

LA REVUE ENSEMBLE

PAR ET POUR LES RETRAITÉS ET LES AÎNÉS DU GRANIT
PROPULSÉE PAR LA TCPA DU GRANIT

Volume 2

Hiver 21-22

Numéro 6

Salutations!

Bonjour et bienvenue! dans ce nouveau numéro de la Revue Ensemble par et pour les aînés et retraités de la MRC du Granit.

C'est une publication trimestrielle dans laquelle nous vous présentons des activités à venir, des recettes, des chansons, des portraits ou témoignages, des articles récurrents ou d'autres occasionnels mais surtout des informations concernant les retraités et les aînés, des services offerts, des sujets à surveiller, etc.



Photographie: Nicole Blanchet

| | |
|-------------------------|------------|
| Salutations | - 1 |
| Pour le temps de fêtes | - 2 |
| Jeu des circulaires | - 3 |
| Vie active | - 4 et 5 |
| Les chandelles | - 6 |
| Cuisine | - 7 |
| Bâtons de marche | - 8 et 9 |
| Les pensées de Thérèse | - 9 |
| Des auteures d'ici | - 10 et 11 |
| Portrait de membre | - 12 |
| Sorties théâtre | - 13 |
| Espace Jeunesse | - 14 et 15 |
| Guignolée | - 15 |
| Courcelles | - 16 et 17 |
| Cercle des Fermières | - 17 |
| Humour | - 17 |
| CEGEP Lac-Mégantic | - 18 |
| Le Japon | - 19 |
| La patate bienveillante | - 20 |
| L'équipe | - 20 |

Ce qui est important de savoir c'est que la Revue Ensemble est un projet collectif. C'est-à-dire que plusieurs personnes collaborent à faire cette revue et même vous, si le cœur vous en dit. Vous trouverez nos coordonnées à la dernière page pour nous contacter.

Si vous voulez consulter et/ou partager l'ensemble de nos publications en version numérique, voici le lien : <https://www.calameo.com/accounts/6385440>

On en profite pour vous souhaiter un très bon temps des fêtes ainsi qu'une bonne et heureuse nouvelle année 2022. Que la santé physique, mentale et la bonne humeur vous accompagnent et vous aident à vivre ce qui se présente avec douceur, sérénité et sans excès...



Pour agrémenter votre temps des fêtes

Par Lucie Foley

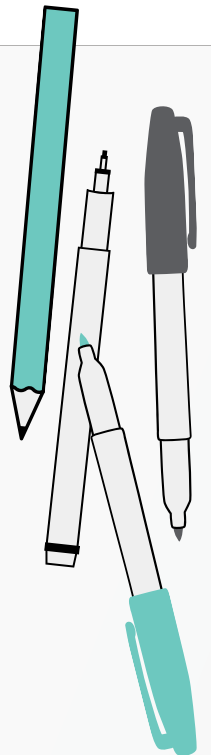
La période des Fêtes frappe à nos portes! C'est une période de moments heureux et chargés d'émotions de toutes sortes! Si vous accompagnez une personne qui souffre d'atteintes neurocognitives ayant des pertes de mémoire et qui en plus, peut avoir des réactions imprévisibles, il se peut que cette période vous occasionne un certain stress. Sachez qu'il existe des trucs pour vous aider à traverser le temps des Fêtes le plus sereinement possible.

Tout d'abord, il importe de ne pas exclure des festivités la personne que vous accompagnez. Vous pouvez choisir les sorties les plus importantes pour elle ou lui, par exemple chez ses enfants, ses frères ou sœurs...

Prévoir un temps de repos avant la réception lui permettra d'être dans de meilleures conditions. Des vêtements confortables et adaptés à la température seront appréciés. Si vous allez dans un environnement que votre proche ne connaît pas, porter une attention particulière aux escaliers pour lui éviter de trébucher. Assurez-vous qu'elle soit accompagnée d'une personne connue en tout temps. Celle-ci sera à l'affût des signes de fatigue et d'anxiété. En même temps, cette présence se veut sécurisante et lui évite de se sentir isolée. Cette compagnie bienveillante peut être assurée par différents membres de la famille à tour de rôle. Prévoir un endroit calme où la personne atteinte pourra se retirer au besoin. Une musique douce de Noël pourrait l'aider à se détendre. Si c'est une journée entière d'activités qui est planifiée, lui faire assister au moment le plus significatif dans le but de respecter ses capacités.

Quelques activités simples peuvent procurer du bonheur à la personne atteinte autant qu'à vous. Voici quelques exemples :

- Se promener pour regarder les décorations de Noël, à pied ou en voiture.
- Écouter ou chanter des chansons de Noël. Vous pouvez mettre les enfants à contribution! La musique reconnecte avec des sensations plaisantes.
- Sortir dans un centre d'achats décoré pour l'occasion. Le Père Noël sera-t-il présent?
- Écrire et poster des cartes de Noël.
- Regarder des photos de ses Noël d'autrefois rappelle de beaux souvenirs.
- Installer quelques décorations avec votre proche. Solliciter sa participation pour orner le sapin.
- Cuisiner ou décorer des biscuits.
- Savourer un bon chocolat chaud ou un lait de poule en regardant tomber les flocons.
- Lire ou regarder un livre de contes de Noël. Il en existe de très beaux sur le marché.



Bref, laissez aller votre créativité! L'important est que ce temps soit agréable pour vous deux. Ne vous en demandez pas trop et respectez vos limites. Faites-vous aider le plus possible. Je vous souhaite un joyeux temps des Fêtes rempli d'amour!

Le jeu des circulaires

Par Madeleine Bédard

Pendant la période des fêtes, pour agrémenter vos réunions de famille, je vous propose ce jeu, très emballant et divertissant qui me vient de ma cadette habitant Sherbrooke. Il fait appel à la collaboration, au sens d'observation, à la rapidité et à une certaine dextérité. De plus, aucun coût à débours.

Il suffit de demander à vos invités de cumuler les circulaires (marchés d'alimentation, pharmacies et quincailleries) durant 3 à 4 semaines.

Durant ces semaines, l'animateur compose une histoire mentionnant une quarantaine de mots désignant des objets contenus dans les dites circulaires; il les écrit en lettres majuscules.

Former des équipes de 3, 4 ou 5 personnes regroupées avec leurs circulaires.

L'animateur débute la lecture de son texte et arrête à chaque mot écrit en lettres majuscules (ex : MACARONI) ; c'est le signal pour les participants de chercher, de découper soigneusement avec leurs doigts l'objet mentionné (MACARONI). Il faut voir que du macaroni sur le papier déchiré avec les mains.

Le participant le plus rapide lève le bras avec l'objet trouvé et découpé en main. L'animateur évalue et juge s'il accepte le papier présenté. Alors, il le place dans la pile réservée à cette équipe puis continue la lecture de son histoire.

À la fin de la lecture du texte, les résultats de chaque équipe sont divulgués et le prix va alors à l'équipe gagnante. Prix qui peut être une barre de chocolat à chaque membre de l'équipe.

Prévoyez de grands sacs pour mettre les circulaires à la récupération.

Amusez-vous bien en famille entre amis.

Joyeux Temps des Fêtes!



Prévenir les chutes

L'importance de bien comprendre tous les facteurs de risques

Par Chantale Clusiaux

Kinésiologue à l'équipe de proximité, CIUSSS de l'Estrie-CHUS, RLS du Granit

"Une étude montréalaise réalisée auprès d'aînés vivant à domicile a révélé que près du tiers des personnes de plus de 65 ans qui vivent à domicile font une chute."

Avec l'arrivée de l'hiver, on pense souvent au risque de chutes qui augmente avec les premières neiges et les trottoirs glacés. Cependant, cette même étude a également révélé un fait intéressant, soit qu'environ 60% des chutes ont lieu à l'intérieur, et le plus souvent dans le domicile de la personne âgée.

Voici d'ailleurs d'autres constats intéressants de cette étude:

- 11% des chutes se produisent dans les escaliers (intérieurs ou extérieurs)
- Les chutes surviennent surtout dans le jour, réparti comme suit:
 - 40% l'après-midi
 - 25% le matin
 - 15% le soir
 - 9% la nuit

Plusieurs facteurs qui peuvent augmenter le risque de chute:

Les chutes chez les aînés en santé sont souvent attribuables à l'inattention et à des comportements tels que se dépêcher, transporter des objets lourds ou marcher sur un plancher mouillé. Même sans occasionner de blessures graves, le fait de tomber est un des facteurs importants de déclin de l'autonomie et d'admission en centre d'accueil.

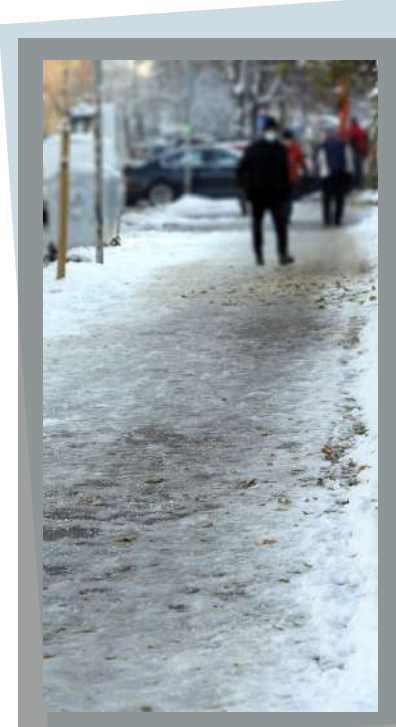
Le vieillissement normal, qui s'accompagne aussi souvent de modifications au niveau de la vision et de l'audition (surdité) est un autre facteur de risque de chute.

La vision joue un rôle très important dans le maintien de la posture car elle nous renseigne sur notre environnement, ce qui aide à nous stabiliser, planifier nos déplacements et nous orienter. Une bonne vision des deux yeux est nécessaire pour prévenir les chutes puisque ceux-ci sont impliqués dans la vision des profondeurs.

En ce qui concerne la perte d'audition, c'est une réalité très présente chez les aînés (Caron,2006). On estime que la prévalence de la surdité est de:

- 1 personne sur 10 dans la population générale (10%)
- 1 personne sur 3 chez les 65 ans et plus (33%)
- 1 personne sur 2 chez les 75 ans et plus (50%)

L'exercice physique est considéré par plusieurs auteurs comme l'une des stratégies les plus intéressantes pour prévenir les fractures dues aux chutes chez les aînés.



... suite à la page 5

La pratique régulière d'activités physiques peut agir à plusieurs niveaux (Kannus, 1999), tel que:

- Améliorer les capacités motrices associés aux chutes (équilibre, force);
- Augmenter la densité des os, donc leur résistance aux traumatismes;
- Renforcer les muscles qui entourent les os et qui agissent comme des coussins de protection en cas d'impact (Rutherford, 1999)

La peur de tomber est présente chez 30 à 50% des aînés et peut mener la personne à réduire ses activités. Cela entraînant donc une diminution de son autonomie et la rendant ainsi plus fragile aux chutes.

Enfin, rappelons-nous qu'il y a plusieurs causes aux chutes et que la meilleure façon de les prévenir, est d'utiliser plusieurs stratégies tel que:

- Adopter des comportements sécuritaires
- Aménager son domicile
- Se garder en forme et en santé

Différents programmes sont disponibles dans les municipalités afin d'outiller les aînés, enseigner différents trucs, astuces et stratégies à mettre en place dans leur quotidien afin de prévenir les chutes, comme par exemple; le programme P.I.E.D., Viactive, etc.

Le programme intégré d'équilibre dynamique (PIED) est offert aux adultes autonomes de 65 ans et plus, vivant à domicile.

Il est offert gratuitement par le Centre d'action bénévole à raison de deux rencontres d'une heure par semaine pendant 12 semaines et est animé par une kinésiologue.

PIED , c'est : des exercices en groupe, des exercices faciles à faire à la maison et des capsules d'information sur les saines habitudes de vie, les comportements sécuritaires et la façon d'aménager son domicile pour prévenir les chutes.

Le prochain groupe débutera en janvier 2022 à Lac-Mégantic. Bienvenue à tous!

Information et inscription : 583-3482 poste 225

Viactive est un programme d'exercices physiques qui vise à faire bouger les gens de 50 ans et plus au rythme des routines simples, variées et sécuritaires au son de musiques entraînantes. Il est animé par des bénévoles formés.

Vous aimeriez vous joindre au groupe de Lambton, Lac-Drolet, Stratford, St-Robert, St-Sébastien, Val-Racine ou HLM Lac-Mégantic?

Vous aimeriez avoir un groupe dans votre municipalité?

Information et inscription : 583-3482 poste 225

Références:

- https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/responsabilite-populationnelle/f003_prevention_des_chutes.pdf
- O'Loughlin, J. (199). "Incidence of and risk factors for falls and fall-related injuries among the elderly persons living in the community". Thèse de doctorat présentée au département d'épidémiologie et de biostatistiques. Montréal: Université McGill
- Programme intégré d'équilibre dynamique (PIED)-Guide d'animation, Édition 2011
- Centre d'Action Bénévole du Granit



Choix des chandelles et chandeliers

Par Denis Godin T.P.I

Voici quelques conseils pour utiliser des chandelles en toute sécurité.

Utilisez un chandelier stable, fabriqué avec un produit qui ne brûle pas (p. ex. métal).

Évitez les chandelles à plusieurs mèches. Elles peuvent produire une seule flamme très longue qui peut produire de grandes quantités de cire chaude.

Évitez les chandelles dont la mèche contient du plomb. Elles produisent des vapeurs et de la poussière de plomb, toxiques pour les enfants et les femmes enceintes. Pour vérifier si la mèche contient du plomb, enlevez la cire qui recouvre le bout de la mèche et séparez les brins. S'il y a un centre de métal, frottez le métal sur du papier blanc. Si une trace grise apparaît, c'est que la mèche contient du plomb.



Conseils d'utilisation

Déposez toujours votre chandelier sur une surface stable, à plus de 30 cm de tout objet inflammable (rideaux, nappes, etc.) et hors de portée des enfants et des animaux domestiques.

Avant d'allumer votre chandelle, coupez la mèche pour qu'elle soit d'une hauteur d'environ 5 mm. Coupez-la ensuite toutes les 2 à 3 heures, si nécessaire, afin d'éviter que la flamme ne soit trop haute.

Évitez d'utiliser des chandelles lorsque vous êtes sous l'effet de l'alcool ou des médicaments.

Éteignez toujours les chandelles lorsque vous quittez une pièce ou la maison, même pour une courte période, et lorsque vous allez au lit. Ne laissez jamais les chandelles sans surveillance!

Éteignez les chandelles dès qu'elles atteignent 5 cm.

Lors d'une panne d'électricité, n'utilisez jamais de chandelles lorsque vous remplissez des appareils avec du carburant. Utilisez plutôt une lampe de poche.



Denis Godin T.P.I

Directeur

Sécurité incendie Région Lac-Mégantic

Cuisine

Ragoût de boulettes à l'ancienne

| Quantité | Ingrédients |
|----------|---|
| 2 | jarrets de porc |
| 4 livres | porc haché ou viande à pâté |
| 1 | oignon finement haché |
| 1 | oeuf |
| ½ tasse | chapelure |
| 1 | gousse d'ail haché |
| | farine grillée, cannelle, clou de girofle, moutarde séchée, sel et poivre au goût |



PRÉPARATION

Couper les jarrets en deux. Saupoudrer un mélange de sel, poivre, de moutarde sèche sur les morceaux de jarrets et les faire revenir au poêlon dans moitié beurre et moitié huile. Déposer les jarrets dans un chaudron, couvrir d'eau. Couvercle fermé, cuire à feu moyen de 1 h 30 à 2h. Pendant ce temps, ajouter à la viande hachée l'oignon, la chapelure, l'ail, la cannelle, le clou de girofle, le sel et le poivre. Mélanger et y ajouter l'œuf. Faire des boulettes d'environ un pouce de diamètre. Enrober les boulettes de farine grillée et les faire revenir dans le poêlon avec un corps gras. Réserver.

Quand les jarrets sont cuits, défaire en gardant les beaux morceaux de porc et laisser le bouillon de cuisson dans le chaudron. Y déposer les boulettes. S'il manque de bouillon, ajouter du bouillon de bœuf ou de poulet maison ou commercial. Couvrir et cuire à feu moyen pendant 1 h. Y ajouter les morceaux de porc à la fin de la cuisson. Épaissir avec de la farine grillée (seule ou avec 1 cuillère à table de Bisto) et un peu de bouillon.

N.B. : Parfois, j'en fais en grande quantité. Alors, je congèle la préparation avant d'épaissir et j'épaissis seulement avant de servir.

Bon appétit!

Source : Madeleine Bédard



Oui, absolument les bâtons de marche

Par Pascal Auger de Québec Compostelle avec la collaboration de Diane Corriveau

Bonheur des uns, malheur des autres. Les bâtons de marche semblent diviser la communauté des marcheurs, mais, de nos jours, un nombre croissant de personnes prennent leurs bâtons et profitent des avantages. De plus, la recherche révèle qu'il y a d'avantages à recommander l'utilisation de bâtons de marche (ou rando-communautaire) si vous prévoyez partir à l'aventure à pied, surtout si vos promenades quotidiennes seront longues ou vallonnées ou les deux.

Pourquoi utiliser des bâtons de marche ?

Il a été prouvé que l'utilisation des bâtons de marche réduit le stress accumulé sur les pieds, les jambes, les genoux et le dos en répartissant la charge plus uniformément sur tout le corps. C'est particulièrement vrai lorsque vous portez un sac à dos.

Les nombreux avantages :

- Donne une meilleure stabilité et plus de sécurité
- Protège les genoux, surtout lorsque vous descendez des pentes raides
- Permet au corps de mieux respirer avec une colonne vertébrale plus droite
- Empêche l'engourdissement et l'enflure des mains
- Permet de vivre le moment présent en regardant vers l'horizon et non constamment au sol où on rumine nos problèmes

Les sections

Les bâtons sont divisés en plusieurs sections; les embouts, les pointes, les paniers, les manches et les dragonnes. Elles sont toutes importantes et généralement remplaçables au lieu d'acheter de nouveaux bâtons. La gamme de prix des bâtons conviendra à tous les budgets. Vous pouvez acheter une paire de bâtons pour aussi peu que 10 \$ ou payer plus de 100 \$. Mais les aspects les plus importants sont le confort (surtout la poignée) et la durabilité. Choisissez un ensemble de bâtons de moins de 500 g.

Obtenez la bonne longueur

Attention aux bâtons trop hauts ou trop bas. Généralement la bonne position est un angle de 90 degrés de votre bras ou légèrement plus bas, c'est-à-dire que votre avant-bras est parallèle au sol et plié au niveau du coude.



L'importance des dragonnes

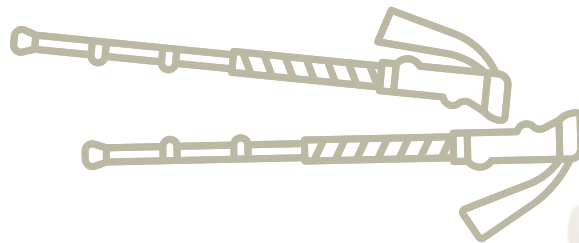
Les dragonnes vous permettent de marcher avec plus de sécurité. Pour tirer le meilleur parti des sangles, placez votre main à travers la sangle et formez un grand O avec votre pouce et votre index. Ensuite, faites-le glisser vers le bas autour de la poignée du poteau. Cela signifie que lorsque vous appliquez une pression vers le bas pour vous propulser vers l'avant, elle n'est pas transférée de votre prise ferme sur la poignée du bâton, mais de la tension appliquée entre le poignet et la sangle. Ainsi, lorsque vous avancez le long de vos bâtons, ceux-ci deviennent une extension du mouvement de votre poignet, de vos bras et de tout votre corps.

Pascal Auger

Journaliste et conférencier ayant marché des milliers de kilomètres au Québec, Compostelle ou ailleurs dans le monde, Pascal aide les gens à réaliser leur rêve de marcher au Québec ou Compostelle. Cette aventure permet de prendre une pause pour une fois dans sa vie, faire le point et se réaligner dans le bonheur. Du temps pour relaxer, se ressourcer et réfléchir. J'aide donc les gens à réaliser leur rêve de s'épanouir.



Il a fondé www.QuebecCompostelle.com dont la mission est d'offrir du bonheur, à l'humain, par la rando-communautaire.



Les pensées de Thérèse

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

« L'esprit est comme un parachute, il fonctionne seulement quand il est ouvert. »



Véritable abeille de Lac-Drolet

Par Madeleine Bédard

Native de Lac-Drolet, elle termine son secondaire à la Polyvalente Montignac en 1998. Puis, elle étudie en Communication à l'Université Laval et à l'école d'Entrepreneurship de Beauce à St-Georges.

Mariée et mère de deux garçons, elle est VP chez Attraction, comment en est-elle venue à l'écriture?

L'élément déclencheur la conduisant à l'écriture fut la difficulté d'apprentissage de son petit garçon en première année. Elle a tout mis en œuvre pour l'aider ainsi que pour en faire profiter d'autres enfants. Elle crée sa maison d'édition et lance la collection Ben entreprend en 2011, collection dont l'illustratrice est Danielle Tremblay.

Quelques années plus tard, elle s'associe à la maison d'édition MD(Marcel Didier), réputée pour son savoir-faire en matière de pédagogie. Cette collection initie les enfants à la créativité, à l'autonomie, au sens des responsabilités.

S'ajoute à cette collection Le carnet de Julie, Rêve Théo, elle consacre une journée par semaine à l'écriture. Elle a à son actif environ 110 titres en vente chez Renaud-Bray. Elle avoue puiser ses idées de ses expériences vécues, de celles des personnes de sa famille et de ses amis. Elle travaille présentement à la réalisation de quatre nouveaux livres.

Félicitations Madame Julia, femme d'action et d'écriture dont nous sommes tous fiers.



Marianne Fortier : designer, artiste et romancière !

Par Nicole Blanchet

Marianne est native de St-Nicolas, sur la rive sud de Québec. Elle écrit depuis son adolescence. L'écriture de son premier roman s'est terminée au tout début de la pandémie, à l'été 2020. Elle est titulaire d'un DEC en littérature, en design d'intérieur et d'un AEC en comptabilité. Elle possède une petite entreprise d'artisanat Triskel Art & Créations. Elle habite la région de Lac-Mégantic depuis 15 ans, avec son conjoint et ses deux grandes filles de 10 et 12 ans.



... suite à la page 11

Son premier roman, *Au-delà des Sphères*, *Watsinosha* est paru en mai 2021 aux Éditions de l'Apothéose, le tome 2 est prévu pour mai 2022.

Au-delà des Sphères - Watsinosha est un roman fantastique qui ne vous laissera aucun répit! D'un village rustique jusqu'à un château perché sur une falaise, en passant par une randonnée qui tourne mal, vous serez transporté par les émotions, les aventures (et mésaventures) des personnages haut en couleur.

Elle a participé à quelques collectifs avec des nouvelles: Solstice d'été, aux Éditions Inusitées et prochainement pour Solstice d'hiver en décembre 2022 et 24 histoires de wouf avant Noël décembre 2020 et 2021.

Marianne a participé au Salon du livre de Montréal 2021 pour présenter son premier roman dans le cadre de l'activité 'Marianne Fortier en dédicaces' le 26 novembre dernier au Palais des congrès de Montréal. Félicitations Marianne Fortier et bon succès dans tous vos projets de création.



Route rurale: une histoire en trois tomes

par Huguette Breton



Mindy Giroux a commencé à écrire dès l'âge de 12 ans. "Toute jeune j'écrivais des petits scénarios pour amuser mes amies. Mes styles, l'horreur et le fantastique, puis le romantique, ça passe mieux en général!" nous raconte Madame Giroux lors de son lancement à Piopolis samedi le 2 octobre dernier, son tout premier ouvrage qu'elle a auto-édité. Mais l'histoire de l'Orphelin ne s'arrêtera pas là, puisque deux autres tomes sont annoncés.

Depuis 20 ans déjà qu'elle faisait vivre son personnage Marie-Ange dans sa tête qui connaîtra trois prétendants dont Marc-Olivier dans son premier tome ainsi que Jérôme et Charles-François.

L'histoire se situe dans un petit village de Saint-Vincent en l'an 1910, Marie-Ange fait la rencontre d'un orphelin avec un lourd passé. Ayant beaucoup d'empathie pour lui, ce sera le coup de foudre. Parallèlement, elle découvre une amitié qui se transforme peu à peu en amour avec son voisin et fait la connaissance du beau jeune homme, élégant, blond et bien habillé, le futur notaire....

Avec lequel des trois beaucerons fera-t-elle sa vie? Mystère.

Vous pouvez vous procurer votre exemplaire au : Dépanneur de coin et au Jean Coutu à Lac-Mégantic, Magasin général à Piopolis, Clinique de podologie Dominique Isabel à Lambton.

Portrait de membre

Par Gilles Matte

Nous vous présentons tour à tour les membres de la Table de Concertation des Personnes Aînées (TCPA) du Granit. Aujourd'hui nous avons le plaisir de vous parler de Mme Françoise Turcotte.

Françoise est membre de la TCPA depuis maintenant 3 ans et représente l'antenne de l'Université du Troisième Âge de Lac-Mégantic.

Elle aime être en contact avec les gens, partager et échanger, s'investir dans des dossiers et faire une différence.

Maintenant retraitée après une carrière de 36 ans comme enseignante

au primaire, elle participe à la vie de la communauté. En plus de son rôle à la TCPA elle siège sur 3 conseils d'administration. Elle aime demeurer active, est intéressée par beaucoup de sujets tel que des formations, cours et conférences. Mme Turcotte veut évidemment partager cette passion et promouvoir le goût d'apprendre à tout âge! C'est dans cette optique qu'elle a cofondé avec l'étroite collaboration d'un regretté membre de l'AREQ l'antenne de Lac-Mégantic de l'Université du Troisième Âge.

Merci Françoise pour votre implication à la Table de concertation des personnes aînées du Granit, merci pour tout ce que vous faites dans votre communauté en améliorant la vie autour de vous.



Photographie: Lilou Wolfe



Sorties au théâtre !

Par Nicole Blanchet

Le comité culturel Mégantic offre pour sa saison 2022 deux pièces de théâtre qui portent à réflexion, l'une sur la notion de responsabilité et l'autre sur le sort réservé aux aînés dans les résidences privées.

L'œuvre 'Les Harding' sera présentée le 13 mars 2022 par le Théâtre d'aujourd'hui. Trois hommes portent le même nom : Thomas Harding. En apparence, voilà tout ce qu'ont en commun un cheminot québécois, un chercheur néo-zélandais et un assureur américain spécialisé dans les compagnies pétrolières.

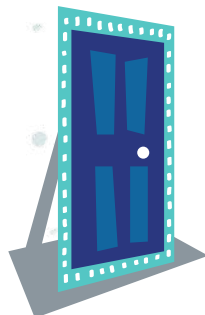


On assiste à la rencontre hypothétique de ces trois hommes, et l'on écoute leurs échanges, leurs affrontements, leurs réflexions et leurs questionnements. Peu à peu, apparaissent les rails invisibles qui relient leurs existences et les attachent les uns aux autres.



La deuxième suggestion de sortie est d'aller voir la pièce de théâtre 'Tout inclus' le 29 mars 2022. Voici la trame de l'œuvre : en 2014, François Grisé, 43 ans, entreprend un séjour d'immersion dans une résidence privée pour aînés. Il souhaite comprendre l'expérience vécue par ses parents qui ont emménagé dans une « maison de vieux ». Du jour au lendemain, il se retrouve catapulté dans un univers que l'on côtoie trop peu souvent, fait de déambulateurs, de confidences, de cafétéria, de solitude, de jeux de cartes. Comme un tout inclus pour le restant de nos jours.

Les critiques de ces deux pièces sont élogieuses et nous aurons la chance d'y assister ici à Lac-Mégantic. Rendez-vous en mars 2022, Scène Desjardins de la Salle Montignac. Billets en vente sur lacmegantic.tuxedobillet.com



Espace Jeunesse Desjardins

Par Marianne Moffatt

Bonjour,

Il me fait un grand plaisir de me présenter ainsi que vous faire découvrir l'Espace Jeunesse Desjardins. Pour débiter, je me nomme Marianne Moffatt, je suis en secondaire 4 et j'ai 15 ans. J'adore m'impliquer dans mon école ainsi que dans la communauté! J'étudie à la Polyvalente Montignac à Lac-Mégantic. À l'école, je suis la responsable des communications et présentement, je postule pour être la vice-présidente du conseil étudiant.

J'avais longtemps entendu parler du projet de création du skatepark. Karine Dubé, qui est employée responsable des communications à la Ville m'a questionné si j'avais de l'intérêt à coanimer avec elle lors de la première pelletée de terre. Celle-ci était en août 2020. J'ai accepté avec un immense plaisir! De plus, j'ai animé pour une deuxième année lors de l'inauguration officielle en juillet 2021.

Bien que la nouvelle infrastructure était accessible depuis ce printemps, ce 15 juillet 2021 marque un moment important pour la communauté de Lac-Mégantic. C'est en présence de nombreux partenaires que j'ai invité les dignitaires à effectuer la coupe officielle du ruban. Cette célébration était réfléchiée par les jeunes, à nos couleurs et à l'image du projet.



Photographie: Karine Dubé



Photographie: Maryse Hallé

Initiée en 2014, cette idée est née de la volonté des jeunes de se rassembler, de bouger et de sentir qu'ils ont leur place. Ils souhaitaient un espace multifonctionnel avec un plateau sportif de skatepark, un lieu central, sécuritaire, éclairé de soir, mais respectant la protection du ciel étoilé. De l'eau, de l'ombre et des espaces verts pour simplement s'asseoir et discuter entre amis. Après plusieurs années d'attente, l'Espace jeunesse Desjardins est réalisé.

... suite à la page 15

C'est beaucoup plus qu'un skatepark, c'est un lieu au cœur du quartier Fatima qui redonne accès à la rivière Chaudière, qui est central pour les deux écoles primaires et qui marque encore plus l'unification des deux rives. C'est ultimement un symbole fort comme quoi Lac-Mégantic fait une place distinctive aux jeunes d'aujourd'hui et les générations futures.



Photographies: Claude Grenier

J'ai été surprise par la réponse plus qu'impressionnante des donateurs. Nous tenons à remercier tous les partenaires et toutes les personnes qui se sont impliquées pour réaliser ce projet! Ce que j'aime c'est qu'en plus d'être un plateau sportif exceptionnel, c'est aussi un abri pour se protéger de la pluie, un sentier pédestre près de la rivière Chaudière et il y a du mobilier urbain. De plus des abreuvoirs, des prises USB et électriques ont été prévues pour divers événements. L'Espace jeunesse Desjardins est et sera un milieu de vie attractif et stimulant où les jeunes pourront s'impliquer et développer un réel sentiment d'appartenance envers leur ville.

Je suis heureuse d'avoir participé, ce furent de si belles expériences!

Remerciements Guignolée

Par France Brunette

Le Centre d'action bénévole du Granit désire remercier chaleureusement la population du Granit qui s'est mobilisé encore une fois cette année, avec beaucoup de générosité, lors de la Guignolée porte-à-porte le 28 novembre et la Guignolée des médias le 2 décembre 2021. Nous avons amassé plus de 39 900\$ et plus de 26 400 livres de denrées alimentaires.

Les Guignolées ont pour but de soutenir l'aide alimentaire aux personnes et aux familles de la région du Granit durant la période des Fêtes et tout au long de l'année.

Merci infiniment pour vos dons et aux bénévoles « guignoleux » sur qui nous pouvons compter.

Les dons en denrées et en argent sont les bienvenus en tout temps.

Information : 583-3482 poste 221 ou www.cabgranit.com



La municipalité de Courcelles

Par **André St-Pierre** Société d'Histoire et de Généalogie du Granit

La compagnie de chemins de fer Québec Central Railway établit la station de Lambton, en 1896, près de la rivière aux Bluets. La municipalité de Courcelles s'est formée à partir de ce site de la station de Lambton. C'est en 1903 que la population de la station réussit à obtenir la fondation de notre paroisse. Comme le territoire était déjà découpé en différentes municipalités, les négociations avec les municipalités voisines permettent de récupérer les terres nécessaires de St-Évariste, St-Vital-de-Lambton, St-Sébastien et St-Hilaire-de-Dorset pour former son territoire actuel.



Ce village en retrait de la route 108 entre Lambton et St-Évariste, compte actuellement 800 habitants. La décroissance du nombre d'enfants par famille a vu décliner progressivement sa population depuis 60 ans. Notre municipalité se caractérise par une économie basée sur l'exploitation de la forêt, l'agriculture, les industries de transformation et le secteur des services.



Le centre du village subit présentement une modification importante. Cet été la municipalité de Courcelles relocalisait la Place des aînés et aménageait une halte routière au cœur du village, en lançant une nouvelle offre touristique sous l'appellation Espace Aux Rives du temps. Cette offre présente les lieux historiques de la formation du village. M. Pierre Morin de Lambton fait la construction d'un premier barrage sur la rivière, en 1865, pour y installer un moulin fonctionnant à la force hydraulique.

Deux reconstructions viennent assurer la survie de ce barrage de bois que nous pouvons admirer encore aujourd'hui à partir d'un magnifique belvédère nouvellement reconstruit.

Le temps passe et ce moulin devient en 1906, le Moulin Bernier avec l'arrivée de M. François Bernier et son fils Gérard qui prend la relève avec le décès de son père en 1945. Avec la fin des activités de sciage en 1979, M. Bernier décide de rendre au moulin sa vocation première en réactivant les meules. Cette fonction a bénéficié d'une magnifique restauration. Ce moulin est à visiter avec la présentation d'expositions très intéressantes.



L'un des rares ponts à chevalets encore présent au Québec vient marquer le passage du train. Le parc de la gare et le wagon de queue vous présentent des pages d'histoire de 1895 à 1985 et de la vie économique de Courcelles à cette époque.

Pour compléter ce retour dans le temps, la Maison-Atelier J.E. Tardif vient compléter cet ensemble au bord de la rivière aux Bluets. Construite en 1904 par M. Anaclet Gagnon, cette maison-atelier garde un cachet historique tout à fait particulier. Acquisée en 1919 par M. J.E. Tardif, son atelier de fabrication de portes et fenêtres contient plusieurs pièces d'outillage remontant à ses débuts. Les lieux ont été conservés tels qu'ils étaient lors du décès de M. Josaphat Tardif en 1968. Son épouse, Mme Lumina aurait espéré des rénovations mais ce fut peine perdue. Ce bâtiment, un peu figé dans le temps est à voir.



Pour informations visitez le site Espace Aux Rives du temps et passez nous visiter.

Des nouvelles du Cercle des Fermières Ste-Agnès

Par Thérèse Lemieux

L'année 2021-2022 sera marqué par le thème « Fière de nos valeurs ». Des valeurs telles que l'accueil, l'engagement, le respect, l'entraide, l'audace font partie de l'ADN du cercle des fermières.

Cette année les fermières Ste-Agnès ont choisi d'aider l'initiative : Les roses pour la cause. Cet organisme aide les personnes atteintes de cancer : du sein, de l'utérus, du col de l'utérus, de la vulve, de l'ovaire.

Les fermières ont confectionné des torchons et les profits seront remis à la cause. Le prix pour un torchon est de 4\$. Ces articles et bien d'autres sont disponibles au local des fermières au sous-sol de l'église Ste-Agnès de Lac-Mégantic.

Humour

- Papy, c'est vrai que les requins mangent des sardines ?
- Oui
- Comment ils font pour ouvrir les boîtes ?



Une nouvelle technique au campus de Lac-Mégantic



Par **Nathalie Poirier**

Conseillère à la vie étudiante CECLM

Depuis l'automne dernier, le campus de Lac-Mégantic accueille 40 nouveaux étudiants dans sa nouvelle formation technique : Soins préhospitaliers d'urgence.

En plus des cours de formation générale, les étudiantes et étudiants font l'apprentissage de notions de biologie, de psychologie, de sociologie, de communication, etc.

Une bonne part de leurs apprentissages est axée sur une pédagogie active (simulations, mises en situation et résolutions de problèmes). Cette formation leur permettra d'acquérir des outils pour faire preuve de sang-froid, de jugement, d'empathie, d'initiative et de collaboration pour réagir adéquatement en toute circonstance.



Le programme d'études est offert en partenariat avec le Cégep de Sherbrooke et permet aux participants d'étudier sur les deux campus. Les perspectives d'emploi, tant en Chaudière-Appalaches qu'en Estrie sont excellentes.



Grâce à la collaboration de plusieurs partenaires de la région, le campus a réussi à loger l'entièreté de la cohorte cette année. Certains promoteurs se sont sentis interpellés et ont répondu à l'appel en créant des logements expressément destinés aux étudiants. Plusieurs citoyens ont également contribué à ce succès en aménageant le sous-sol de leur résidence pour accueillir un ou deux étudiants.

Vous aimeriez vous aussi enrichir votre quotidien de la présence d'une ou d'un étudiant et ainsi contribuer au déploiement de ce nouveau programme dans notre région ? Pour en savoir plus ou pour communiquer votre intérêt à accueillir chez vous une ou un étudiant, contactez Alice Bellavance-Courtemanche au 819 583-5432 poste 6510.



Le Japon

Par Marc Beulé

Ma retraite fut l'occasion de réaliser plusieurs passions et d'en découvrir d'autres comme la politique municipale. Mais, cela est une autre histoire! J'aimerais vous parler de mon enthousiasme pour un pays que ma compagne et moi avons visité à deux reprises tellement il nous fascinait : Le Japon



Photographies: Huguette Caza

Les Japonais que nous avons rencontrés dans les ryokans (auberges traditionnelles et typiques du Japon) nous ont fait apprécier leur hospitalité chaleureuse, les restaurateurs nous ont fait découvrir une gastronomie remarquable, les moyens de transport (Shinkansen : train très rapide) nous ont convaincus de leur grande efficacité. Sur la rue, les Japonais nous ont impressionnés par leur gentillesse, leur discipline et par le respect des autres. Une anecdote : les poubelles sont très rares sur la rue, même à Tokyo, cependant aucun déchet ne traîne nulle part. Chacun gère ses rebus! On ne fume pas sur la rue.

La culture du Japon, traditionnelle ou contemporaine est pour nous une source de grande admiration.

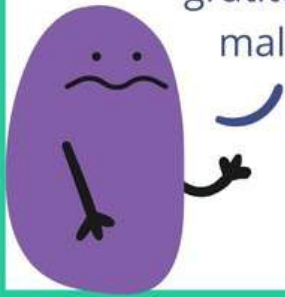
Ma compagne, Huguette Caza, passionnée de photographie, a rapporté de ce pays plusieurs images impressionnantes, dont ce portrait de geishas pris sur la rue à Kyoto. Pour nous, les geishas sont des œuvres d'art : le raffinement de l'allure, des vêtements, de la coiffure, des gestes; les talents en musique, en conversation, en danse, etc.

Je nourris mon emballement pour ce pays par la lecture de ses auteurs traduits en français. J'en ai découvert une quinzaine dont je vous parlerai à une autre occasion.



Les bandes dessinées de la Patate Bienveillante

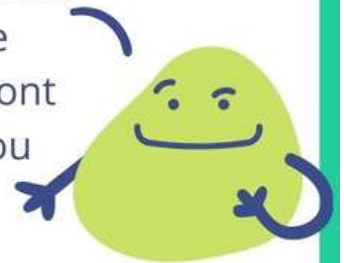
La gratitude...



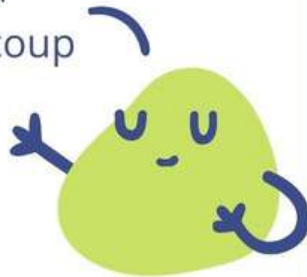
J'ai entendu parler de la gratitude, mais je comprends mal comment ça pourrait m'aider.



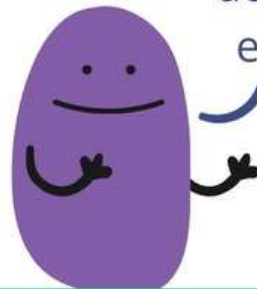
D'abord, tu prends un temps quotidiennement pour souligner de petites choses qui sont belles dans ta vie ou autour de toi.



Puis, tu en remarques de plus en plus. Cela t'amène à voir beaucoup de positif.



Ah oui! J'avoue que ça donne du pep. J'ai envie d'essayer.



Restons BIENVEILLANTS envers nous et les autres!

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: Lucie Foley, Chantale Clusiaux, Denis Godin, Pascal Auger, Diane Corriveau, Thérèse Lemieux, Marianne Moffat, France Brunette, André St-Pierre, Nathalie Poirier, Marc Beaulé, Cindy Stewart et Audrey Auclair.

Correction et révision: Pierrette St-Laurent.

Photographies, images et illustrations: Nicole Blanchet, Michel Auger, Lilou Wolfe, Karine Dubé, Maryse Hallé, Claude Grenier, Nathalie Poirier, Huguette Caza et www.canva.com.

TCPA du Granit 5460 rue Frontenac Lac-Mégantic G6B 1H3

819 554-6298 / tcpa-graniteoutlook.com

Prochaine date de tombée : 21/02/22 à 12h.

