



LA REVUE  
**E N S E M B L E**

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

Volume 3

Automne 2022

Numéro 3



Photographie: Nicole Blanchet

## Salutations!

Bonjour à vous, lectrices et lecteurs de la revue Ensemble, la revue des retraités et des aînés de la MRC du Granit. Mise en place par la TCPA du Granit avec un nouveau numéro à chaque saison, consultez la bibliothèque complète ici : <https://www.calameo.com/accounts/6385440>

Pour participer à ce projet collaboratif, contactez-nous (coordonnées à la dernière page).

On ne sait pas toujours de quoi sera fait l'avenir mais une chose est sûre : après l'été vient l'automne. Dans la vie on apprend à vivre avec un certain niveau de flou, car à défaut de tout vouloir contrôler, même ce qu'on ne peut pas, il vaut mieux quelquefois laisser aller, faire confiance et rester optimiste car en arrière des nuages il y a toujours du ciel bleu! Ce n'est pas parce qu'on ne le voit pas qu'il n'est pas là.

Si on savait d'avance tout ce qui allait arriver, il n'y aurait plus de surprises, plus de moments magiques, plus d'émerveillement, plus de moment présent.

Cet automne il y en a plein des moments typiques de cette belle saison à savourer!

Profitez-en!

### CONTENU

Salutations	- 1
Résultat du jeu-concours	- 2
Alimentation	3
Vitrail Église Ste-Agnès	- 4
TCPA	- 5
Louise Latulipe	- 6 et 7
Les Arts et la Ville	- 7
L'Ouest Canadien en VR	- 8 et 9
Subventions écologiques	- 9
Cuisine	- 10
Moments précieux	- 11
Humour	- 11
L-M amie des aînés	- 12
Sentiers frontaliers	- 13
Lectures	- 14
Concert d'orgue	- 15
Jeunes au Cégep	- 16
Culture aux aînés	- 17 et 18
L'Équipe	- 18



## Résultat du jeu concours

À la page 20 du numéro du printemps 22 de la revue Ensemble on vous proposait le jeu concours « Testez votre mémoire ». Voici les bonnes réponses :

# TESTEZ VOTRE mémoire



Essayez de vous souvenir quel est le nom du chanteur, de la chanteuse ou bien du groupe populaire.

1 - En 1969, la chanson *C'est notre fête aujourd'hui* a été un succès pour quelle chanteuse ?

- A) Isabelle Pierre
- B) Renée Claude
- C) Françoise Lemieux

2 - La Pièce instrumentale *Mer morte*, en 1964, fut un succès pour quel groupe ?

- A) Les Jaguars
- B) les Telstars
- C) Les Mégatones

3 - Nommez la chanteuse qui popularisa la chanson *Salvame Dios* en 1963 ?

- A) Yolanda Lisi
- B) Iris Robin
- C) Guylaine Guy

4 - Qui chantait la chanson thème de l'émission de télévision *Les Couche-tard* en 1962 ?

- A) Roger Baulu
- B) Jacques Normand
- C) Raymond Berthiaume

5 - À l'hiver 1968, quel groupe a rendu populaire la chanson *Hello Goodbye* ?

- A) Les Beatlettes
- B) Les Blue Sisters
- C) les Intrigantes

Pour participer à notre jeu concours: encerclez les bonnes réponses sur la page 20 de la revue Ensemble, par la poste ou par email.



Merci à toutes et tous de votre participation. Un tirage au sort a désigné Mme Thérèse Fontaine comme gagnante. Elle remporte le cadeau annoncé : un exemplaire du livre *Comment vivre 100 ans* de la photographe Arienne Clément. Félicitations !

# L'alimentation des personnes âgées

Par Catherine Bouffard

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

Suite de la conférence présentée dans le cadre des café-santé-prévention du printemps 22, dont la première partie a été publiée dans le numéro d'été 22 de la revue Ensemble.

## Perte d'autonomie

En cas de perte d'autonomie, connaissez-vous les ressources qui existent au Granit ? Votre conjoint ou conjointe, vos enfants, des amis proches, des voisins, voisines peuvent vous aider avec l'épicerie, la préparation des repas. Sinon, il existe aussi les services de la popote roulante, les repas congelés du CAB (centre d'action bénévole), la préparation de repas et l'entretien domestique du Service d'aide à domicile. Aussi, certains épiciers vendent des repas préparés, ce qui peut vous aider dans le cas où vous ne cuisinez pas.

## Trucs pour économiser

Nous le savons, l'épicerie nous coûte de plus en plus cher. Voici quelques conseils pour vous aider à économiser.



Photographie: Pierre Lebeau

- Planifier quelques repas par semaine avec les aliments que vous possédez déjà et qui se rapprochent de la date de péremption, et/ou avec ceux en spécial dans la circulaire.
- Faire la rotation des aliments du frigo et garde-manger à toutes les semaines. Placer les aliments les plus anciens sur le devant des tablettes.
- Faire une liste d'épicerie et s'y tenir, ou commander votre épicerie par téléphone. De cette façon, vous ne verrez pas les aliments tentants près des caisses.
- Ne pas faire l'épicerie le ventre vide !
- Acheter en plus gros formats et partager avec des membres de la famille si vous possédez peu d'espace (garde-manger, congélateur). Pourquoi ne pas en profiter pour cuisiner ensemble ?
- Cuisiner le plus possible, car vous ne payez pas quelqu'un d'autre pour le faire.
- Se servir de lait reconstitué (poudre de lait écrémé + eau) pour les muffins, les desserts, la sauce béchamel, etc.
- Manger moins de viande en ajoutant environ 1 tasse de légumineuses cuites (lentilles rouges, lentilles vertes) ou un demi-bloc de tofu égrainé par livre de viande hachée.
- Faire un jardin ou de petits bacs près de la maison ou profitez de l'abondance dans les marchés publics et en fin de saison. Faites des réserves en congelant ou en mettant en conserve.

En espérant que ces informations vous sont utiles. Longue vie à vous.



# L'acquisition du vitrail de l'église Ste-Agnès, une histoire d'amitié

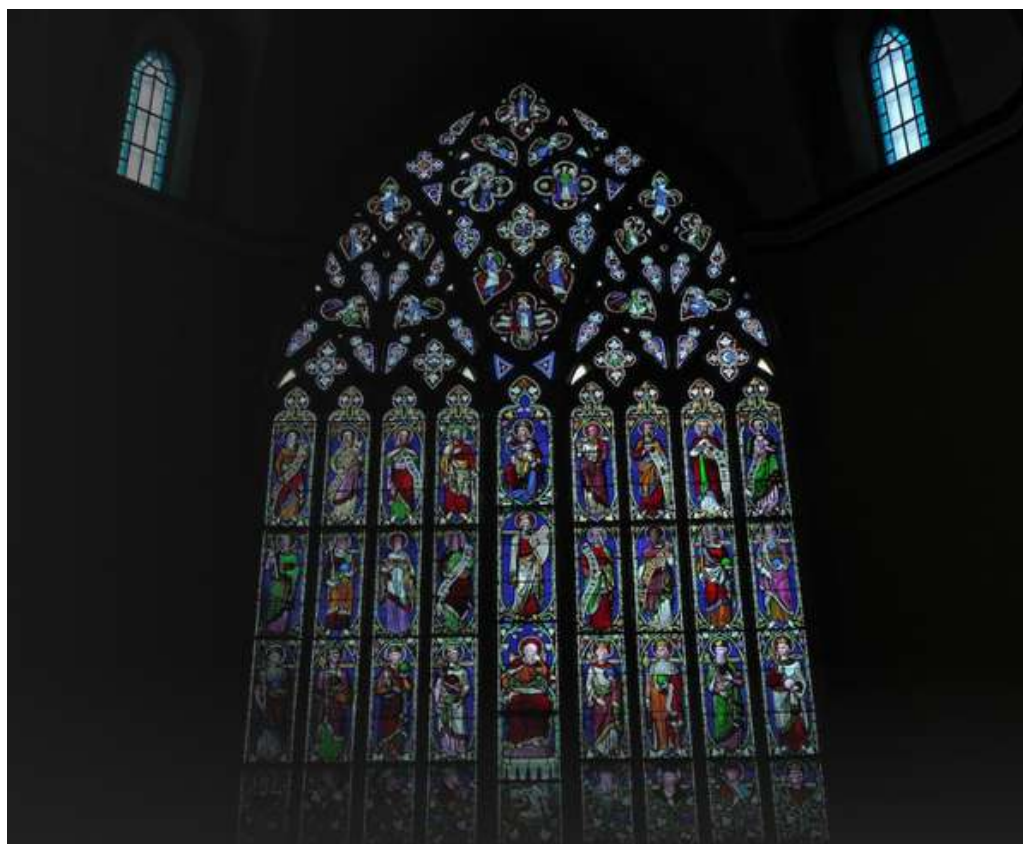
Par Nicole Blanchet

Début juin 2019, l'équipe de tournage du documentaire *Marcheurs d'Étoiles*, sur la restauration du vitrail de l'église Sainte-Agnès et la reconstruction de Lac-Mégantic, s'est rendue en Angleterre. L'architecte de l'église Sainte-Agnès, Rémi L. Petit les accompagnait et il a découvert une lettre du curé Joseph-Eugène Choquette qui éclaire sur le mystère de l'acquisition du vitrail. Il a été curé à Compton de 1883 à 1896 où il s'est lié d'amitié avec la famille Watts, de fervents catholiques et à Lac-Mégantic de 1896 à 1918.

L'imposant vitrail de l'église Sainte-Agnès date de 1848-49 et ornaît l'église Immaculée-Conception de Londres. Il est retiré 62 ans plus tard, démonté puis confié aux ateliers Hardman à Birmingham en Angleterre, où travaillait Roger Watts, membre de la famille Watts de Compton. Il aurait informé son ami, le curé Choquette, de la disponibilité du vitrail. À l'été 1913, le vitrail est expédié par bateau, puis par train jusqu'à Lac-Mégantic. Le chantier de l'église Sainte-Agnès achevait et on a dû procéder à l'ouverture du mur de chevet pour installer le grand vitrail.

La lettre découverte aux archives des Jésuites de Londres, a été écrite en anglais par le curé Choquette le 1er février 1914. Elle est adressée à Roger Watts, alors en voyage à l'hôtel Prince George de New York. En termes élogieux, le curé Choquette le remercie pour le don du vitrail et pour son amitié, il évoque l'admiration des paroissiens et visiteurs pour cette œuvre d'art. La lettre comprenait des photos prises par le curé Choquette des étapes de montage du vitrail.

Un siècle plus tard, l'historienne de l'art Ginette Laroche analyse le vitrail et fixe sa valeur patrimoniale, le vitrail est classé 'objet patrimonial' en 2017 et restauré du 10 mars 2019 au 14 février 2020. Le documentaire *Marcheurs d'Étoiles* sur la restauration du vitrail commandé par la Fabrique de l'église Sainte-Agnès est diffusé pour la première fois le 6 juillet 2021 et toujours disponible gratuitement sur Ici Tou.Tv.



Photographie: Anthony Ferro

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Nicole Blanchet', written in a cursive style.

# La table de concertation des personnes âgées

Par Gilles Matte

## La mission

La Table de Concertation des Personnes Aînées (TCPA) du Granit est composée de personnes de différents secteurs : celles-ci proviennent de regroupements de personnes retraitées, de clubs sociaux, d'organisations du milieu de la santé, d'organismes communautaires et de représentantes citoyennes. Ce vaste éventail offre une richesse, une diversité et une complémentarité au sein de la table qui permet d'avoir une vision large et concertée des enjeux des personnes âgées de la MRC du Granit. La TCPA de la MRC du Granit a pour mission de favoriser l'autonomie des personnes âgées en travaillant à l'amélioration de leurs conditions de vie.

Marie-Ève Allard, organisatrice communautaire du CIUSSS de l'Estrie CHUS anime ces rencontres. Elle agit aussi en soutien à Gilles Matte, agent de développement de la table. En partenariat avec plusieurs membres de la table et autres acteurs du milieu répartis en sous-comités, ceux-ci œuvrent à réaliser la mission de la TCPA en étant porteurs de plusieurs projets.

Les sous-comités de la TCPA du Granit sont : le Comité Bientraitance, le Comité des Café-Santé-Prévention, le Comité Intergénération, le Comité Famille, Jeunesse, Aînés, la revue Ensemble. Et un tout dernier : le comité Culture aux aînés. Bravo pour votre implication, vision, travail, ténacité et un immense merci de faire évoluer la TCPA du Granit dans tous ses projets.

## Des nouvelles de la TCPA

Le mardi 6 septembre se tenait la première rencontre de la saison 2022-2023 de la TCPA du Granit. 8 rencontres étalées de septembre à juin suivront.

En ce début de saison, nous avons dit un triste adieu à France Brunette, partie précipitamment. Merci France pour la merveilleuse personne que tu as été et bon voyage! Tout notre soutien à la famille et aux proches.

La vie est une roue qui tourne, des personnes nous quittent pour d'autres projets et d'autres se joignent à nous. Un grand merci à Claire Ouellette, qui était la doyenne de la TCPA, présente depuis le tout début en 1990, merci aussi à Rose Lachance, bonne retraite et prenez soin de vous.

Nous souhaitons également la bienvenue à :



- Edith Grenier, directrice générale de Trans Autonomie (en remplacement de Claire Ouellette),
- Luce Robineau du Centre d'Action Bénévole du Granit (en remplacement de France Brunette),
- Charlotte Binetruy, chef de service Direction du soutien à domicile et des services spécialisés en gériatrie du CIUSSS de l'Estrie CHUS - RLS du Granit (en remplacement de Pierrot Richard),
- Myra Vigneault, infirmière pour les RPA et assistante en soins infirmiers.

# Louise Latulipe, artiste en arts visuels aux multiples compétences

Par Nicole Blanchet

Louise Latulipe a 78 ans cette année. Originnaire de Saint-Anicet, elle a vécu son enfance et une partie de sa vie d'adulte en Ontario. Elle s'est installée dans la MRC du Granit en 1993 et a occupé un poste de conseillère à l'emploi pendant quelques années. Fait intéressant, Louise a choisi de travailler à temps partiel, un juste équilibre pour laisser libre cours à ses autres passions et explorations en arts visuels.



Louise possède une formation en gravure et sculpture sur pierre et bronze de l'École d'art d'Ottawa. En 1979, elle a séjourné 6 mois au Mexique à L'Instituto Nacional de Bellas Artes où elle a perfectionné ses connaissances en gravure, sculpture et peinture. Durant toute sa carrière, elle a suivi des ateliers d'art de toutes sortes dans différentes villes du Québec, ainsi qu'un atelier en sculpture sur bois en Irlande du Nord.

Voici comment Louise Latulipe décrit sa démarche artistique : « Depuis le début, la femme est un fil conducteur important de mon travail : la solidarité et l'amitié, la relation avec l'homme et l'enfant. Les femmes ont longtemps habité mes œuvres en sculptures, en tableaux, en papier mâché, en assemblages. Elles sont solidaires, solides sur terre, déterminées, des terres minées, elles sont seules, en groupe ou alignées; elles sont femmes ordinaires: anges gardiennes, danseuses, déesses de l'antiquité. Toujours debout, par leur présence elles sauvegardent la planète. Ce sont les gardiennes de la terre. »



Elle s'est intéressée aux oiseaux, aux animaux, aux hommes et a exploré l'art abstrait. La tragédie du 6 juillet 2013, l'a profondément touchée et lui a inspiré des œuvres qui feront partie de l'exposition. Louise poursuit ses explorations artistiques et son mode de vie accordant de l'importance au bénévolat, aux amitiés et aux loisirs tels que balades, piscine, yoga et Tai Chi.



Du 27 octobre au 4 décembre 2022, une rétrospective des œuvres de Louise Latulipe sera présentée à la Galerie du Centre Sportif Mégantic. Le vernissage aura lieu le 29 octobre à 14h00 en présence de l'artiste. Vous êtes toutes et tous invités. À souligner que Louise fera don de la moitié du prix des ventes de ses œuvres à La Fondation Maison La Cinquième Saison.

## Les Arts et la Ville

Après avoir remporté le prix Aménagement 2021 dans la catégorie moins de 20 000 habitants, la ville de Lac-Mégantic est fière d'accueillir le Forum Les Arts et la Ville 2022 qui se tiendra du 19 au 21 octobre 2022.

250 participants sont attendus: des élus, des fonctionnaires municipaux, des artistes et des travailleurs culturels de différentes régions du Québec. Ce Forum se concentrera sur l'importance de la culture en matière d'aménagement du territoire et d'économie.

Le réseau Les Arts et la Ville outille les communautés francophones canadiennes afin qu'elles utilisent pleinement le potentiel de la culture pour développer durablement leurs milieux de vie et renforcer le tissu social. La culture est l'essence même de la vie en société. Elle permet à une collectivité d'exprimer pleinement son identité, et aux citoyens de développer leur fierté et leur sentiment d'appartenance envers celle-ci. Elle favorise le mieux-être des citoyens.



# L'Ouest canadien en famille (partie 1)

Par Huguette Breton

D'aussi loin que je me souviens, j'ai toujours désiré faire l'Ouest canadien en VR. Un rêve qui vient de se réaliser et que je vous raconte en épisodes.

Mon fils, sa blonde, leurs trois enfants, le père de mon fils et moi, sommes partis tous les sept découvrir l'Ouest canadien pendant une trentaine de jours avec une roulotte de vingt-huit pieds munis d'une rallonge escamotable (« slide out ») et deux autos. J'avais un peu d'appréhension ; je me disais : « sept dans une roulotte OUF!!! Ça fait du monde »! Hé bien non! Il y avait de la place pour nous tous. Chacun avait une place confortable pour dormir. Chose sûre, il fallait dormir avec quelqu'un. Moi j'étais avec ma petite fille. On placotait souvent en se couchant et on regardait la nature par la petite fenêtre.

Nous avons tout planifié. Nous savions tous que nous aurions à faire dix à quinze heures de route pour arriver à notre destination. Mon fils, avec femme et enfants, partaient de la Côte-Nord avec voiture et roulotte. Nous les avons rejoints en Ontario pour continuer le voyage ensemble. Pour le trajet dans l'auto, ils avaient pensé à tout ; chaque ado avait sa propre musique avec de bons écouteurs et ils pouvaient écouter des films qu'ils avaient en grande quantité sans déranger les autres.



Notre but était de faire des activités qui nous plaisaient. À notre arrivée dans un endroit, nous regardions ce qui était intéressant pour faire nos choix. Nous marchions environ huit kilomètres par jour pour visiter ou faire une randonnée. Nous avons aussi convenu que si l'un de nous ne désirait pas faire une activité, personne ne ferait de commentaire. C'était une excellente idée, car il nous est arrivé à tous de juste relaxer, de lire un livre tandis que les autres étaient partis à l'aventure.





Il est important de mettre cartes sur table avant le départ pour être tous sur la même longueur d'onde. Cela évite les frustrations ou les chicanes. Le seul hic, c'était que les grands-parents oubliant souvent de cogner avant d'entrer dans la salle de bain. Alors les enfants ont mis une grosse affiche (pour bien la voir) sur la porte qui disait « cogner avant d'entrer ». Que voulez-vous, il faut bien s'adapter pour bien vivre ensemble.

Pour les repas tous mettaient la main à la pâte, chacun des quatre adultes le préparait à tour de rôle. Tous les enfants avaient leurs tâches, chacun leur tour ils devaient ramasser, faire la vaisselle, passer le balai, installer la roulotte, faire les préparatifs du départ, etc. donc, pas de chialage.

Toute la famille était d'accord pour que nous les grands-parents soyons du voyage, n'y a-t-il rien de plus merveilleux pour des grands-parents que de voir leurs petits-enfants leur faire une place pour vivre ensemble une grande aventure? Sentir qu'on fait partie de la « gang » c'est extrêmement gratifiant. C'est une belle marque d'amour...

À suivre dans le prochain numéro.

## Nouvelles subventions de plusieurs produits écologiques pour les citoyens de Lac-Mégantic

Au moment où la cause environnementale est sur toutes les lèvres et que notre rapport à la nature est questionné de toutes parts, la Commission de l'Innovation et de la Transition Écologique (CITÉ) est fière d'annoncer la mise en place d'un programme de subventions à l'achat d'outillage et de mode de transports électriques.

Afin de profiter de ces subventions, les citoyens.nes n'ont qu'à se rendre à l'adresse suivante : [www.ville.lac-megantic.qc.ca/services-aux-citoyens/environnement](http://www.ville.lac-megantic.qc.ca/services-aux-citoyens/environnement) et de compléter le formulaire en ligne. Il est aussi possible de se présenter en personne à l'hôtel de ville et obtenir la version papier. Dans les deux cas, les citoyens.nes doivent avoir en main une preuve de résidence, la facture et la preuve de paiement de l'achat. La subvention est offerte tant aux locataires qu'aux propriétaires.

Quelques exemples: composteur domestique et baril de pluie : 50\$/chaque; vélo électrique, borne de recharge pour voiture électrique et mobylette électrique : 200\$/ch.

La subvention sera remise en carte cadeau LM.

# Cuisine

## *Ketchup aux fruits* recette familiale de la famille Dutil

Quantité	Ingrédients
10	grosses tomates rouges ébouillantées, pelées et coupées en dés
6	pommes coupées en dés
6	poires coupées en dés
6	pêches coupées en dés
6	oignons pelés et coupés en dés
4	tasses de sucre
3 tasses 1/2	de vinaigre blanc
1/3 tasse	épices à marinade dans un coton fromage

### PRÉPARATION

- Mettre tous les fruits et légumes dans une grande casserole.
- Ajouter le sucre et le vinaigre ainsi que le baluchon d'épices.
- Amener à ébullition en brassant. Baisser le feu.
- Laisser mijoter à couvert pour faire réduire.
- Remuer de temps en temps.
- Laisser tiédir un peu et mettre dans des pots Masson stérilisés.
- Rendement : 15 tasses

Si vous n'êtes pas adepte de ketchup, de confiture ou de conserve, optez pour une recette de bonnes galettes ou de tartes. J'en ai fait avec mes petits-enfants. Aujourd'hui, ils sont grands et m'en reparlent encore. C'étaient de si bons moments qu'on n'oublie pas.



# Précieux moments à partager

Par Madeleine Bédard

Les confitures, les conserves et les ketchups maison font partie des traditions culinaires du Québec depuis des générations. Pourquoi ne pas perpétuer cette tradition ? C'est une belle occasion de passer d'agréables moments avec des membres de notre famille. Enfants et petits-enfants se souviendront longtemps de ces apprentissages, de ces journées passées en votre compagnie.

Il me vient en tête les journées vécues avec mes sœurs et maman où l'on mettait sur la grande table de la cuisine les ingrédients de la fameuse recette du ketchup aux fruits de grand-mère Dutil. Tout en jasant et riant, nous préparions tous les légumes et les fruits. Ce n'était pas trop long que la grande marmite était sur le feu. Puis, suivait la préparation des aliments pour le ketchup vert. Après la cuisson, c'était le lavage des pots Masson et l'empotage suivi de la stérilisation.

Chaque fois où je refais ces recettes, les odeurs qui en émanent me réconfortent et je repense à maman et grand-maman qui ont su transmettre leur savoir culinaire avec amour.

Il en était ainsi durant l'été pour les confitures; tous les membres de la famille devaient participer à la cueillette des petits fruits. Sur les tablettes de la « dépense » étaient rangées les précieux bocaux pour un usage ultérieur.

Pourquoi, cet automne, ne pas inviter quelques petits-enfants à venir vous aider lors de la réalisation d'une recette de ketchup? Je vous donne la recette de maman. Voir à la page 10.



## Un peu d'humour...

- Ils ont tout pris, même le savon et les coton-tige
- Ah les sales voleurs



# Lac-Mégantic reconnue municipalité amie des aînés.es

Par Emmanuel Simard

Coordonnateur aux communications, Ville de Lac-Mégantic

La Ville de Lac-Mégantic s'est vue décerner à nouveau, en juin dernier, la certification de Municipalité amie des aînés.es (MADA), un programme du gouvernement québécois. Une ville-amie des aînés encourage le vieillissement actif en optimisant la santé, la participation et la sécurité des citoyens âgés, pour améliorer leur qualité de vie et adapte ses structures et ses services afin que les personnes âgées aux capacités et aux besoins divers puissent y accéder et y avoir leur place. Actuellement, on compte plus de 1000 municipalités qui portent une attention particulière aux besoins et enjeux des aînés.

La remise de la certification par la ministre responsable des Aînés et des Proches aidants, Mme Marguerite Blais, s'est tenue à Orford dans le cadre de la première rencontre nationale consacrée à la démarche Municipalité amie des aînés (MADA), en compagnie de plus de 300 participants. Madame Huguette Breton, conseillère municipale et présidente de la Commission de la Famille et des aînés (CFA) de Lac-Mégantic était présente pour l'occasion.

Madame Breton souligne que cette certification confirme la volonté de la Ville d'agir en faveur des familles et des aînés du territoire, comme l'indique la plus récente politique famille, jeunesse et aînés de la municipalité, adoptée en mai 2021. « Plusieurs de nos objectifs visent à améliorer la qualité de vie de nos aînés, par exemple le maintien d'une offre diversifiée de loisirs et de sports, l'accessibilité et le développement des services de proximité, notamment en matière de santé; la tenue d'activités intergénérationnelles et la participation des aînés à la vie associative et citoyenne de la municipalité, etc. »



Sur la photo: les membres de la commission de la Famille et des Aînés de Lac-Mégantic  
De gauche à droite: Diane Gaudreau, Pierre Comtois, Claire Ouellette, Martine Pelletier, Michèle Bisson, Vanessa Roy, Huguette Breton, Manon Bernard, André Samson, Julie Morin, mairesse. Absents sur la photo Annie Purtell et Normand Jr Philippon.

# Nouveautés chez Sentiers frontaliers

Par Nicole Blanchet

Au mois de mars 2022, l'organisme à but non lucratif (OBNL) Sentiers frontaliers (SF) annonçait plus de 200 000 \$ d'investissements pour la réalisation de travaux de mise à niveau des sentiers de randonnée pédestre et des infrastructures grâce au programme de soutien à la mise à niveau et à l'amélioration des sentiers et des sites de pratique d'activités plein air (PSSPA) et de partenaires tel que l'Association Louise-Gosford et Gestion Mont Gosford. Autre nouveauté: douze panneaux sur la faune installés dans le secteur Gosford. La réalisation de huit des douze panneaux a requis la collaboration du photographe animalier Marc Gosselin.



Fondé en 1995, OBNL et organisme de bienfaisance, SF compte plus de 200 membres. L'initiateur de ce projet, André Blais, retraité de l'enseignement, y est toujours actif. Il a contribué - avec de dévoués bénévoles, mention spéciale à Monique Sholz et à 'Berto' Paradis - à créer un magnifique réseau de randonnée de 140 km. Le corridor principal (SF1) sillonne les Montagnes frontalières de la douane de Chartierville à la douane de Woburn sur plus de 80 km, traversée qui se fait en moyenne en six jours. Même le parc national du Mont-Mégantic est connecté au SF1 par le SF9. Des boucles de courte

et de moyenne randonnée à la montagne de Marbre et au mont Gosford sont de plus en plus prisées. Le réseau de SF atteint les plus hauts sommets du Québec méridional: mont Gosford (1193 m), Cap Frontière (1154 m), et depuis l'automne 2021, Pic Frontière (1175 m).

Cet été, Sentiers frontaliers termine des travaux importants dans le secteur de la montagne de Marbre (920 m). Une demande de financement a été présentée pour réaliser une boucle dans le secteur de Chartierville qui permettra d'atteindre les sommets de Salmon Peak (1054 m) et de mont Trumbell (997 m).

À noter que les sentiers sont fermés durant les périodes de chasse. Les chiens en laisse sont admis, sauf sur le tronçon de 2 km dans le parc national du Mont-Mégantic. Pour connaître les suggestions de parcours, code d'éthique, conseils et activités, consultez le site [sentiersfrontaliers.qc.ca](http://sentiersfrontaliers.qc.ca). Pour toute demande d'information : 819-657-1146 ou [sentiers.frontaliers@gmail.com](mailto:sentiers.frontaliers@gmail.com).

## Vive la lecture !

Pour le plaisir de la lecture voici quelques recommandations. À consommer sans modération! Dans une édition précédente, nous avons déjà parlé de ces autrices d'ici, voici la suite de leurs romans respectifs.

### LA ROUTE RURALE de Mindy Giroux



Dans cette saga, on suit Marie-Ange qui habite un petit village beauceron début 1900. Elle a trois prétendants qui ont chacun leur tome : Marc-Olivier, l'orphelin (tome 1), Charles-François, le notaire (tome 2) et Jérôme, le voisin (tome 3). Elle vivra des péripéties amoureuses avec chacun d'eux, mais à la fin de la saga, elle devra faire un choix final. Venez découvrir de qui il s'agit ! Tomes 1& 2 disponible dès maintenant, Tome 3 prévu en 2023.

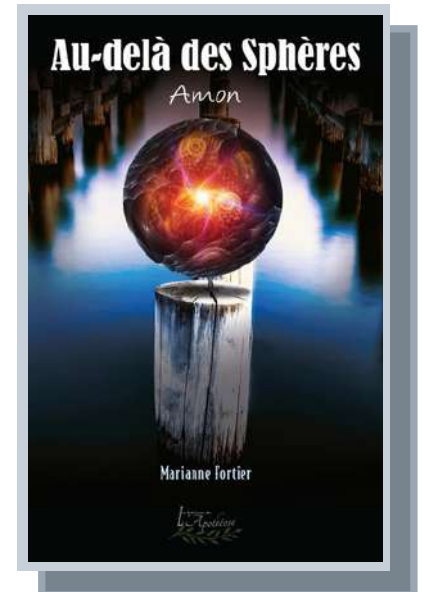
(Auto édition)

*« Lorsque la folie veut avoir le contrôle, seul un dragon peut envisager de la réduire à néant ... »*

### AU-DELÀ DES SPHÈRES de Marianne Fortier

Le deuxième tome de la trilogie Au-delà des Sphères est désormais disponible.

Au-delà des Sphères s'inscrit dans le style fantastique, dévoilant aux lecteurs des aventures rocambolesques, des paysages et des personnages colorés. Avec ce deuxième tome de sa trilogie, Marianne promet de chambouler votre imaginaire. (Les Éditions de l'Apothéose)



## ATTENTION

Surveillez l'info!

**MINI SALON DU LIVRE MÉGANTIC**

3 Décembre au Quartier Artisan  
6229, rue Salaberry

# CONCERT D'ORGUE

## L'ORGUE DE STE-AGNÈS EN BALADE

(DES AIRS CONNUS DE COMÉDIES MUSICALES, D'OPÉRAS ET DE GRANDS CLASSIQUES)

# 15 octobre 2022

# 19h30

À l'église Ste-Agnès

4906 rue Laval

Lac-Mégantic, Qc

G6B 1E1

**POUR INFORMATIONS : 819 583 0370**

**PAROISSESAINTAIGNES@AXION.CA**



**CONCERT  
BÉNÉFICE POUR LA  
RESTAURATION DE  
L'ORGUE**

**ENTRÉE LIBRE  
(CONTRIBUTION  
VOLONTAIRE)**

**(REÇU ÉMIS SUR DEMANDE  
POUR UN DON DE 20\$ ET + )**

**ORGANISTE  
ANDRÉ POULIN**

**SOLISTE INVITÉ  
GARRICK HUANG**  
PRÊTRE ADMINISTRATEUR DE  
LA PAROISSE

**Ouverture des portes à  
19h00**

**Tous les dons seront  
affectés à la  
restauration de  
l'orgue, ce géant aux  
pieds d'argile.**

# Parce que chaque petit geste compte !

Par **Nathalie Poirier**

Conseillère à la vie étudiante CECLM

Au campus de Lac-Mégantic, comme sur chaque campus du Cégep Beauce-Appalaches, il y a un CER (Comité environnement responsable), composé d'étudiants et de membres du personnel. Ce comité se rencontre régulièrement pour aborder des enjeux liés à l'environnement, mais aussi à la démocratie, au pacifisme et à la solidarité, les valeurs inspirées du mouvement EVB (Établissements verts Brundtland).

Afin de sensibiliser la clientèle au commerce équitable et aux impacts de ce type de commerce sur la planète et les humains, il n'est pas rare que le CER organise des événements collations santé, fondue au chocolat, café, etc., le tout biologique et écoresponsable.

Malgré la pandémie voici les activités du comité: un projet de micro pousses pour sensibiliser à l'alimentation locale; aux midis troc, où l'on invitait étudiants et personnel à partager et/ou échanger leur surplus de récoltes; une conférence de l'Association québécoise Zéro Déchet; participation au FrigoDons; fabrication de savons artisanaux; un dîner végétarien pour le Jour de la Terre; une friperie et production des semis pour stimuler le jardinage.

Le 27 mai dernier, lors du bal des finissants du campus, un arbre à été offert à chaque finissant en collaboration avec le ministère des Forêts, de la Faune et des Parcs, ainsi que l'Association forestière du sud du Québec. C'était une façon de célébrer la fin de leur parcours teinté d'un geste environnemental.





# Culture aux aînés

Par Gilles Matte

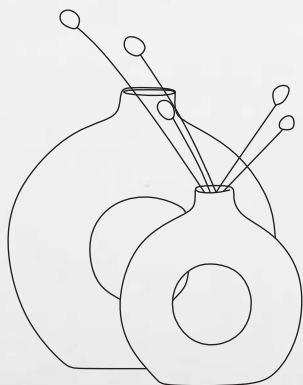
Le vendredi 30 septembre s'est déroulé l'activité de lancement du projet Culture aux aînés aux Centre Sportif Mégantic, dans le cadre des journées de la culture. Cet événement comprenait de la musique en direct avec M. Richard Custeau, des collations santé ainsi qu'une ruche d'art. Ce principe consiste en une activité de création non dirigée, plusieurs matériaux sont disponibles et les personnes présentes sont invitées à explorer et réaliser des projets artistiques.

Culture aux aînés a débuté dans les MRC des Sources et du Val St-François. Ici, un comité de pilotage travaille à adapter et implanter localement ce projet dans la MRC du Granit. Une démarche aura lieu pendant un an jusqu'en septembre de l'année prochaine.

Culture aux aînés, en collaboration avec la communauté, vise la participation et l'inclusion sociale des personnes aînées par l'art et la culture afin d'améliorer leur bien-être et leur santé globale. Les actions ciblent la population aînée de la MRC du Granit.



**CULTURE**  
AUX AÎNÉS DU GRANIT



Les membres du comité de pilotage du projet Culture aux aînés: de gauche à droite: Marlène Bachand (MRC/SDEG); Marie-Ève Allard (CIUSSSE/CHUS RLS du Granit); Linda Bisson (CDC du Granit); Françoise Turcotte (UTA Lac-Mégantic); Audrey Auclair (Équipe de proximité RLS du Granit); Gilles Matte (Constellation du Granit/TCPA); Luce Robineau (CAB du Granit); absentes sur la photo : Lynda Cameron (Centre des Femmes du Granit).

Dans les prochains mois, des activités artistiques et culturelles seront déployées dans le territoire de la MRC du Granit. Restez à l'affût et au plaisir de vous retrouver pour de nouvelles créations.

## 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, André Blais, Emmanuel Simard et Nathalie Poirier.

Correction et révision: Pierrette St-Laurent.

Photographies, images et illustrations: Nicole Blanchet, Steeve Brisson, Arianne Clément, Pierre Lebeau, Anthony Ferro, Huguette Breton, André Blais, Nathalie Poirier et canva.com.

TCPA du Granit 5460 rue Frontenac Lac-Mégantic G6B 1H3  
819 554-6298 / [tcpa-granite@outlook.com](mailto:tcpa-granite@outlook.com)

Pour toute question et ou commentaire: contactez-nous!

