'on va moins bien, on peut parler et être accompagné par quelqu'un. Avoir des moments ou des journées difficiles, ne pas se sentir bien, vivre des émotions fortes, etc. Tout ça fait partie de la réalité humaine! Tout comme avoir de belles journées, se sentir le cœur léger. Il suffit d'essayer de trouver un équilibre entre les deux afin de se maintenir à un niveau réaliste de vie. Pour certaines personnes, cela peut être difficile à concevoir, mais avec de l'aide, éventuellement, c'est possible! 😊

L'équilibre est la clé pour le maintien d'une bonne santé mentale et d'un bon équilibre de vie en général.

Vive la lecture !

Pour le plaisir de la lecture voici quelques recommandations. À consommer sans modération!

CES AUDACIEUSES QUI ONT FAÇONNÉ LE QUÉBEC de Gilles Proulx et Louis-Philippe Messier



Dans cet ouvrage, les auteurs dressent le portrait de 60 pionnières de tout horizon au Québec. En passant par la médecine, le sport, le crime, la culture, la haute couture et bien d'autres.
Une mine d'informations pour connaître des anecdotes inédites de ces femmes qui ont façonné le Québec. Merci à Gilles Proulx et à Louis-Philippe Messier qui par ce livre répare les injustices faites aux femmes dans nos livres d'histoires. Ils remettent les pendules à l'heure en mettant de l'avant l'héroïsme de nos arrières-arrières grand-mères.
(Édition: Les Éditions du Journal - 2020 - ISBN: 9782897611088)

Proposé par Jacinthe Rocheleau (Bibliothèque Saint-Ludger)

LES PIERRES D'EMMA de Anne Renaud et Leanne Franson

Emma adore son grand-père, et les moments qu'elle partage avec lui sont toujours remplis de belles découvertes. Un jour, Papilou lui montre comment elle peut transformer de simples petits cailloux en véritables pierres magiques, et il lui apprend du même coup à devenir chaque jour plus généreuse et plus respectueuse de l'environnement.

Cet ouvrage est merveilleusement bien illustré. À lire avec les enfants de votre entourage, pour passer un beau moment avec eux et leur faire découvrir le message très positif de ce livre.
(Édition: Dominique Et Cie - 2013 - ISBN: 9782896860531)

Suggéré par Josée Bégin (Bibliothèque de Lac-Drolet)

Des vacances au Québec…

par Madeleine Bédard

Nous avons le bonheur, le privilège d'habiter au Québec, mais connaissons-nous notre province, ses plus beaux coins, ses régions où les gens savent si bien accueillir les visiteurs? Si vous avez l'opportunité de voyager cet été, je vous propose quelques visites à faire dans notre belle province qui vous enchanterons.

Québec :

Allez déambuler dans les plus vieilles rues de l'Amérique du Nord, parcourez les fortifications entourant le Vieux Québec. Pourquoi ne pas s'arrêter à la Basilique Notre-Dame qui fut l'église de la première paroisse catholique au nord de l'Amérique?

Allez constater toute la force de la Chute Montmorency en utilisant le téléphérique, l'escalier panoramique ou le pont suspendu.

N'oubliez pas de faire le tour de l'Ile d'Orléans à la rencontre des artisans du terroir. Pourquoi ne pas revisiter le sanctuaire de Ste-Anne-de-Beaupré? Prenez aussi le temps de découvrir les traditions ancestrales du patrimoine huron-wendat ainsi que leur cuisine à Wendake.

Estrie :

Plus loin de la capitale, pourquoi ne pas aller à Coaticook où vous pourrez traverser une longue passerelle longue de 169 mètres située à plus de 50 mètres du sol et assister au spectacle *Foresta Lumina* en soirée.

Photographies: Nicole Blanchet

Saguenay – Lac-St-Jean

Je vous suggère aussi d'aller au Centre d'interprétation et d'observation de Pointe-Noire. Ce port, situé au Saguenay, offre une vue splendide sur le fleuve St-Laurent. Pourquoi ne pas aller visiter la petite chapelle de Tadoussac aussi appelée Chapelle des Indiens, elle représente une des plus vieilles églises en bois de l'Amérique du Nord.

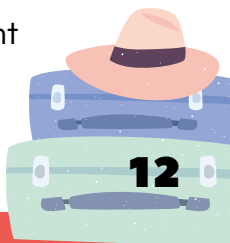
Laurentides :

Vous apprécierez certainement une escapade en plein air sur le chemin piétonnier du parc national d'Oka.

Mauricie :

Si vous allez plus à l'ouest au parc national de la Mauricie, n'omettez pas de voir le lac Wapizagonke entouré de montagnes, il offre une vue majestueuse. Allez faire un tour à la vieille prison de Trois-Rivières. De plus, à St-Alexis-des-Monts, le vert de la flore et le bleuté de l'eau offrent une vue unique au lac Sacacomie.

De plus, 8 séjours vous sont suggérés dans la revue Bel Âge de mars 2022, pages 77 à 82. Partons à la découverte de notre Québec et de ses habitants!



TCPA - Entretien

par Gilles Matte

Dans ce numéro de la revue Ensemble nous avons rencontré deux femmes déterminées: Sylvie Bilodeau et Julie Compagna. Ensemble elles ont effectué le parcours de marche au cœur de Mégantic, communément appelé le Mini-Compostelle Mégantic.

TCPA : Quelles ont été vos motivations pour entreprendre cette aventure?
Sylvie Bilodeau et Julie Compagna: notre histoire a commencé par une marche matinale pour garder la forme. L'idée de faire Mini-Compostelle Mégantic a germé tranquillement. C'est un défi physique et mental qu'on a voulu affronter pour se dépasser, vaincre nos peurs. Et tant qu'à faire un défi pour nous on a aussi voulu que ce soit pour quelque chose de plus grand. Un enfant de Julie est atteint du diabète de type 1, on a décidé de récolter des fonds pour la recherche entourant la maladie du diabète juvénile.

TCPA : À quoi est-ce que vous vous attendiez et qu'avez vous trouvé pendant votre expérience?

Sylvie Bilodeau et Julie Compagna: premièrement on avait un objectif de 10 mille dollars pour notre levée de fonds. Ce montant a été atteint et même dépassé, ce qui nous a rendu très heureuses. Deuxièmement pour notre parcours on savait que ce serait un moment de remise en question, avec du temps pour réfléchir, marcher, admirer le paysage, la nature. C'est certain qu'il ne fallait pas avoir trop d'attentes sinon on risquait d'être déçues. C'est un peu comme un voyage, il faut rester ouvertes aux imprévus et tricoter avec ce qui arrive en route. On a été très choyées par la générosité de certaines personnes, par leurs paroles et leurs gestes de bonté, on a vraiment senti une vague d'amour!

TCPA : qu'est-ce que vous retirez de votre voyage?
Sylvie Bilodeau et Julie Compagna: La première chose qui me vient, c'est de croire en ses rêves et surtout de ne pas attendre à plus tard pour les réaliser. Il faut avoir des buts et mettre en place ce qu'il faut pour y arriver, chacun à sa mesure. Nous avons aussi fait la rencontre d'Annie, une dame de 75 ans qui marchait 80 km en 4 jours, c'est un exemple très inspirant.

Donc oui, nous sommes très heureuses, nous avons atteint notre objectif, nous avons amassé 10,749.50 Milles Mercis à vous toutes et tous. Ça fait chaud au cœur.
Marcher c'est bon pour la santé physique et mentale. Nous sommes fières d'avoir marché 125 Km en 5 jours. C'était éprouvant physiquement mais c'est très satisfaisant d'aller au bout de ce qu'on s'était fixé.

Jour 1

Le 20 mai, nous étions prêtes et fébriles à débuter notre parcours. Notre aventure a commencé à Val-Racine pour emprunter le Parc régional des marécages des Scots. La chaleur et les moustiques étaient au rendez-vous et après quelques heures Julie a ressenti un malaise dû au manque d'eau. Après un petit repos et une bonne hydratation, une grande joie nous a habités jusqu'à notre gîte de Scotstown.

Jour 2

Un réveil et un déjeuner au lever du soleil pour prendre la direction de Hampden jusqu'à La Patrie. Plein de surprises nous attendaient, sans même le savoir. Nous sommes arrêtées dîner au pied d'un arbre au Moulin du 4 milles, le propriétaire nous a offert de délicieux smoothies et nous avons partagé notre dîner avec la poule, Coquette.

Après quelques kilomètres la chaleur était au zénith et c'est à ce moment-là que nos yeux se sont retournés pour voir une affiche, nous félicitant et nous invitant à prendre une limonade bien fraîche au Fer à cheval. Nous avons passé du beau temps avec les propriétaires et leurs chevaux.

Jour 3

La Patrie vers Notre-Dame-des-Bois. Pour débuter la journée, nous avons pansé nos pieds endoloris et nous avons bien ri de notre état en effectuant quelques exercices de yoga. Notre endroit coup de cœur: le chemin de Bethléem, le paysage, les montagnes et l'énergie était magnifique. Nous avons profité de cet endroit pour y déposer nos intentions pour les enfants atteints du diabète de type 1 et pour la paix dans le monde. Nous sommes repartis et avons eu l'impression d'avoir des ailes, nous étions remplies de gratitude devant cette immensité de la nature.

Jour 4

Notre-Dame-des-Bois vers Piopolis. Des montagnes, des montagnes et encore des montagnes ! Haha. Quel paysage grandiose !!! nous habitons dans un si bel endroit !!! Nous avons eu l'impression de redécouvrir notre région. Le village de Piopolis nous a accueillis à cœur ouvert. Aussitôt arrivées au magasin général Madame Spomenka avait débuté une levée de fond en vendant des biscuits et un jeune homme nous a payé une bonne bière froide pour nous féliciter pour notre parcours. L'auberge du soleil levant nous a offert la nuitée et les repas, encore une fois nous étions remplies d'amour.

Jour 5

Piopolis vers Lac-Mégantic. Nous étions fatiguées, un peu courbaturées et quelques ampoules au pied, mais prêtes pour notre dernier 25 km. Des personnes ont marché des bouts de chemin avec nous et ont porté nos lourds sacs à dos. Nous avons ressenti de la solidarité. Un grand comité d'accueil nous attendait à notre arrivée au Parc des Vétérans de Lac-Mégantic. Une semaine plus tard, nous nous sentons encore transportées par l'énergie du cœur. Quel que soit votre âge, votre condition, vous pouvez faire votre Compostelle à vous, ne serait-ce qu'une petite marche par jour.

Les capsules vidéos marcheurs d'étoiles

Par Nicole Blanchet

Depuis février 2020, paroissiens et visiteurs peuvent admirer la version restaurée d'un vitrail vieux de 175 ans, dans l'église Sainte-Agnès de Lac-Mégantic. Des spécialistes ont reconstitué la trajectoire de l'œuvre née en terre britannique alors que d'autres lui ont redonné du lustre et de la solidité.

Le documentaire 'Marcheurs d'Étoiles' relate cette trajectoire et a été présenté pour la première fois le 6 juillet 2021 à Lac-Mégantic. Le documentaire est encore disponible gratuitement sur ICI Tout TV. 6 capsules d'environ 7 minutes traitant de différents thèmes ont été extraites du documentaire. Une de ces capsules sera présentée à la gare patrimoniale de Lac-Mégantic : 'Une ville éclairée'. Toujours sous le thème de la lumière, la Ville de Lac-Mégantic offrira pour la saison touristique, des visites originales du nouveau microréseau électrique. Pour sa part, l'église Sainte-Agnès présentera deux capsules : 'La restauration de l'arbre de Jessé' et 'Les origines de la verrière' et plus d'une dizaine de panneaux d'anecdotes sur le deuxième curé très original de la paroisse Sainte-Agnès, Joseph Eugène Édouard Choquette. La gare patrimoniale et l'église Sainte-Agnès seront ouvertes jusqu'au milieu août, tous les jours de 10h à 17h.

Jeunes joueurs de Soccer de la MRC du Granit à Dourdan

par Nicole Blanchet

Les 29, 30 juin et 1er juillet, un groupe de treize joueurs de soccer de la Fédération Galaxie Région de Mégantic, accompagné de six adultes, ont été accueillis à Dourdan dans le cadre d'un voyage d'échange. Ils ont été logés avec leurs accompagnateurs chez des membres de l'association de jumelage Le Chêne et l'Érable.

À Lac-Mégantic, l'association correspondante est L'Érable et le Chêne issue d'une entente de jumelage conclue en 1989 entre la Ville de Dourdan et celle de Lac-Mégantic. Plusieurs voyages d'échange ont eu lieu depuis 30 ans. Ces associations ont comme mission de promouvoir les échanges d'ordre culturel, touristique, social, économique. Ce voyage remplit parfaitement cette mission. À Lac-Mégantic, L'Érable et le Chêne compte une quarantaine de membres et le président est Michel Gagnon. Pour plus d'information, envoyez un courriel à lerableetlechene@hotmail.com

Le soccer est le sport le plus populaire au monde avec 38 millions de licenciés sur la planète. En France le soccer est appelé « foot », mais c'est le même sport, les mêmes règles. À Lac-Mégantic, la Fédération Galaxie Région de Mégantic (soccerregionmegantic.com) compte plus de 200 joueurs licenciés provenant de toutes les municipalités de la MRC du Granit. Une personne licenciée au Canada est un joueur qui s'inscrit en payant sa licence à une Fédération de soccer et devient ainsi membre de Soccer Estrie, Soccer Québec et Soccer Canada. Cette adhésion donne le droit de jouer dans des équipes catégorisées selon l'âge par exemple U4 signifie Under 5 ans, donc 4 ans et moins, Sénior (plusieurs catégories au-dessus de 18 ans). Vous pourrez suivre le voyage sur page Facebook de Galaxie : 'Voyage Galaxie / Soccer Canada-France'.

S'improviser ensemble

Par Nathalie Poirier
Conseillère à la vie étudiante CECLM

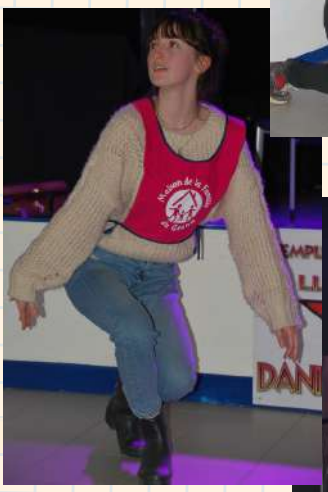
Le 28 avril dernier, la Table Réalité Jeunesse (TRJ), composée de plusieurs partenaires de la région, dont le campus Lac-Mégantic, proposait une soirée festive intitulée « S'improviser ensemble ». La soirée, qui se tenait au cégep de Lac-Mégantic, s'adressait aux 12-25 ans et s'organisait autour de matchs d'improvisation.

Environ 70 jeunes, de la sixième année du primaire au collégial, étaient réunis autour d'un intérêt commun : l'impro. Quatre équipes, composées de participants de tous âges entre 12 et 25 ans et d'expérience variable en improvisation, ont pu s'affronter sur la patinoire prêtée par Montignac (aussi partenaire de la TRJ).

Une petite capsule musicale s'est même improvisée pendant que s'organisaient les équipes d'impro. La scène du campus étant équipée de quelques instruments de musique et d'un système de sonorisation, trois jeunes artistes ont pu partager leur amour de la musique pendant ce moment.

En plus de l'improvisation, les participants et spectateurs se sont vus gâtés de multiples façons : hot dogs gratuits, préparés par quelques réguliers de la Maison des Jeunes, popcorn, fleur de glace, barbe à papa, bonbons, sans oublier quelques options plus santé tels fruits, fromage, etc. ☺ !! Plusieurs prix de participation, comprenant une panoplie de sorties et d'activités à réaliser dans la région, ont été tirés.

Au terme de cette soirée, une dizaine de jeunes ont manifesté l'intérêt de s'engager dans la réflexion et l'organisation d'une prochaine activité jeunesse. La Table Réalité Jeunesse et le Comité Participation Citoyenne Jeunesse (CPCJ) ont donc espoir d'offrir à nouveau de telles activités, organisées par et pour les jeunes.



Photographies: Nathalie Poirier

Humour

- Tu as mangé les biscuits, ne le nie pas, papy t'as vu.
- Ça m'étonnerait.
- Pourquoi ?
- Il dormait.

Festival Songe d'été en musique

Le Festival Songe d'été en musique 2022 aura lieu du 29 juillet au 7 août. Cette année sera célébrée la 17e édition. Des artistes de renommée internationale vous présenteront douze concerts dont un pour enfants.

L'équipe

La revue Ensemble par et pour les retraités et les aînés du Granit est propulsée par la TCPA du Granit.

Réalisation : Madeleine Bédard, Nicole Blanchet, Huguette Breton et Gilles Matte avec la précieuse collaboration de Catherine Bouffard, Maire-Claude Maillet, Thérèse Lemieux, Pierre-Luc Dusseault, Marie-Ève Allard, Eric Carrière, Jacinthe Rocheleau, Josée Bégin, Sylvie Bilodeau, Julie Compagna et Nathalie Poirier.

Correction et révision: Pierrette St-Laurent.

Photographies, images et illustrations: Nicole Blanchet, Pierre Lebeau, Johanne Lapointe, Lilou Wolfe, Sylvie Bilodeau, Julie Compagna, Nathalie Poirier, canva.com.

TCPA du Granit 5460 rue Frontenac Lac-Mégantic G6B 1H3
819 554-6298 / tcpa-granit@outlook.com

Prochaine date de tombée : 30/08 à 12h.