SPÉCIAL AÎNÉS

LE SAINT-ARMAND

LE JOURNAL DE L'ARMANDIE

Saint-Armand, Pike River, Bedford, Canton de Bedford, Notre-Dame-de-Stanbridge, Stanbridge Station, Stanbridge East, Saint-Ignace-de-Stanbridge, Dunham et Frelighsburg

VOL. 14 Numéro spécial décembre 2016

Média régional du programme MADA

Municipalité amie des aînés

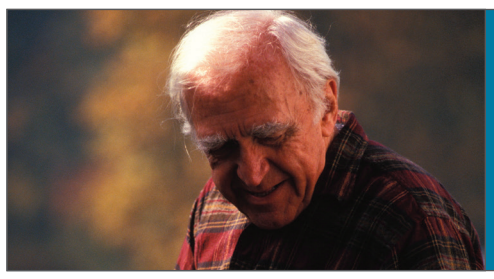
« Ce n'est pas parce qu'il y a de la neige sur le toit qu'il fait froid à l'intérieur ! »
Une jeune vieille

ÉDITO

page 2

Occupation : bénévole
Pierre Lefrançois

LETTRES DU PETIT-FILS



pages 3 et 4

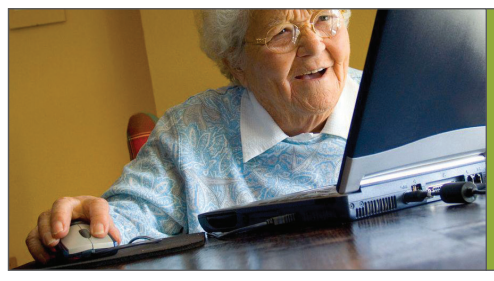
... à son grand-père
Christian Guay Poliquin et Éric Madsen

RETOUR EN ARRIÈRE

pages 6 et 7

Léa Warnant
Huguette Guay

LE WEB, C'EST PAS JUSTE POUR LES JEUNES



pages 11 et 12

La rédaction

J'SUIS INQUIET

Éric Madsen

Il y a quelques jours, notre tonitruant ministre de la santé et des services sociaux du Québec, le docteur Gaétan Barrette, nous a offert un spectacle des plus démagogiques et dérangeants qui soient. Inviter ministres et journalistes à déguster les nouveaux repas servis en CHSLD et promettre plus d'argent dans l'assiette de nos ainés n'est pas passé inaperçu, d'accord. Mais de là à en faire un spectacle médiatique, il me semble qu'une petite gêne aurait été de mise. D'autant plus qu'on venait à peine de sortir du « patatenpoudregate ». Honnêtement, sommes-nous capables de préparer un repas sain et appétissant avec les 2,17$ alloués par le ministère? Pas moi, en tout cas.

Dans une société qui se dit progressiste, aux valeurs sociales élevées, fervente défenderesse des droits de la personne, le traitement que nous réservons aux vieux est pathétique. Comme nous sommes une société vieillissante, l'avenir ne s'annonce pas particulièrement rose. Qu'on grossisse, rationne et monnaye les couches pour incontinents est une aberration, et qu'on fasse du milage politique avec ça, il y a de quoi être dégoûté.

Dans certains pays (je pense au Japon) les vieux sont valorisés car on estime qu'ils contribuent de par leur savoir et leur sagesse au bien-être de la communauté. Ailleurs, ils font partie intégrante de la vie sociale. Ici, on les enferme dans des bâtisses parfois mornes, appartenant à des investisseurs pas toujours honnêtes qui engrangent les bénéfices de ce nouvel Eldorado. Et l'État parque les moins fortunés dans des centres amputés de services et au personnel surchargé.

Un de mes proches à fini ses jours dans un CHSLD, et je garde de cette expérience le souvenir d'une personne diminuée, infantilisée, en perte de dignité, bien que toujours autonome. Lors de mes visites, j'avais toujours droit à un beau grand sourire qui semblait me dire : « Enfin! Sors-moi d'ici… ». Je repartais le cœur brisé.

À contempler le présent, j'suis inquiet pour mon avenir. Le temps fait son œuvre et déjà je souffre de l'âgisme ambiant. À l'aube de la soixantaine, je suis sur la voie d'évitement au travail. Quel entrepreneur veut bien embaucher un « mon'oncle » de 57 ans ? Ne préfère-t-on pas un petit jeune de 25-35 ans, endetté jusqu'au coup, genre *yesman,* prêt à faire tout ce qu'on lui demande, sans égard aux règles de l'art, à la sécurité sur le chantier, au minimum d'hygiène?

J'suis inquiet car, si le présent est garant de l'avenir, ça regarde pas trop bien. Au cours des cinquante dernières années, la médecine a fait des progrès extraordinaires, allongeant de beaucoup l'espérance de vie. Mais si la fin de vie est un calvaire dans l'anonymat le plus total, non merci! Si l'État se désengage, si le privé exploite, si la société abandonne, si la famille oublie, alors je me demande bien comment nous allons finir... Il y a de quoi s'inquiéter.

Joyeuses Fêtes quand même…

Jean-Pierre Fourez

OCCUPATION : BÉNÉVOLE

ÉDITO

Pierre Lefrançois

Selon l'Observatoire québécois du loisir, le travail effectué par des bénévoles équivaut à plus de 200 000 emplois à temps plein au Québec. L'Institut de la statistique du Québec estime que près de 20 % des heures de bénévolat sont le fait des personnes âgées de 65 à 74 ans. Dans mon entourage immédiat, je peux compter plusieurs bénévoles actifs qui ont 75 ans et plus. C'est dire que les aînés, du moins plusieurs d'entre eux, contribuent considérablement à la bonne marche et au développement de leur communauté.

Cette contribution a un net impact financier : lorsque le gouvernement injecte 1 $ dans un organisme communautaire, les bénévoles et leur association génèrent une moyenne de 4 $ en prestation de services au sein de la communauté. On comprend que plusieurs centaines de milliers de dollars sont ainsi économisées chaque année grâce à l'action bénévole.

Bien au-delà de ces chiffres, le bénévolat est indispensable pour la société : il contribue à améliorer la qualité de vie au sein des communautés en offrant des services qu'on ne pourrait défrayer autrement, il favorise le sentiment d'appartenance à la communauté et de responsabilité sociale, tout en permettant aux bénévoles de s'épanouir sur le plan tant personnel que professionnel.

En effet, les experts s'entendent pour dire que la clé d'un vieillissement heureux réside dans une vie active et dans une implication soutenue au sein de sa communauté. Contrairement à ce que l'on pourrait croire, les personnes âgées ne représentent pas uniquement un poids pour la société. Dans la plupart des cas, elles peuvent y contribuer de manière significative et à long terme. Comme le souligne le gérontologue Richard Lefrançois* : « On doit inscrire dans la colonne des actifs l'apport économique inestimable des aînés. Ces derniers allègent considérablement le fardeau du système de santé, à titre d'aidants familiaux et bénévoles. Sans cet appui, les coûts des programmes couvrant les dépenses de maintien à domicile seraient beaucoup plus élevés. Ensuite, la contribution fiscale accrue des nouveaux retraités compensera partiellement la hausse anticipée des coûts en santé. Et n'oublions pas que les aînés contribuent à la création d'emplois dans le vaste secteur sanitaire et de l'hébergement, dans la recherche médicale et pharmacologique, sans oublier le domaine des loisirs. »

Le gérontologue est convaincu que, même la grande vieillesse (80 ans et plus) présente des atouts. « Au fil des ans, explique-t-il, les aînés ont appris à envisager la vie avec réalisme et sagesse. Leur expérience et leur créativité se sont également enrichies. Des peintres, musiciens ou scientifiques célèbres se sont même fait remarquer seulement à l'âge avancé. Ayant appris à relever différents défis, ils sont aptes à utiliser les stratégies qui se sont révélées efficaces. Leur souci de développement personnel et leur soif d'apprendre sont demeurés intacts. » Comme le soulignait la célèbre neurologue Rita Levi-Montalcini** : « Même passé 80 ans, le cerveau conserve des capacités insoupçonnables qui n'attendent que d'être mobilisées. »

Comment accueillir dignement les plus âgés dans la société? « Il s'agit en premier lieu de leur prodiguer les soins nécessaires, explique Richard Lefrançois, de cesser de les ignorer ou de les exclure, et de mettre fin à l'âgisme. Il importe ensuite de les aider à ériger des digues protectrices contre l'isolement, la solitude, la détresse psychologique, puis de les épauler lorsque surviennent les épreuves. Il est impératif de respecter et valoriser les grands vieillards qui sont un rouage essentiel à la consolidation des liens intergénérationnels. Pourquoi ne pas les convier à participer à la création d'un monde meilleur où toutes les générations auront la chance de s'affirmer et de s'épanouir? »

Rita Levi-Montalcini en 2009.

* Âgé de 72 ans, Richard Lefrançois est un sociologue et gérontologue à la retraite. Toutefois, il agit toujours comme professeur associé au département de psychologie de l'Université de Sherbrooke ainsi que comme chercheur au Centre de recherche sur le vieillissement de l'Institut universitaire de gériatrie de Sherbrooke. Le fait qu'il porte le même patronyme que le rédacteur en chef de ce journal est un pur hasard.

** Rita Levi-Montalcini, une neurologue italienne, est décédée en 2012 alors qu'elle s'apprêtait à aborder sa 103e année. En 1986, alors qu'elle était âgée de 77 ans, elle se méritait le prix Nobel de la médecine (co-lauréate avec Stanley Cohen) pour sa découverte révolutionnaire des « facteurs de croissance de cellules nerveuses ». Elle a été nommée sénatrice à vie au sein du gouvernement italien et est restée active jusqu'à la fin de ses jours.

Le Saint-Armand est membre de :

AMECQ — Association des médias écrits communautaires du Québec

Conseil montérégien de la culture et des communications

Philosophie

En créant le journal *Le Saint-Armand*, les membres fondateurs s'engagent, sans aucun intérêt personnel sinon le bien-être de la communauté, à :

- Promouvoir une vie communautaire enrichissante en Armandie.
- Sensibiliser les citoyens et les autorités locales à la valeur du patrimoine afin de l'enrichir et de le conserver.
- Imaginer la vie future en Armandie et la rendre vivante.
- Faire connaître les gens d'ici et leurs préoccupations.
- Lutter pour la protection du territoire (agriculture, lac Champlain, Mont Pinacle, sécurité, etc.)
- Donner la parole aux citoyens.
- Faire connaître et apprécier l'Armandie aux visiteurs de passage.
- Les mots d'ordre sont : éthique, transparence et respect de tous.

Articles, letters and announcements in English are welcome.

CONSEIL D'ADMINISTRATION
Éric Madsen, président
Gérald Van de Werve, vice-président
Richard-Pierre Piffaretti, secrétaire-trésorier
Christian Tremblay, administrateur
Réjean Benoit, administrateur
Sandy MontGomery, administrateur
Nicole Boily, administratrice
Lise F. Meunier, administratrice
François Charbonneau, administrateur

COORDINATION
Anabelle Lachance, 450 295-1434

COMITÉ DE RÉDACTION : Pierre Lefrançois (rédacteur en chef), Christian Guay-Poliquin, Jean-Pierre Fourez, Monique Lacroix, Éric Madsen, Richard-Pierre Piffaretti

COLLABORATEURS POUR CE NUMÉRO : Huguette Guay, Christian Guay-Poliquin, Pierre Lefrançois, Monique Létourneau,Éric Madsen, Paulette Vanier
RÉVISION LINGUISTIQUE : Paulette Vanier
RÉVISION : Paulette Vanier et Pierre Lefrançois
GRAPHISME ET MISE EN PAGE : Johanne Ratté
IMPRESSION : Hebdo Litho inc.
DÉPÔT LÉGAL : Bibliothèques nationales du Québec et du Canada
ISSN : 1711-5965

PETITES ANNONCES
Coût : 5$
Annonces d'intérêt général : gratuites

RÉDACTION : 450 248-7251

PUBLICITÉ
Martine Reid
514-370-2338,
journalstarmand.mreid@gmail.com

ABONNEMENT HORS ARMANDIE
Coût : 30 $ pour six numéros
Faites parvenir le nom et l'adresse du destinataire ainsi qu'un chèque à l'ordre et à l'adresse suivants :

Journal ***Le Saint-Armand***
Casier postal 27
Philipsburg (Québec)
J0J 1N0

COURRIEL : jstarmand@hotmail.com

Le Saint Armand — Voir plus loin

Tirage certifié AMECQ

TIRAGE
pour ce numéro :
7000 exemplaires

Le Saint-Armand bénéficie du soutien de:

Culture et Communications Québec

CRÉ Montérégie Est

Le Saint-Armand est distribué gratuitement dans tous les foyers d'Armandie: Pike River, Bedford, Bedford Canton, Notre-Dame-de-Stanbridge, Saint-Armand, Stanbridge Station, Stanbridge East, Saint-Ignace-de-Stanbridge, Dunham et Frelighsburg

LETTRES À MON GRAND-PÈRE

Christian Guay-Poliquin et Éric Madsen

Note de la rédaction

Ces textes touchants forment une œuvre fictive créée par Christian Guay-Poliquin, dans le rôle du petit-fils, et Éric Madsen, dans celui du grand-père.

Cher gran'pa,

Il y a longtemps que je voulais t'écrire cette lettre, mais j'avais de la difficulté à trouver les mots. Et encore, il me semble que j'y arrive bien maladroitement. Mais peu importe.

Les choses changent. Le monde change. Je le sais, je le vois. J'en vis les répercussions. Nous en vivons tous les répercussions. Les hivers sont plus courts, l'eau des lacs n'est plus potable, les fermes d'aujourd'hui doivent être surdimensionnées pour être compétitives et les jeunes de mon âge partent s'établir ailleurs parce qu'ils ne trouvent pas de travail dans le coin.

Et toi grand-père, pourquoi tournes-tu la tête dès que ces sujets refont surface ? Pourtant, avec tes frères, vous répétez l'un après l'autre que ce n'est plus comme dans votre temps. Et vous le dites avec une espèce de fierté, comme si vos descendants n'avaient pas votre étoffe, comme s'ils avaient tout eu, sans faire d'effort, sans vraiment le mériter. Comme s'ils n'étaient pas dignes du monde que vous leur avez légué.

Je sais bien que les choses ne sont pas si simples, mais une question persiste. Quoi faire avec ce monde que vous nous avez laissé ? Vous le dites, ce n'est plus comme c'était. Mes parents s'en fichent de tout cela, ils sont trop occupés, mais moi je te crois. Et si le monde n'est plus comme avant, s'il change de plus en plus vite et si rien ne peut l'arrêter, qu'est-ce que ma génération peut faire ? Tu vois, grand-père, j'ai vingt ans et je cherche simplement à faire ma place. Toi aussi tu as déjà eu vingt ans, était-ce bien différent ? J'ai bien peur que oui. Qu'en penses-tu ?

Affectueusement,

Ton p'tit-fils
Gabriel Santerre-Villeneuve

Suite, page 4

Mon cher p'tit-fils,

Cela m'a fait chaud au cœur d'avoir enfin un petit mot de toi, je pensais que tu m'avais oublié. Moi je ne suis pas un grand écriveux comme toi. Enfin, j'espère que tu vas bien. Moi, mon arthrite me fait toujours aussi mal, mais je ne me plains pas.

Tu écris que les temps changent. C'est la météo qui change, les hivers ne sont plus ce qu'ils étaient. Et c'est triste, tous ces changements de climat. Tu sais, moi aussi je regarde la télévision, et je vois bien les dommages que ça fait. Mais honnêtement et sans te vexer, vous y êtes pour quelque chose… Arrêtez un peu de tout consommer!

Le mois dernier, ta grand-mère et moi, on a vendu notre voiture. Depuis, on prend les transports en commun. Comme ça, je diminue les gaz à effet de serre comme ils disent.

Ça m'a fait sourire quand tu parles des fermes qui sont devenues trop grosses. Explique-moi comment une famille pourrait vivre aujourd'hui avec 12 vaches, 4 cochons et quelques poules?

Tu sais, j'ai connu des familles pauvres qui, pour s'en sortir, devaient tout faire : le beurre, le pain, le savon, la boucherie, le cannage, le linge, etc. Alors quand je vois les étalages des magasins maintenant, je trouve ça presque indécent.

T'as pas connu ça, toi, la misère. Je vais te le dire, parfois je grondais tes parents qui te passaient tous tes caprices. Je ne sais pas si tu t'en souviens mais, à Noël chez toi, ça nous donnait mal à la tête de voir la montagne de cadeaux sous le sapin. Avais-tu besoin de tant que ça ou était-ce par crainte de représailles de ta part, qu'ils t'offraient tout?

Nous, on a vécu modestement, mais bien. Tes arrières grands-parents n'ont pas laissé de fortune derrière eux, mais ils nous ont légué des valeurs.

Ton avenir, je ne le connais pas. Le mien un peu. Tant que la santé est bonne, ta grand-mère et moi pouvons espérer finir heureux.

Parfois il faut saisir sa chance et ne pas trop attendre après les autres. Ton destin est entre tes mains. Et te connaissant un peu, je sais que tu es capable de grandes choses. D'ailleurs tu hériteras de tous mes outils qui dorment dans la cave, comme ça tu pourras bâtir ce que tu veux.

Aller mon grand, courage et patience.

Gran'pa
Yvan Saint-Armand

Johanne Ratté

Cher gran'pa,

Désolé si cela m'a pris quelques semaines avant de te répondre à mon tour, j'étais débordé. Et je ne suis pas habitué d'écrire des lettres. On fait autrement aujourd'hui. On n'a pas vraiment le choix.

J'ai toutefois relu ta lettre à plusieurs reprises. J'avais l'impression de t'entendre parler. Je sais bien que tes parents, mes arrières grands-parents, ont travaillé fort et ont vécu humblement. Je sais aussi que toi et gran'man avez tout fait pour élever votre famille et que, depuis que vous avez vendu et que vous vous êtes installés en ville, votre vie est un exemple de simplicité. D'autant plus que vous êtes en santé. Je sais tout ça.

Je ne cherche pas quelqu'un à blâmer. Mais j'essaie de comprendre à partir de quand le monde a commencé à basculer. Gran'pa, je sais, ça peut paraitre ridicule. Quand on regarde par la fenêtre, le monde est là, il n'a pas bougé. Mais quand on tend l'oreille et qu'on écoute un peu les nouvelles, on voit bien que l'avenir n'est pas aussi radieux qu'on le prétend. Fonte des glaces et du pergélisol, changements climatiques, pollution, blablabla et, comme si ce n'était pas assez, la construction de nouveaux pipelines.

À l'école primaire, je me souviens, la maitresse nous avait parlé du réchauffement de la planète. Quelques jours plus tard, à la récréation, un de mes amis avait fait une espèce de crise. Il avait peur de la fin du monde. Et pour le consoler, la maitresse lui a dit : « Je sais, je comprends, ce n'est pas facile à accepter, pense à autre chose, ça va aller mieux ». On n'avait même pas dix ans et on nous racontait que le monde s'effritait. Et après, quand on nous dit de foncer dans la vie, de faire notre chemin et de croire en notre destin, les gens restent surpris qu'on hausse les épaules.

Je ne panique pas gran'pa mais, en me prenant pour toi, je pourrais bien dire qu'on a plus l'avenir qu'on avait… En fait, je veux juste comprendre ce qui s'est passé entre ta génération et la mienne. Il me semble que c'est là, justement, qu'il s'est passé quelque chose que personne n'a vu venir, ou presque.

En attendant, je suis touché que tu veuilles me donner tes outils, mais il faudra que tu me montres comment m'en servir. Car, tu le devines, ce n'est certainement mon père qui sera en mesure de le faire.

Je t'embrasse,

Ton p'tit-fils
Gabriel Santerre-Villeneuve

Cher p'tit-fils

J'espère que tu excuseras mon retard à répondre à ta dernière lettre, mais ces temps-ci tout se bouscule. Ton oncle Clément a fait une vilaine chute et s'est cassé la hanche, ta tante Pauline vit un divorce très difficile et le licenciement de ta mère n'augure rien de bon. De mon côté, je suis de plus en plus inquiet pour grand-mère. Je crains qu'elle souffre d'Alzheimer, elle perd des grands bouts, et souvent je la surprends complètement absente, comme si elle était dans un monde parallèle, imaginaire.

Tout ça me préoccupe pas mal.

Je trouve tes propos bien pessimistes pour un jeune plein d'avenir comme toi. J'avoue ne pas comprendre tes angoisses sur l'avenir de l'humanité, n'as-tu point confiance en l'être humain? Le crois-tu capable de s'autodétruire? Tu as peut-être raison, je ne sais pas. J'ose croire que nous ne sommes pas assez fous et qu'on prendra soin de notre petite planète. Aujourd'hui tout va vite pour celui qui court. Mais le temps peut paraître péniblement long pour celui qui n'avance pas.

Dans un livre que ta mère m'a donné récemment, je lisais que l'être humain est apparu il y a environ 6 millions d'années. Depuis il ne cesse d'évoluer, dit-on. Il a découvert le feu, domestiqué la bête, construit la roue, érigé des cités, créé des dieux… et tripoté l'atome! Alors nous en voulons toujours plus. Plus d'argent, plus de confort, plus de vitesse, plus de tout.

Quand j'avais ton âge, on ne se posait pas de questions. Car, bien souvent, nous étions dans l'ignorance. Nous n'avions pas comme toi, le monde au bout des doigts. Nous avions à peine accès au téléphone. Aujourd'hui, tu peux visiter le musée du Louvres assis confortablement dans ton salon, imagine un peu... Tu peux échanger des courriels en temps réel avec un ami à l'autre bout du monde, tu peux tout savoir en quelques clics.

C'est peut-être ça qui te fait vaciller un peu. Qui te mêle. Alors je te suggère de faire des grandes marches dans le bois, d'étreindre un érable et d'écouter la terre. Cela pourra peut-être calmer tes angoisses et te faire oublier les pipelines.

Je t'embrasse fort,

Gran'pa
Yvan Saint-Armand

Bonjour gran'pa,

J'ai reçu ta lettre ce matin. Je te réponds en me disant que le reste peut attendre. Tout le reste peut attendre. Tu as raison, tout va trop vite.

En effet, c'est triste pour Clément. Aussi pour l'emploi de maman, même si c'est moins grave. Tu devines bien que j'avais déjà entendu parler de tout ça. Cependant, pour gran'man, je n'en savais rien. Je comprends que tu sois inquiet. En as-tu parlé à Jean et Marie ? Sûrement pas, te connaissant. N'empêche, n'attends pas trop. Malgré tout, je suis convaincu que rien ne pourra enlever le sourire dans les yeux de gran'man.

Tu vois clair gran'pa. Mes amis et moi, on a le monde au bout de nos doigts. Mais bon, les écrans, on finit tous par apprendre qu'il y a autre chose dans la vie. Mais dès qu'on se retourne vers la nature, on voit bien qu'elle change. En vingt ans, elle a changé plus qu'au cours des derniers siècles. Ce n'est pas du pessimisme, c'est une espèce de malaise. Oui, je crois que l'être humain peut s'autodétruire. Sans trop d'effort en plus.

Oui, les grandes marches dans le bois me font du bien. Elles me rappellent l'ordre des choses, mais quand je pêche une énième carpe asiatique dans le lac Champlain, parce que c'est la seule espèce qui survit aux algues bleues, je me pose des questions. Et quand je vais pêcher dans les rivières du coin et que Santé Canada recommande de ne pas manger plus d'un poisson de ces eaux par mois, à cause des métaux lourds, je suis triste. Je ne suis pas inquiet pour moi. Il y a plein d'autres choses à faire. Mais qu'est-ce que ça sera quand j'aurai des enfants à mon tour ?

Enfin, tu vois, je ne sais pas si je suis mêlé, je ne crois pas. Mais je m'en fais beaucoup. Trop peut-être. Ça ne m'empêche pas d'être heureux, je ne suis pas plus fou qu'un autre. Mais je reviens toujours à ce doute concernant le monde, comme si, à mesure qu'on le maîtrisait, il nous était de plus en plus étranger. Et le fait que tu t'en fasses aussi peu, et que mes parents s'en foutent royalement, ça ne me rassure guère.

Mais peu importe gran'pa, je ne veux pas t'embêter avec mes réflexions, je sais que tu as d'autres préoccupations. Mais je suis content de pouvoir t'écrire et d'avoir cet échange avec toi. D'ailleurs, comme je pars au Viet Nam pendant deux mois avec un ami, on va pouvoir continuer à correspondre.

Je te serre fort et embrasse gran'man pour moi. J'irai vous voir à mon retour, promis.

Ton p'tit-fils
Gabriel Santerre-Villeneuve

UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE

COURS

UTA 400 Les Croisades, un pèlerinage religieux?
Claude Courtemanche, L. en philosophie, B.A. en théologie
Les jeudis, de 9 h 30 à 12 h
Du 30 mars au 11 mai 2017
(Relâche le 30 avril 2017)
Bibliothèque de Cowansville, Salle Pauline Martel
608, rue Sud (entrée rue John)

UTA 485 La cellule dans tous ses états
Serge Parent, Ph. D. en biologie
Les vendredis, de 9 h 30 à 12 h
Du 10 mars au 7 avril 2017
Bibliothèque de Cowansville, Salle Pauline Martel
608, rue Sud (entrée rue John)

UTA 561 Révoltes et protestations : les mouvements sociaux contemporains
Marc-André Cyr, M. en histoire, doctorant en science politique
Les mercredis, de 13 h 30 à 1 6h
Du 15 février au 5 avril 2017
Aréna de Bromont, Hall (Porte B), rue Pierre Bellefleur
Bromont (intersection John Savage)

UTA000 Regards sur la littérature québécoise : perspectives historiques
Marie- Ève Dionne, Maîtrise en littératures de langue française
Les mardis, de 9 h 30 à 1 2h
Du 14 février au 4 avril 2017
Hôtel de ville de Sutton
11, rue Principale, Sutton

ATELIERS

UTA 315 Apprentissage de la tablette ou téléphone Apple
André Sactouris, B. spécialisé en relations industrielles
Les lundis, de 13 h 30 à 16 h
Du 6 mars au 3 avril 2017
Bibliothèque, Cowansville, 608, rue Sud (entrée rue John)
Maximum d'étudiants : 15
Pré-requis : avoir une tablette i Pad ou un téléphone intelligent i Phone.

ATELIERS (suite)

UTA 274 Apprentissage de la tablette ou téléphone Androïd
André Sactouris, B. spécialisé en relations industrielles
Les lundis, de 13 h 30 à 16 h
Du 10 avril au 8 mai 2016
Bibliothèque, Cowansville, 608 rue Sud (entrée rue John)
Maximum d'étudiants : 15
Pré-requis : avoir une tablette Androïd ou un téléphone intelligent Androïd

CONFÉRENCES (Frais d'entrée : 5 $)

Complot, espionnage et trahison : la Confédération canadienne face à la confrérie secrète des Féniens de 1866 à 1871
Laurent Busseau, Historien sans Frontière
Mardi, le 21 février, de 13 h 30 à 16 h
Bibliothèque de Cowansville, Salle Pauline Martel
608, rue Sud (entrée rue John)

La Syrie : un enjeu régional et international
Jamali Hassan, Docteur-Ingénieur en télécommunication
Mardi, le 21 mars, de 13 h 30 à 16 h
Bibliothèque de Cowansville, Salle Pauline Martel
608, rue Sud, entrée rue John

Les murs dans le monde
Solange Ducharme, Bac.es Sciences en Biologie
Mardi, le 18 avril 2017 de 1 3h 30 à 16 h
Bibliothèque de Cowansville, Salle Pauline Martel
608, rue Sud, entrée rue John

SÉANCE D'INSCRIPTION
Inscription en ligne : à compter du 9 janvier 2017
Inscription en personne : 11 janvier 2017, de 14 h à 16 h à la bibliothèque de Cowansville, au 608, rue Sud, (entrée rue John)

RENSEIGNEMENTS
Societetempslibre@gmail.com
Programmation : Suzanne Riendeau Clément, 450 955-1164
Inscriptions : Pierre Guy, 450 920-0744
Site Web: www.usherbrooke.ca/uta

Le portrait de Léa Warnant

Christian Guay-Poliquin

Je me souviens très bien de sa maison, dans le fond du rang Pelletier Sud. Nous y allions pour chercher des œufs. Il y avait des chiens, des chats, une vingtaine de poules, des dindons en liberté et quelques lapins. J'aimais les visites qu'on rendait à Madame Warnant; on finissait toujours par y passer une heure, parfois deux. Comme si les œufs n'étaient qu'un prétexte puisque, chaque fois, mes parents discutaient longuement avec elle. De quoi parlaient-ils? Je ne le sais trop, je n'avais pas l'âge des grandes conversations. Mais, quelque part en moi, alors que je nourrissais les animaux en étudiant leur comportement comme le font tous les petits scientifiques d'une dizaine d'années, je sentais bien que ces conversations de « grands » n'étaient pas anodines…

Il y a 13 ans que Madame Léa Warnant nous a quittés. Et comme c'était une femme hors de l'ordinaire, à la fois fermière, peintre et philosophe, le journal *Le Saint-Armand*, a cru bon de republier cet article paru dans nos pages en 2005, sous la plume de ma mère.

Rencontre avec Léa Warnant

Huguette Guay

En 1956, de Belgique, arrivent à Montréal Léa, Jean, son mari, et leurs cinq enfants âgés de 8 mois à 16 ans. Ils s'installent à Montréal et relèvent les défis de la survie et de l'intégration dans un pays nouveau. Graduellement, ils réalisent leur rêve de vivre à la campagne en achetant une petite terre, chemin Pelletier Sud à Saint-Armand.

Au fil des congés de la ville, ils construisent maison et bâtiments dans le respect du style européen. En 1976, la retraite arrive pour Jean; enfin on peut vivre à Saint-Armand. Bonheur d'une durée limitée car Léa devient veuve en 1981 à 64 ans… Non, elle ne déménagera pas!

Au fil des années 1990, j'ai eu le bonheur d'aller acheter mes œufs chez cette dame merveilleuse qui, hélas, nous a quittés en 2003 à l'âge de 86 ans. Elle prenait soin de ses animaux, de son jardin, de ses fleurs, mais aussi de ses visiteurs. Elle prenait le temps de parler, d'écouter. Philosophe, ses propos étaient constamment en recherche : comprendre le cœur de la vie et en rechercher le sens.

En 1994, avec l'aide de Jean Pierre Lefebvre, j'ai eu l'idée de capter les propos de Léa sur bande vidéo. Elle y aborde les thèmes de la vieillesse, de la connaissance de soi, de la famille, de la maladie et de la mort, et aussi de la vie.

Aujourd'hui, pour lui rendre hommage, pour faire plaisir à tous ceux qui l'ont connue et pour la faire connaître aux autres, je présente une partie de sa réflexion sur la vieillesse.

Au départ, il faut accepter le terme vieillesse, accepter les mots. En les acceptant, on se familiarise avec eux et c'est moins pénible à vivre. Quand on dit les personnes du troisième âge, cela camoufle un peu les choses. Quand on dit être vieux, j'ai l'impression qu'il y a déjà un rapprochement, on s'intègre avec moins de difficultés. Et vieillesse est le mot exact, alors pourquoi ne pas le prendre? À la vieillesse, on se libère des contraintes, de notre famille, de tout ce qui nous entoure. Ce sont des libérations qui se font au fur et à mesure que nous traversons les différentes étapes de notre vie. Nous devenons plus nous-mêmes. J'ai l'impression que c'est toujours à cela qu'il faut arriver : être soi. Avec le temps, les enfants sont en âge de se marier, nos enfants nous quittent. C'est normal cet éloignement. Cette situation-là, il faut l'accepter et accepter ce que cela nous apportera : la solitude. À cette étape, beaucoup de personnes deviennent veufs, veuves et c'est aussi une autre situation qu'il nous faut accepter, apprendre à contrôler, qu'il faut intégrer, qu'il faut vivre… Alors, j'ai l'impression que c'est tout cela ensemble arriver à la vieillesse. Et dans cet état-là, cela ne veut pas dire que vous devenez perdu! Vous allez découvrir que la solitude, ce n'est pas aussi épouvantable qu'on le pense. En ne s'accrochant pas à « Mon genou qui ne veut pas! Mon pied qui se tord ! », vous allez découvrir que vous pouvez profiter pleinement de votre vie. En vous levant, vous verrez le soleil qui se lève, la nature, votre vie et la possibilité au long de la journée de faire des choses qui vous plaisent.

J'ai l'impression qu'il faut attacher beaucoup d'importance à se connaître, à connaître ses limites, à savoir si cela me convient, si je suis bien dans cette chose et alors aussi à la faire, à y mettre obstination et ténacité pour arriver à faire ce que l'on veut. On a tous de talents. Certains parlent bien, d'autres écrivent, d'autres peignent; on trouve tous un plaisir. Il faut se connaître, connaître ses limites, trouver ce qui nous aiderait à être heureux, parce qu'on peut être heureux à la vieillesse. Les personnes qui ont 50 ou 55 ans ont encore du temps pour se préparer à arriver à cette étape. La vieillesse, c'est un temps de recherche de repères. On revoit sa vie précédente. Aussi je veux dire que c'est toutes les étapes de la vie qui doivent nous servir à être bien dans l'étape qui s'en vient. On doit tirer des leçons des choses qui nous sont pénibles; les bonheurs on s'en souvient, mais les choses pénibles sont plus profondes. Elles nous reviennent, mais atténuées. C'est passé. Nous avons à en tirer des leçons. Moi, je crois très fort que ce qui nous arrive, cela doit nous donner des indications. Nous devons trouver là-dedans des forces pour continuer, pour mieux comprendre ce qui nous arrive.

Ça part de là, ça part des choses que nous avons vécues, qui doivent nous servir dans ce que nous vivons aujourd'hui. Il y a certainement là quelque chose d'important…

Merci Léa pour les œufs et surtout de m'avoir rassurée en donnant un sens au mot vieillesse!

Plus qu'un art de combat

Monique Létourneau*

Monique Létourneau et maître Oshima

L'Armandie compte plusieurs adeptes du karaté. Mais qu'est-ce au juste que cet art martial ? Une activité de mise en forme ? Une façon d'apprendre à combattre ? Une forme de méditation ? Un exercice de respiration ? En fait, le karaté, c'est tout cela et bien davantage. Cet art martial vise autant à aider la personne à se développer dans son entièreté qu'à lui apprendre des techniques de combat. C'est ce qui fait sa richesse, puisque sa pratique régulière permet toujours, quel que soit l'âge, d'améliorer un aspect de soi-même.

Huit bonnes raisons de pratiquer le karaté

1. Mise en forme et santé

Le karaté améliore la santé. Pratiqué régulièrement, il permet de se mettre en forme et d'augmenter sa force et sa résistance physique. En donnant un coup de poing, on fait travailler chaque muscle du bras, des doigts jusqu'à l'épaule, et un coup de pied, chaque muscle de la jambe, des orteils à la hanche. Un corps qui travaille régulièrement est beaucoup plus en santé qu'un qui ne le fait pas. C'est un peu comme un moteur qui tourne régulièrement et qui ne laisse pas la vieille huile l'encrasser.

2. Moyen de défense quels que soient l'âge ou la taille

La pratique du karaté s'adapte à l'âge, à la morphologie du corps et aux capacités de chacun. Il n'est pas nécessaire de sauter dans les airs et de faire un double salto arrière pour donner un coup de pied efficace. Une frappe précise au niveau du genou, articulation fragile et complexe, peut l'endommager grièvement. Une personne âgée qui sait catalyser son énergie à travers sa jambe jusqu'à son pied, arrive à faire tomber son opposant. Il y a toute une panoplie d'adaptations possibles pour que le ou la karatéka soit efficace tout en tenant compte de sa morphologie et de son âge.

3. Vaillance face aux difficultés de la vie

Rassurez-vous. Les séances de karaté ne sont pas des combats extrêmes. L'adversaire constitue un outil d'apprentissage permettant de faire face aux véritables ennemis qui se présentent dans la vie. Bien sûr, un agresseur peut s'attaquer à un passant dans un stationnement à son retour du travail. Toutefois, les risques sont beaucoup plus élevés que celui-ci ait à affronter d'autres types d'ennemis : la perte d'un emploi, le décès d'un parent, un accident, un cancer, etc. Le karaté prépare tout autant à affronter ces adversités.

4. Amélioration de la concentration

Lors des pratiques de combat, chaque participant apprend à bloquer et à esquiver les coups de ses adversaires. Il est essentiel d'avoir une bonne présence d'esprit. Les participants doivent se concentrer sur l'action à venir afin de bien y réagir. Ainsi, le karaté sollicite et renforce le pouvoir de la concentration. De plus, chacun des mouvements doit être exécuté avec précision, un peu comme on doit frapper une balle de golf exactement au bon endroit afin qu'elle atterrisse dans le trou et non pas dans le boisé. La recherche de cette précision permet de développer la concentration et la capacité à maîtriser ses pensées.

5. Meilleure respiration et capacité à rester calme

La respiration joue en rôle clé dans la pratique du karaté. En fait, c'est elle qui fait le lien entre le corps et l'esprit. Trop souvent concentrée au niveau des épaules, elle descend au niveau de l'abdomen, le centre d'énergie du corps, sous l'effet des exercices de karaté. On peut alors plus facilement se détendre et conserver son calme face aux événements stressants du quotidien.

6. Porte d'entrée vers d'autres activités

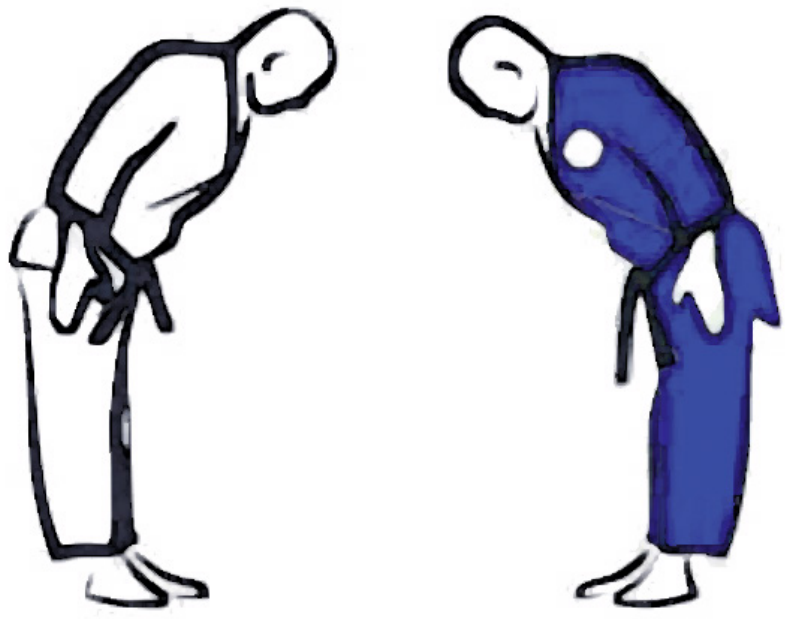
Le karaté donne accès à bien d'autres activités qui exigent une bonne forme physique, de la souplesse, un cœur vigoureux et de bons réflexes. Il prépare, par exemple, à la pratique du vélo, du ski alpin, de la randonnée ou du tennis. Le karatéka qui s'entraîne toute l'année a déjà acquis une bonne préparation quand vient le temps de pratiquer ces activités saisonnières.

7. Maitrise de la peur

Durant une pratique, le karatéka qui doit affronter un adversaire y met toute sa concentration, et veille à appliquer les bonnes techniques et à rester calme. Ces habiletés sont directement transférables autant à la pratique de sports considérés comme dangereux, par exemple le saut en parachute ou la plongée sous-marine, qu'à des activités qui présentent un défi, comme le fait de parler devant un public, de chanter dans un concours ou même de s'envoler vers une destination exotique. Le danger est bien réel, c'est la peur qui est le véritable ennemi. En la maîtrisant, on ouvre tout un éventail de possibilités d'action.

8. Fontaine de Jouvence

La pratique du karaté permet de conserver les attributs de la jeunesse puisqu'il conduit à ne pas craindre le changement et à y faire face. Certains disent : « Je n'ai plus l'âge pour faire des efforts. Je laisse ça aux jeunes. » Et pourtant, une vie remplie de projets, même si cela peut demander des efforts, est beaucoup plus intéressante et joyeuse qu'une vie éteinte par la peur. Le karaté contribue à préserver sa vivacité d'esprit lorsqu'il s'agit par exemple, de maîtriser une nouvelle technique de défense ou d'exécuter une nouvelle stratégie d'attaque. Il permet de conserver santé, forme et jeunesse.



*Monique Létourneau, ceinture noire 2e dan (nidan) depuis plus de vingt ans, s'entraîne au dojo de La Prairie et est membre de Shotokan Karate of America (SKA). Au fil des ans, elle s'est perfectionnée grâce à des pratiques rigoureuses et de nombreux voyages où elle a reçu directement les enseignements de maitre Oshima. Elle a eu la possibilité de pratiquer avec d'autres karatékas, notamment au Japon, en Californie, en France, et en Espagne. Même l'hiver, elle s'entraîne chaque matin à l'extérieur face au lac, à Phillipsburg, où elle habite. Elle offre des séances de formation à Saint-Armand pour ceux et celles qui désirent apprendre cet art de combat et s'entraîner avec elle. On peut la joindre à moniletour@gmail.com ou au 514-501-9711.

UNE ANNÉE 2016 BIEN REMPLIE POUR LES NOUVEAUX ADEPTES DE KARATÉ CHEZ LES AÎNÉS

La rédaction

En février 2016, débutaient à Saint-Armand, les activités de karaté pour les aînés de la région. Tout au long de l'année, les élèves ont démontré une grande assiduité à l'entraînement et ont bien progressé dans cet art martial.

Les cours sont adaptés aux limitations physiques de chacun puisque, avec l'âge, apparaissent les « tamalous » (t'as mal où?) : douleurs au genou, à la hanche, au dos, etc. Il s'agit d'orienter l'art du karaté vers l'amélioration de sa santé physique et mentale, et non vers sa détérioration.

À la fin mai, les karatékas féminins du groupe ont été invitées à présenter le fruit de leur apprentissage aux membres d'Avante, une association dynamique de femmes anglophones de Bedford. L'événement a été fort enrichissant.

Durant la saison estivale, l'entraînement s'est poursuivi à l'extérieur, au parc de Philipsburg. On pouvait entendre, chaque mardi matin, les kiai! des aînés, qui profitaient du beau temps pour s'entraîner face à la Baie Missisquoi. Même s'il est fort agréable de pratiquer à l'extérieur, le défi de maintenir sa concentration malgré les distractions environnantes s'en trouvait augmenté.

En septembre, la Fadoq de Bedford accueillait le groupe de karatékas dans une démonstration. Ils ont exécuté des coups de pied, coups de poings et katas, enchaînements de mouvements bien précis simulant un combat contre plusieurs adversaires simultanément. Au grand plaisir de leur instructrice, Monique Létourneau, ils ont réussi à dominer leur stress et à exécuter les mouvements avec précision sous les yeux d'un auditoire attentif.

À l'automne, les pratiques de karaté ont repris au centre communautaire de Saint-Armand. Occasionnellement, le groupe se divise en deux, pour permettre aux débutants d'apprendre les mouvements de base tandis que les initiés peaufinent leur technique. Notons que les termes de karaté sont en japonais et les explications durant les pratiques sont données aussi bien en anglais qu'en français.

Même si la pratique du karaté exige de la discipline et la volonté de se perfectionner, une atmosphère joviale et de camaraderie s'est formée dans le groupe comme le mentionne Nancy Allen: *« Although, I've joined the group in September only, I've received a warm welcome and everybody offers to help me whenever needed. »*

Les bienfaits du karaté se font sentir chez les participants comme en témoignent certains d'entre eux. « Mon équilibre s'est grandement amélioré durant l'année. C'est vraiment encourageant », a confié Christiane Dion qui assiste aux pratiques depuis le tout début. « Même si c'est tout un défi, je mémorise maintenant le premier kata en plus d'avoir meilleure concentration », nous apprend Monique Loranger, une élève assidue. « Le karaté continue de me garder en forme pour pratiquer d'autres activités physiques comme le vélo », ajoute Richard Raymond.

« Les progrès réalisés par mes élèves sont tout à fait remarquables, confie Monique Létourneau avec fierté. Non seulement ils sont plus en forme, mais ils ont davantage confiance en eux et savent affronter plus calmement les défis qui se présentent à eux dans leur quotidien. C'est passionnant de constater comment ces éternels ados s'entraînent avec sérieux et détermination, de les voir progresser et améliorer leur santé et leur vivacité d'esprit. »

Les cours reprennent en janvier 2017. Les aînés de toute la région sont invités à se joindre au groupe.

ÉCRIRE LE RÉCIT DE SA VIE

Christian Guay-Poliquin

« L'individu est le produit d'une histoire dont il cherche à devenir le sujet. »
Vincent de Gaulejac

Il y a dix ans, alors qu'elle était à l'aube de la retraite, ma mère s'est inscrite à un atelier intitulé Sens et récit de vie. Je me souviens que, durant cette période, elle faisait régulièrement l'éloge de l'écriture comme outil de connaissance de soi. Il ne s'agit pas d'écrire une œuvre, avec une intrigue, des rebondissements et une finale inattendue, me disait-elle, mais plutôt de mettre en mots l'expérience d'une vie pour en trouver le sens.

Une vie, comme un livre, est composée de chapitres dont le nombre et la longueur appartiennent à chacun. Néanmoins, ce qu'on appelle « le récit de vie » ne consiste pas en une autobiographie, dans la mesure où l'on ne met pas l'accent sur le résultat, mais plutôt sur le processus. Autrement dit, ce n'est pas le texte qui compte, au final, mais bien le cheminement intérieur de celui ou celle qui l'écrit.

Le récit de vie est la narration d'une histoire, celle de la vie du narrateur/auteur. Bien sûr, il s'agit d'une version de l'histoire, et non pas du récit exact des faits et des événements. Subjectif ou subjective, celui ou celle qui l'écrit affirme la prépondérance de certains souvenirs sur d'autres et ainsi, construit le fil des éléments marquants de son existence. Pas à pas, la pratique de cet exercice débouche vers une certaine quête identitaire. Si les grandes questions de l'existence (Qui suis-je ? Où vais-je ? Que m'est-il permis d'espérer ?), resteront à jamais irrésolues, l'écrit permet néanmoins de s'approprier le sens de ces interrogations...

Si le récit de vie relève de la sphère personnelle, voire existentielle, la démarche implique toutefois l'intervention d'un mentor ou d'un professeur. D'où les nombreux ateliers offerts à ceux et celles qui désirent se lancer dans l'aventure. À noter toutefois que le récit de vie n'est pas une thérapie, mais bien un processus d'analyse et de compréhension de soi qui passe par l'écriture.

Il y a dix ans donc, ma mère écrivait le sien et ce, dans un contexte précis, soit le programme Sens et projet de vie de la TÉLUQ (Université du Québec à distance). La démarche du récit était suivie d'une analyse et de l'élaboration d'un projet de vie. Aujourd'hui, grâce à ce numéro du journal, je m'intéresse de plus près à cette aventure qui fut la sienne. Elle a répondu à mes questions et m'a donné accès à un extrait du texte qu'elle a écrit lorsqu'elle a fait le bilan de cette aventure. Elle y raconte sa démarche et les bienfaits qu'elle en a tirés.

> Si vous souhaitez faire votre généalogie, de nombreuses ressources sont accessibles. Visitez entres autres les sites de Généalogie Québec (https://www.genealogiequebec.com), de Nos origines (www.nosorigines.qc.ca/) ou de la Société de généalogie des Cantons-de-l'Est (http://sgce.whc.ca/accueile.htm). Jetez aussi un coup d'œil sur le site de Bibliothèque et archives nationales du Québec (www.banq.qc.ca). Tout en bas, sous l'onglet « Généalogie », vous trouverez une foule d'informations pertinentes.

« Désemparée serait le qualificatif de mon état devant la tâche à entreprendre. Par quel bout prendre cela? En douceur… Durant l'été qui a précédé l'atelier d'écriture, j'ai relu tout ce que j'ai pu me concernant. Des documents datant de plus de quarante ans, jamais relus : des lettres de ma mère et de mes jeunes frères et sœurs. L'amour que je retrouvais entre les lignes de ces lettres m'a nourrie. À cette même période, je tenais un journal. J'avais peur de le relire. Déjà je jugeais cette jeune fille de dix-sept ans bien démunie, ayant peu de mots. Pourtant après cette lecture, avec un brin d'admiration, je me suis attachée à elle. J'ai relu aussi de magnifiques lettres d'amour, d'autres plus tristes. Et j'ai pris le temps de faire le tour des boîtes de photos pêle-mêle… Je suis retournée dans des lieux du passé… simplement pour m'habiter de mon histoire. Et cet été-là, je suis allée voir mes vieilles « matantes ».

L'incubation terminée, je me mets à la tâche. Quelle structure aiderait l'émergence du contenu? Je me suis autorisé un désordre à l'intérieur d'une structure chronologique minimale. Peu de place à l'événement, beaucoup aux sentiments qui s'y rattachent. L'important était de m'autoriser à retrouver cette vie passée, dormant là au fond de moi et de donner aux mots jamais dits le temps d'émerger, de venir se poser sur la feuille blanche, de venir à la rencontre de la femme que je suis devenue.

Tout au long de la démarche, des choix à faire : Quels personnages gravitant autour de moi privilégier? Quelle place leur donner? Quelle place prendre? Quel sera l'angle de mon regard? Le récit refuse la distance, il est un exercice de proximité. Il ne cherche pas le fil conducteur, il cherche ces fils tout menus qui le tressent : l'anodin, l'insignifiant, le détail, ce qu'on a gardé en marge. C'est cette belle robe bleue portée lors d'un certain Noël, cette mention d'honneur ratée à l'école, cette inquiétude d'une enfant devant le compte d'épicerie trop élevé, cette bonne odeur de la maison d'une grand-maman. Les mots sont au service de ma vie. Ils arpentent les cavernes du passé, enlèvent des pierres, découvrent des perles.

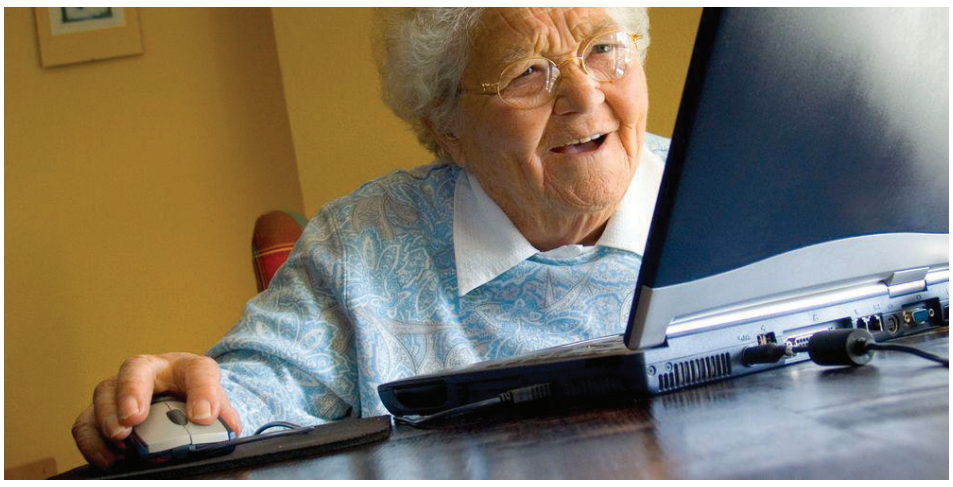
Cette rencontre avec le passé apporte son lot de douleurs, de joies, d'espérance. Ces simples mots réunis en phrases font des tableaux, donnent une poésie à ma vie. À la fin, je peux toucher le texte, le lire, le faire lire. J'ai la sensation de me matérialiser, de rentrer à la maison… »

Si l'écriture d'un récit de vie vous intéresse, vous trouverez sur YouTube, en anglais, *Memoir as Soul Work* avec Allan Hunter et sur Google, en tapant « récit de vie » ou « histoire de vie », divers sites exposant les bienfaits de l'écriture de ce genre de texte. Vous pouvez également consulter le site du Réseau Québécois pour la pratique des histoires de vie (RQPHV). Cet organisme propose un lieu collectif de réflexion sur les pratiques personnelles et professionnelles à cet égard. Toute personne qui a une expérience pratique dans ce domaine et qui souhaite poursuivre sa réflexion peut devenir membre. Intervenants sociaux, étudiants, auteurs, particuliers en démarche personnelle, chercheurs, malgré des horizons parfois fort éloignés les uns des autres, tous ces gens partagent un intérêt commun : celui de donner de la signification à l'existence à partir du récit de leurs expériences.

De plus, sachez que vous pouvez contribuer au patrimoine culturel en déposant des documents personnels – journal de bord, autobiographie, correspondance – sur le site des Archives Passe-Mémoire qui se consacre à la collecte et à la conservation des écrits personnels du Québec (http://www.archivespassememoire.org).

« LE WEB, C'EST PAS JUSTE POUR LES JEUNES »

L'an dernier, le Centre d'Action bénévole de Bedford et environs (CABBE) a offert aux aînés des cours de formation sur l'utilisation des tablettes numériques. À la surprise générale, ces activités ont connu un tel succès que le CABBE a dû multiplier les groupes et offrir des sessions supplémentaires. Contrairement à une croyance répandue, la révolution numérique n'intéresse pas que les jeunes. L'expérience des cours offerts par le CABBE démontre que les têtes grises savent aussi apprécier ces nouvelles technologies. La direction du CABBE annoncera la reprise des cours sur les tablettes numériques au début de 2017. En attendant, nous vous présentons ici un article sur la gestion des nombreux mots de passe nécessaires pour diverses applications numériques.



Résoudre le casse-tête des mots de passe

Les mots de passe peuvent nous rendre fous. Il en faut partout, pour chaque application. En moyenne, chacun de nous doit gérer environ 24 mots de passe ou davantage. Voici quelques conseils pour protéger vos données et votre identité contre le vol et la fraude sans y laisser votre santé mentale.

Bien que les experts semblent croire que les mots de passe sont éventuellement appelés à disparaître de l'univers numérique, nous n'en sommes pas encore là et il faut bien trouver des solutions pour survivre à ce nécessaire fléau.

Choisir des mots de passe sécuritaires

On doit éviter d'avoir un seul mot de passe pour tous les sites et toutes les applications. Résistez à la tentation d'utiliser les dictionnaires de mots de passe offerts sur Internet, qui en recensent des milliers, voire des millions. Ils sont le fait de personnes malintentionnées qui veulent vous inciter à choisir des mots de passe faciles à « casser » afin d'accéder à vos renseignements personnels, utiliser votre carte de crédit ou voler votre identité. Ces hackers utilisent des logiciels capables de « casser » en quelques secondes un mot de passe mal conçu. C'est pourquoi il est préférable de suivre les quelques règles de base fournies ici pour en assurer la sécurité.

Il faut aussi changer régulièrement ses mots de passe, en fait aussi souvent que possible : le Barreau du Québec recommande à ses membres de le faire tous les mois.

Évitez de nommer de manière trop évidente un fichier contenant vos mots de passe, par exemple, « motsdepasse.doc ». Évitez aussi d'entrer ceux-ci dans le bloc-notes de votre cellulaire ou de votre tablette électronique. Il vaut mieux les noter à la main dans un cahier que vous conserverez dans un endroit éloigné de votre ordinateur.

Si vous fréquentez les réseaux sociaux, restez discrets et faites preuve de prudence. N'y mettez pas tout. Les hackers y colligent beaucoup de renseignements. Ils relèvent vos coordonnées, s'intéressent à vos voyages, à vos amis et connaissances et peuvent, ainsi, monter un bon dossier à votre sujet.

Évitez :

1. d'utiliser le même mot de passe pour toutes vos applications ;
2. les mots de passe courts : ils devraient avoir au moins 8 caractères ;
3. les suites logiques (123456, abcdef), les noms ou prénoms, les noms de compagnies, les marques de commerce et les mots du dictionnaire (quelle que soit la langue);
4. d'utiliser votre propre nom, celui de votre compagnie, de votre chien ou de vos enfants, votre date de naissance, votre adresse ou tout autre numéro d'identification personnelle qui se trouve sur votre passeport, carte d'assurance maladie, carte d'assurance sociale, permis de conduire, etc.

Utilisez :

1. un minimum de huit caractères (plus c'est mieux) ;
2. un mélange de chiffres, de lettres (minuscules et majuscules en alternance) et de caractères spéciaux, tels que « +_*@#%&! » ;
3. des mots inventés plutôt que ceux du dictionnaire;
4. des mots dont vous aurez remplacé certaines lettres par des chiffres ou des caractères spéciaux, suivant une logique de votre invention (évitez les substitutions déjà connues, telles que A=4, E=3, S=5, T=7 et I=1, les logiciels des hackers étant en mesure de les reconnaître en quelques secondes).

Créer des mots de passe faciles à retenir

Composez une phrase ou un mot avec des chiffres et des lettres (majuscules et minuscules en alternance). On peut inventer une phrase du genre « aLarme_soNne_a_6:30 ». Puis créez un code personnel vous permettant de changer certaines lettres en chiffres ou en caractères spéciaux. Par exemple, « A=9 », « E=(» et « S=; ». « aLarme_soNne_a_6:30 » devient alors « 9L9rm(_;oNn(_9_6:30 ». Un tel mot de passe ne sera certainement pas facile à « casser » par un hacker.

Il suffit alors de se rappeler la phrase ou l'expression choisie et le code de substitution de certaines lettres. Vous pourriez choisir une expression qui a un lien avec votre compte. Par exemple, une expression en lien avec l'argent pour votre banque en ligne. Lorsqu'il sera temps de changer de mot de passe, vous choisirez une nouvelle expression tout en gardant la même logique pour la modification des lettres. Pour vérifier la robustesse de vos mots de passe, rendez-vous sur le site www.passwordmeter.com.

Utiliser un gestionnaire de mots de passe

Un gestionnaire de mots de passe est un outil vous permettant de stocker vos mots de passe dans une base de données qui est cryptée de manière à ce que vous soyez la seule personne à y accéder. C'est particulièrement utile dans les cas où vous en avez plusieurs ; le mot de passe de la base de données devient alors le seul à mémoriser. Ces outils peuvent également comporter un module de génération aléatoire de mots de passe efficaces et parfaitement sécuritaires, dont il n'est pas nécessaire de se rappeler. Ils peuvent prendre la forme de services infonuagiques ou d'un logiciel installé sur un ordinateur, voire sur une clé USB.

Le mot de passe protégeant cet outil devrait cependant être choisi en fonction des normes de sécurité les plus rigoureuses, tel qu'indiqué ci-dessus, ca il donne accès à tous les autres. On peut télécharger de tels gestionnaires gratuitement sur Internet (KeePass Password Safe, par exemple) : www.01net.com/telecharger/windows/Utilitaire/cryptage_et_securite/fiches/32003.html)

DES CHEMINS À FRÉQUENTER... SUR LE WEB

La rédaction

YouTube est un site web d'hébergement de vidéos qui portent sur une infinité de sujets, des plus loufoques au plus graves, en passant par tout ce qu'il y a entre les deux. Que vous souhaitiez écouter l'*Hymne à la beauté du monde* par Diane Dufresne ou *Chopin : 24 préludes* d'Alain Lefèvre, que vous recherchiez un tutoriel sur le tricot, la vannerie, la mécanique automobile ou la cuisine amérindienne, que vous souhaitiez en apprendre un peu plus sur la tectonique des plaques, les supernovas ou la constellation d'Orion, ou encore, écouter quelques grands philosophes et penseurs exprimer leur point de vue sur l'existence, depuis Platon jusqu'à Foucault, en passant par Christiane Singer, Luc Ferry, Christian Bobin, Frédéric Lenoir, Michel Serres et Annik de Souzenelle, toujours en vie à 94 ans, vous trouverez tout cela au bout de vos doigts. Il vous suffit de taper le nom de la personne recherchée ou, en l'absence de nom, un sujet, un thème, par exemple, « philosophie », «tectonique », « supernova »...

Vous y trouverez également les vidéos du gérontologue Gilbert Leclerc, aujourd'hui à la retraite et qui parle de son propre cheminement face au vieillissement. Il apparait notamment dans le film *Le vieil âge et le rire* (http://levieilageetlerire.com/film/), ce très beau documentaire de Fernand Dansereau, qui y explore la relation particulière existant entre l'âge et le rire. De Gilbert Leclerc, le réalisateur dira : « Je découvrais avec étonnement tout près de chez nous, à Sherbrooke, un véritable maitre tant sur le plan de la pensée scientifique

que sur le plan de la spiritualité. » Les vidéos présentées sur YouTube consistent en petites capsules de quelques minutes qui explorent divers thèmes : Aborder le vieillissement, L'acceptation, De l'importance de la spiritualité et Les clés d'une vieillesse heureuse. À noter que, bien qu'à la retraite, Gilbert Leclerc poursuit son enseignement, désormais à l'Université du troisième âge.

Toujours sur YouTube, plusieurs films de qualité sont accessibles gratuitement. En voici une courte liste: *Human, Océan, Home* ou encore le documentaire touchant de Marcia Pilote présenté à l'émission *Grands reportages* de Radio-Canada, intitulé *La mort m'a dit*. La cinéaste discute des perceptions que l'on a de la mort avec une amie d'enfance qui a reçu un diagnostic de cancer. Pour Marcia Pilote, « on ne sait pas mourir. Pourquoi? Parce qu'on n'en parle jamais. »

Si ce thème de la mort vous touche tout particulièrement, vous trouverez une foule de vidéos sur le web à ce sujet, notamment sur les rites funéraires à travers l'histoire ou sur des ouvrages tels que le *Bardo thödol* ou *Livre des morts tibétain* et sur la manière dont certains Américains se sont appropriés ce rituel bouddhiste dans le but d'accompagner des proches à l'article de la mort.

Enfin, les amants de la littérature pourront revoir les diverses émissions d'*Apostrophe* et de *Bouillon de culture* de Bernard Pivot, ou se rendre sur le site *Alchimie d'un roman*, pour découvrir les grandes œuvres de la littérature présentées de manière captivante et synthétique.

Il ne s'agit là que de quelques exemples de l'immense réservoir de connaissances et d'expériences qu'Internet nous offre au bout des doigts. Allez-y, c'est tout simple.

LIRE À L'OREILLE

Paulette Vanier

Elle n'a cessé de lire depuis ce jour où, enfant, elle a réussi à déchiffrer les quelques mots d'une courte phrase dans son manuel scolaire. Ce fut de tout temps une lectrice avide. Malgré les sept enfants qu'il a fallu nourrir, habiller, éduquer, consoler, soigner. Malgré le ménage, le lavage, le repassage, le reprisage, l'époussetage, le récurage et, bien sûr, la vaisselle. Toujours, sur sa table de chevet, un bouquin. Des romans à l'eau de rose (beaucoup), de grandes sagas russes (une ou deux), des biographies (à l'occasion), des romans historiques (si possible), mais toujours un livre.

Puis, la dégénérescence maculaire se déclare, prévisible mais ignorée tant qu'il se peut. Elle s'installe petit à petit, faisant comme un grand vide au centre de la rétine. Dans un œil, puis dans l'autre. Deux yeux grands ouverts qui n'y voient plus guère. Lunettes à l'ordonnance renouvelée jusqu'à plus possible – on n'a pas plus fort, madame – lampe-loupe à la puissance décuplée, télévisionneuse, injections aux deux mois, rien n'y fait, sa vue ne cesse de se voiler, son champ visuel la trahit, des lettres lui échappent, il ne reste de « bouquet » que le b, le q et le t. Ça ne fait pas un mot, ça ne fait qu'une succession de signes insensés.

Parallèlement, son corps se fatigue, l'arthrose lui gruge les articulations, la sténose imprime sur son visage un masque permanent de douleur. Elle est sous forte médication, ne peut plus guère se déplacer, ne peut plus danser, elle qui excellait au tango, ne peut même plus effectuer les mouvements, pourtant si faciles, du yoga en position assise qu'on enseigne à la résidence. Elle a aussi dû renoncer au bridge, de crainte que ses partenaires au jeu ne lui reprochent de mauvaises décisions dues à sa vue défaillante.

Plus de danse, plus de bridge, plus de lecture... Reste quoi alors quand la télé n'est pas non plus une solution ?

Quelqu'un lui suggère alors de s'abonner au SQLA, en long le Service québécois du livre adapté, qui ouvre toutes grandes les portes d'une bibliothèque audiométrique aux personnes malvoyantes. C'est Balzac au bout des doigts, quoique plus vraisemblablement Daphne du Maurier ou Somerset Maugham Elle refuse, prétextant qu'un livre, ça se hume, ça se tient à deux mains et ça se lit avec les yeux, pas avec les oreilles. C'est ce qu'elle a fait toute sa vie, elle ne va pas en changer, maintenant qu'elle arrive en fin de parcours. Mais on insiste, disant que ça ne coûte rien d'essayer, que ça l'aidera sûrement à meubler ces petits temps morts qui se multiplient à mesure que s'atténuent ses capacités visuelles. Elle finit par accepter.

C'était il y a cinq ans. Quelques centaines de livres audio plus tard, elle affirme que, parmi tous ses médicaments – et la liste est longue – le plus efficace, c'est le SQLA. Non, elle ne dit pas le SQLA, elle dit « mes livres », « mes livres sont mon meilleur médicament ». Elle nie catégoriquement avoir refusé au départ de s'abonner à ce programme, tellement il est désormais inscrit dans ses fibres... Mais bon, on ne va pas lui reprocher cette légère entorse à la vérité alors qu'elle a retrouvé la joie de « lire ». Pour peu, on croirait que « ses » livres prolongent son existence, comme semblent en témoigner ses 96 ans bien sonnés.

Le service québécois du livre adapté est offert par la Grande bibliothèque à tous les Québécois ayant une déficience perceptuelle et ce, gratuitement. Il s'agit essentiellement de livres enregistrés, en braille ou à gros caractères. Les personnes répondant aux critères d'admissibilité du programme des aides visuelles de la Régie d'assurance maladie du Québec (RAMQ) peuvent également emprunter sans frais l'appareil nécessaire à l'écoute des livres enregistrés. En outre, le service de livraison et de cueillette des livres audio et en braille au domicile de l'abonné est assuré gratuitement par Postes Canada.

Les personnes désirant s'abonner au SQLA doivent d'abord remplir le formulaire prévu à cette fin et y joindre obligatoirement une attestation de la déficience perceptuelle par une autorité professionnelle pertinente. Ce formulaire est disponible à la Grande Bibliothèque, dans les bibliothèques publiques, dans les centres de réadaptation du ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) et, sur demande, par téléphone. À noter toutefois, que l'inscription ne peut se faire en ligne. Il faut, dans tous les cas, imprimer le formulaire, le signer et le retourner, accompagné de l'attestation médicale, à l'adresse suivante :

Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Service québécois du livre adapté, 475, boul. De Maisonneuve Est Montréal (Québec)
H2L 5C4

Pour tout renseignement, n'hésitez surtout pas à communiquer avec le service au 514 873-4454 (région de Montréal) ou au 1 866 410-0844 (ailleurs au Québec). Le personnel y est particulièrement serviable et vous aidera, le cas échéant, à établir votre profil de lecteur ou de lectrice.

Aider les aidants

Christian Guay-Poliquin

Le bonheur tranquille de vieillir chez soi. En santé le plus possible, bien sûr, mais aussi avec sérénité, si la maladie se pointe. Ainsi voilà l'enjeu : avoir de l'aide à domicile quand on est en perte d'autonomie. Mais d'où peut venir cette aide ? Parfois de tout près de nous. Conjoints, enfants, famille, amis proches, tous aidants naturels autant qu'ils le sont.

En somme, l'aidant naturel, c'est celui ou celle qui accompagne une personne incapable de prendre soin d'elle-même, soit parce qu'elle souffre d'un handicap, soit parce qu'elle est en fin de vie. Grâce aux aidants naturels, les personnes en perte d'autonomie peuvent rester à la maison plus longtemps et jouir d'une meilleure qualité de vie que si elles étaient hébergées dans les grandes institutions hospitalières.

Mais il arrive aussi bien souvent que les aidants naturels aient eux-mêmes besoin d'aide. Les responsabilités qui pèsent sur leurs épaules sont telles qu'elles peuvent mettre carrément leur santé en péril. D'où l'importance que ces personnes puissent bénéficier, à l'occasion, d'un moment de répit.

En ce qui concerne la maladie d'Alzheimer, citons l'organisme québécois Baluchon Alzheimer, qui offre des périodes de répit de 4 à 14 jours (24 heures sur 24) aux aidants de personnes atteintes de cette maladie ou d'une affection apparentée. Avec humour, on a choisi de qualifier ce service de « baluchonnage » et la personne qui l'offre, de « baluchonneuse ».

En gros, le baluchonnage est un service de prise en charge du malade dans son environnement familier. Tandis que son aidant naturel prend congé, baluchon sur l'épaule, histoire de refaire ses forces, une baluchonneuse s'amène avec le sien pour prendre soin de lui.

Si le mot est au féminin, c'est que, bien sûr, ce sont des femmes qui offrent bénévolement ce service. Des accompagnatrices mobiles qui ont suivi la formation offerte par l'organisme et qui assurent une continuité dans les soins prodigués à domicile par l'aidant naturel, durant l'absence de celui-ci.

Baluchon Alzheimer a vu le jour en 1999 sous l'impulsion de Marie Gendron, qui souhaitait mettre sur pied un service de répit et d'accompagnement à domicile destiné aux familles dont un proche était atteint de la maladie d'Alzheimer. On n'a pas mis longtemps à apprécier le soulagement que l'organisme apportait aux aidants naturels; certains sont allés jusqu'à dire que c'était la seule manière de garder à domicile leur parent malade. Des baluchonneuses ont été engagées et formées, le conseil d'administration s'est enrichi de nouvelles personnalités, un bulletin de communication avec les membres et les donateurs a été régulièrement publié et des collectes de fonds ont permis de soutenir les activités de l'organisme.

Depuis bientôt dix ans ans, les services de Baluchon Alzheimer sont, en grande partie, subventionnés par le ministère de la Santé et des Services Sociaux. Douze régions du Québec ont d'ailleurs conclu une entente avec l'organisme afin de s'assurer que le coût quotidien pour la famille ne dépasse pas les 15 $. Dans notre région, c'est le CLSC de La Pommeraie qui se charge de faire le pont entre lui et les familles de manière à garantir l'accessibilité des services.

Par ailleurs, la Maison Gilles-Carle de Cowansville, mise sur pied par Chloé Sainte-Marie et la Fondation Maison Gilles-Carle, accueille les personnes en perte d'autonomie, de quelques à heures à quelques jours, dans un milieu de vie imprégné d'art et de culture. L'objectif de l'organisme est double puisqu'il s'agit autant d'offrir un contexte agréable aux malades que de procurer un répit aux proches aidants.

Les organismes comme Baluchon Alzheimer et la Maison Gilles-Carle contribuent à repenser le vivre ensemble en société et à nous faire découvrir ainsi ces liens de vulnérabilité et de solidarité qui nous unissent les uns aux autres puisque, d'une certaine façon, reconnaître notre impuissance, c'est reconnaître notre humanité.

RENSEIGNEMENTS

Baluchon Alzheimer (http://baluchonalzheimer.com) 514 762-2667
Fondation Gilles-Carle (http://www.fondationmaisongillescarle.org) 450 263-4236, 1-877-248-4236

Maison Gilles-Carle
Soutien aux aidants Brome-Missisquoi

Un jour, on m'a dit : « Chloé, tu es une aidante ». Je ne le savais pas. Je faisais simplement l'acte ordinaire de quelqu'un qui aime. Mais ces actes se sont transformés en de lourdes tâches au fil des 17 années durant lesquelles j'ai aidé mon conjoint Gilles Carle. Les aidants ont besoin de répit à court terme, sans quoi ils s'épuisent. Il s'agit du besoin le plus urgent. C'est ce qu'offre le projet que Gilles et moi avions initié : la Maison Gilles-Carle.
- Chloé Sainte-Marie

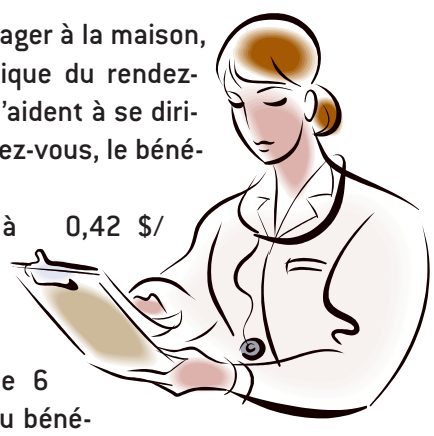
614 boulevard J.-André-Deragon,
Cowansville, Québec J2K 0H7
Téléphone : 450-263-4236
Sans-frais : 1-877-248-4236

Centre d'action bénévole de Bedford et environs

35, rue Cyr, Bedford (Québec) J0J 1A0
450-248-2473 www.cabbedford.com

Services de maintien à domicile

Accompagnement-transport médical



Nos bénévoles vont chercher l'usager à la maison, se rendent à l'hôpital ou la clinique du rendez-vous, accompagnent l'usager et l'aident à se diriger si nécessaire. À la fin du rendez-vous, le bénévole conduit l'usager à la maison.

Des frais variant de 0,35 $/km à 0,42 $/km sont payables par l'usager directement au bénévole (variable selon le prix de l'essence).

Si le rendez-vous dure plus de 6 heures, l'usager doit payer 8 $ au bénévole pour un repas.

L'usager doit réserver au moins 24 heures à l'avance.

Aide aux courses Le Carrosse d'Or

Aide pour effectuer vos courses à Bedford (banque, pharmacie, épicerie, bureau de poste, etc.,) une fois par semaine.

Le bénévole cueille l'usage à son domicile et l'y ramène.

Ce service est gratuit et s'adresse aux personnes âgées de 50 ans et plus résidant sur le territoire du CABBE. La camionnette du CAB pouvant recevoir 6 personnes, il est important de réserver votre place.

Nous vous offrons également le service de Carrosse d'Or St-Jean-sur-Richelieu. Les deux premiers lundis de chaque mois, le Carrosse se rend au centre commercial à Saint-Jean-sur-Richelieu. Le départ a lieu à 9 heures et le retour à 15 heures. Ce service coûte 5 $, qui servent à défrayer l'essence.

La Coopérative de soutien à domicile du Pays des vergers

Rester chez soi, c'est un choix de vie!

Nous sommes une entreprise d'économie sociale offrant des services destinés à soutenir le maintien à domicile. Partout dans Brome-Missisquoi

- Aide à la vie domestique (AVD) ☐
- Aide à la vie quotidienne (AVQ)
- Stimulation cognitive, jeux, exercices ☐
- Service de compagnie
- Accompagnement (rendez-vous, magasinage, sorties culturelles)

Nos services sont éligibles au programme d'exonération financièrepour les services d'aide domestique
(450) 266-5484
Sans frais 1-888-767-2433

Le Programme s'adresse aux personnes couvertes par le régime d'assurance maladie qui bénéficient des services d'une entreprise d'économie sociale en aide domestique reconnue par le ministère de la Santé et des Services sociaux.
Il offre une aide financière fixe ou variable qui prend la forme d'une réduction du tarif horaire demandé par l'entreprise d'économie sociale pour fournir ses services.

Services couverts
• L'entretien ménager léger :
lessive, balayage, époussetage, nettoyage (ex. : réfrigérateur, baignoire, garde-manger)
• L'entretien ménager lourd : grand ménage, déneigement de l'accès principal du domicile
• L'entretien des vêtements
• La préparation de repas sans diète
• L'approvisionnement et les autres courses

Société Alzheimer

Rencontres de stimulation et de socialisation
Répit aux aidants
Au CLSC de Bedford, 34, rue Saint-Joseph
Tous les jeudis, de 9h30 à 14h30

Nous organisons des activités et des sorties en groupes d'environ 10 personnes atteintes d'Alzheimer.

Les activités sont gratuites mais vous devez assumer les frais de transport adapté.

Trop souvent, les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer souffrent d'une perte d'estime de soi et d'un manque d'activités sociales. Lors de nos rencontres de stimulation, nous les encourageons en adaptant les activités dans un climat de respect et de joie.

Ces activités permettent de briser l'isolement des personnes atteintes et contribuent à les garder autonomes le plus longtemps possible tout en procurant un répit aux aidants.

Renseignements :
Manon Marquis
450 777-3363, 1-844-623-3363, loisirs@alzheimergranby.ca

LA FONDATION LÉVESQUE CRAIGHEAD

LA FONDATION LÉVESQUE CRAIGHEAD
34, rue St-Joseph
Bedford Qc. J0J 1A0
450-248-4321 poste 34024
info@fondationlevesquecraighead.org

Au service des personnes de la région de Bedford depuis bientôt 30 ans

Créée en 1988 pour honorer la mémoire de deux hommes d'affaires et anciens maires de Bedford, messieurs Joseph-Oscar Lévesque et Richard Craighead, la Fondation veille au maintien des soins de santé offerts par le CLSC et le CHSLD de Bedford aux personnes vieillissantes de la région.

Elle remplit sa mission en faisant l'acquisition de nombreux équipements visant à faciliter l'administration des soins de santé, le transport, le déplacement et le confort des patients, mais également en faisant entendre sa voix auprès des autorités responsables des soins de santé, afin de faire reconnaître et respecter les besoins de la population de la grande région de Bedford. Depuis sa création, la Fondation a ainsi investi dans la communauté plus d'un demi-million de dollars, amassés auprès de divers donateurs de la région.

C'est ainsi qu'elle recevait récemment un don de 10 000 $ de la compagnie Graymont et que la Caisse Desjardins de Bedford s'engageait à verser 10 000 $ par année au cours des 5 prochaines années.

Les membres du conseil d'administration de la Fondation poursuivent leur travail en s'assurant de maintenir les frais d'administration au plus bas afin de consacrer le plus d'argent possible au bien-être de la population.

Serving the people of Bedford area since almost 30 years

Created in 1988 in honor of two businessmen and former mayors of Bedford, Joseph Oscar-Lévesque and Mr. Richard Craighead, the Foundation monitors the health care offered by the CLSC and CHSLD Bedford for aging people the region.

It fulfills its mission by purchasing equipment to facilitate the administration of health care, transportation, patient transfer and comfort. The Foundation makes its concerns known to those responsible for health care, in order to recognize and respect the needs of the population of the greater area of Bedford. Over the years the Foundation has invested over $500,000 raised by various donors in the region into the community.

The Foundation has recently received a donation of $10,000 from Graymont and the Caisse Desjardins de Bedford has agreed to donate $10,000 per year for the next five years.

The Board of Directors strives keep administrative costs low in order to devote the most money possible to the well-being of the population.

Présidente	Madame Christiane Granger	President
Vice-président, trésorier	Monsieur Yves Lévesque	Vice-president, treasurer
Secrétaire	Madame Louise Lévesque	Secretary
Administrateur	Monsieur Michel Asselin	Administrator
Administrateur	Monsieur Kenneth Baker	Administrator
Administrateur	Monsieur Jacques Bourdeau	Administrator
Administrateur	Monsieur Ralph Gilman	Administrator
Administratrice	Madame Nicole Lamothe	Administrator
Administrateur	Monsieur Pierre Lévesque	Administrator
Administratrice	Madame Pierrette Messier	Administrator
Administrateur	Monsieur Gilles Rioux	Administrator
Administratrice	Madame Christine Tougas	Administrator

Au cours des années, la Fondation a fait l'acquisition de nombreux équipements facilitant l'administration de soins, les déplacements et le confort des patients (lève-personne, lits électriques, défibrillateurs, fauteuils gériatriques, déambulateurs, brancards, électrocardiogramme, matelas et systèmes antichutes, fauteuils berçants, climatisation des bâtiments, etc.) Une étroite collaboration avec le personnel du CLSC et du CHSLD de Bedford permet une meilleure réponse aux besoins et favorise l'amélioration des soins dispensés aux patients.

La Fondation a également procédé à des investissements supplémentaires, pour améliorer les conditions de vie des personnes âgées de Bedford et région : mise de fonds initiale pour la réalisation de la construction de la résidence pour les personnes âgées Les Villas des Rivières de Bedford, achat d'un téléviseur au profit des résidents, amélioration du terrain et construction d'une verrière à la résidence.

Finalement, les membres du conseil d'administration de la Fondation prennent position et utilisent leur voix pour faire reconnaitre et respecter les besoins de la population locale de Bedford et sa région desservie par le Ministère de la Santé, à travers le Centre de Santé et de Services sociaux, CIUSSS de l'Estrie - CHUS, Installation La Pommeraie.

Nous travaillons pour vous !
Voulez-vous nous aider ?
Faites un don :

Par la poste : Fondation Lévesque-Craighead, case postale 576, Bedford, J0J 1A0
Par courriel : info@fondationlevesquecraighead.org
En ligne : www.fondationlevesquecraighead.org

Over the years, the Foundation has acquired an array of equipment (patients lifts, electric beds, defibrillators, mattress fall arrest systems, rockers, air conditioning, etc.) to facilitate the provision of care, travel and comfort of patients. Close collaboration between the Foundation and the staff of the CLSC/CHSLD Bedford allows better response to the needs and promotes the improvement of care provided to patients.

The Foundation helped by making additional investments to improve the living conditions of the elderly Bedford Regions : initial investment for building the retirement home Les Villas des Rivières in Bedford, buying a TV for the benefit of all residents, improve the landscape, and the construction of an extension cabanon style to the residence.

Finally, the Board of Directors of the Foundation are taking a stand and using their voice to recognize and respect the needs of the local population of Bedford and the region served by the Ministry of Health, through the Center for Health and Social Services CIUSSS Estrie – CHUS, Installation La Pommeraie.

We work for you ! Will you helps us ? Donate :

By mail : Lévesque-Craighead Foundation, PO Box 576, Bedford, J0J 1A0
By e-mail : info@fondationlevesquecraighead.org
Online : www.fondationlevesquecraighead.org