



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 4

Automne 2023

Numéro 3



Photographie: Renée Boulanger

## Salutations!

Nous sommes ravis de vous accueillir dans les pages du nouveau numéro de la revue Ensemble.

Alors que l'été tire à sa fin, nous espérons que vous avez pu profiter de moments de détente, de joie et de découvertes. Les escapades estivales en famille ou entre amis, les plonges rafraîchissants ... L'été laisse toujours un sentiment d'émerveillement et de souvenirs précieux.

Mais à présent, alors que les jours raccourcissent et que l'automne pointe timidement le bout de son nez, notre revue se pare des couleurs chatoyantes d'une nouvelle saison. Chers lecteurs, nous vous invitons à plonger dans les pages de notre revue et à vous laisser emporter par les histoires captivantes, les interviews inspirantes et les articles enrichissants. Nous espérons que ces écrits sauront susciter votre curiosité et nourrir votre esprit.

Bonne lecture et que cette nouvelle saison soit pour vous une belle occasion de profiter des beaux moments que la vie nous propose.

### CONTENU

Salutations	- 1
Ministère de la solitude	- 2
Laurier Maheux	- 3
Vieillesse en santé	- 4, 5 et 6
Coloriage	- 6
Microréseau électrique	- 7
Mack Sennett	- 8
Coiffure holistique	- 9
Les haïkus	- 10 et 11
L'intelligence artificielle	- 12
La luminosité	- 13
Récit de fiction	- 14 et 15
Galerie Métissage	- 16 et 17
Les pensées de Thérèse	- 17
Concert bénéfique	- 18
Programme SAFE	- 18
UTA Lac-Mégantic	- 19
J I A	- 19
Culture aux aînés	- 20

# Un ministère de la Solitude au Québec ?

Par Nicole Blanchet

En 2018, le Royaume-Uni a nommé pour la première fois un ministre de la Solitude pour remédier à ce qui a été qualifié d'épidémie de solitude dans le pays. En 2021, le Japon crée un nouveau poste, celui de ministre de la Solitude, pour attaquer le problème de front constatant que 20% de la population souffre de solitude. La croissance du nombre des personnes âgées est très rapide et les enjeux liés à l'isolement social et à la solitude sont de plus en plus préoccupants, au Québec comme à l'étranger. En 2021, les personnes âgées de 65 ans et plus représentaient 20,3 % de la population au Québec, qui d'ici moins de 10 ans sera dans la même position que le Japon qui est parmi les États ayant la population la plus âgée de la planète, soit une personne sur trois.

Est-ce que le Québec est prêt ?

Est-ce que le Québec devrait créer un 'ministère de la solitude' ?

Au Québec, plusieurs interventions sociales pour lutter contre l'isolement et la solitude des aînés ont fait l'objet d'études. Les programmes d'amitié, comme l'offre l'organisme Les Petits Frères, les services de transport, la zoothérapie, les cours d'informatique, les lignes d'écoute, les centres pour aînés et la prescription sociale en sont des exemples. Selon le Rapport mondial sur le vieillissement et la santé de l'Organisation mondiale de la santé (OMS), les interventions qui regroupent plusieurs aînés ensemble ont tendance à être plus efficaces que les interventions individuelles.

Dans la belle province, beaucoup d'initiatives et d'organisations offrent des services aux aînés, les informations sont disponibles auprès de votre municipalité ou votre CLSC. Est-ce que ces interventions sociales et la réactivité de chacun seront suffisantes pour contrer la pandémie de solitude prédite par le sociologue Jean-Philippe Warren ?



Individuellement on peut contrer la solitude par des actions. Exerçons souvent nos activités préférées pour maintenir notre santé mentale et physique. Entretien nos liens, expérimentons de nouveaux intérêts et de nouvelles occasions de sortir.

Source principale : Première Lecture de Recherche et analyse de la bibliothèque de l'Assemblée Nationale du Québec.

# Laurier Maheux : bénévole dans l'être et dans l'âme

Par **Émilie Maheux**

D'aussi loin que je me souviens, mon père, Laurier Maheux, a toujours « bénévolé ». Aider, participer, organiser, donner de son temps auront toujours été au premier plan dans sa vie.

Lorsque j'étais jeune, il s'impliquait auprès de Caritas (pain partagé), de Centraide Estrie et de la Fondation des maladies du cœur. Il a également été entraîneur dans la Ligue de hockey mineur à Lac-Mégantic. Il a souvent pris la route pour se rendre à des tournois malgré les conditions météorologiques. Il le faisait pour mes frères et pour que tous ces enfants faisant partie de son équipe puissent jouer, patiner et s'amuser.



Mon père vient tout juste de prendre sa retraite des Marmitons de Lac-Mégantic (popote roulante), après 17 ans et demi de loyaux services, à s'occuper de la bonne gestion de cet important organisme. Pendant 28 ans, il a été membre du CA de l'Association des Anciens du Séminaire Sacré-Cœur de St-Victor de Beauce, coordonnateur du journal annuel des Anciens, et responsable de la réunion annuelle des Anciens.

Aujourd'hui, à 78 ans, mon père reste actif dans le domaine du bénévolat. Il en fait moins, mais encore beaucoup pour son âge. Je crois que, pour lui, devoir diminuer son temps de bénévolat s'avère un peu un deuil, deuil du don de soi.

Il donne de son temps à l'Église Sainte-Agnès de Lac-Mégantic depuis plus de 45 ans, oui, oui, 45 ans!

Il sert la messe, distribue la communion et fait des lectures. En 2007, mon père a fondé la Société méganticoise d'horticulture et d'écologie, toujours active aujourd'hui, il s'assure de dénicher des conférenciers qui sauront plaire aux amateurs d'horticulture. Il passe de nombreuses heures à présider les réunions du CA, à faire des appels, à rédiger des courriels et à tout organiser.

Malgré toutes ses implications bénévoles et son travail à temps plein comme professeur, mon père a toujours été présent pour ses quatre enfants. Il n'aurait pu en faire autant sans le soutien indéfectible et l'aide bienveillante de notre mère, qui gardait le fort à la maison. Enfants, nous avons été choyés et aimés par nos deux parents... et nous le sommes toujours.

Par ses gestes et ses engagements, mon père a transmis à ses enfants son ADN de bénévolat. À nous maintenant de poursuivre la tradition et de « bénévoler ». Merci, papa, pour ces belles valeurs que tu nous as transmises.

## Citation

*"Il restera de toi ce que tu as donné."* Simone Weil



# Le vieillissement en santé

Par **Élise Nault-Horvath**

Au printemps dernier la Table de Concertation des Personnes Aînées du Granit organisait une série de cafés rencontres. Les matinées déroulées dans les différentes municipalités ont été de belles occasions de se rassembler, de s'informer et de se divertir.

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

La conférence de cette année portait sur le thème du vieillissement en santé, elle était présentée en alternance par Lisa Rodrigue, Alex Duquette et Élise Nault-Horvath.

Tout d'abord, qu'est-ce que le vieillissement? Il s'agit d'un processus continu, non linéaire, lent et progressif. Il se produit dès le début de la vie. Le vieillissement résulte également des conséquences de différents événements qui surviennent tout au long de la vie : maladies, accidents ou traumatismes, expositions à des risques liés aux comportements ou à l'environnement ou encore l'accès à des soins de santé, le revenu et le niveau de scolarité. Le vieillissement est influencé par le cumul d'une variété d'expériences, certaines positives et certaines négatives. Il est donc multifactoriel.

En Estrie, la population aînée est plus importante que la moyenne du Québec. Près d'une personne sur quatre est âgée de 65 ans et plus, et cette proportion est en augmentation. Il est possible d'agir afin de favoriser une adaptation positive au vieillissement.

La pandémie a mis en lumière l'importance d'adopter de saines habitudes de vie afin de maintenir une santé globale. Les mesures sanitaires liées à la pandémie ont exacerbé les conséquences importantes de l'isolement et de la sédentarité auprès de la population aînée et entraîné un déconditionnement pour plusieurs.

«Le déconditionnement est l'ensemble des conséquences physiques, mentales et sociales liées à l'inactivité, à une période de sédentarité ou à la sous-stimulation intellectuelle et sociale » (MSSS, 2021).

Les effets du déconditionnement sont multiples: maladies chroniques, pertes cognitives en raison d'une stimulation intellectuelle insuffisante, isolement social, problèmes liés à la nutrition, l'hydratation et le sommeil. Retenons que les effets du déconditionnement sont généralement réversibles. Il est donc important d'agir. Il est possible de le faire grâce à des moyens simples et accessibles.



De plus, la prévalence des troubles neurocognitifs, dont la maladie d'Alzheimer, augmente avec l'âge. Or, des actions en amont pour prévenir ou retarder certaines atteintes cognitives sont possibles et ainsi diminuer leurs impacts. Bref, il n'est jamais trop tard pour agir.

### Quels moyens pouvons-nous se donner ?

#### **Gestion de la santé générale**

Des gestes simples permettent de préserver la santé par exemple, par l'autogestion des maladies chroniques et les saines habitudes de vie. L'activité physique joue un rôle essentiel pour le maintien de la santé, du bien-être et de la qualité de vie. Les personnes qui pratiquent de l'activité physique améliorent leur santé tout en augmentant leur espérance de vie. Une alimentation équilibrée ainsi qu'un sommeil de qualité ont des effets positifs significatifs.

#### **Participation sociale**

La participation sociale réfère à l'opportunité d'exercer le rôle de son choix au sein de la société : grands-parents, amis, parents, travailleurs, bénévoles, marcheurs, etc.

Les personnes âgées sont susceptibles de connaître des événements tels que le deuil d'un proche, la maladie, le changement de rôle social ou une baisse du revenu. Ces facteurs de stress peuvent entraîner l'isolement, la solitude ou la détresse psychologique. La perte progressive des contacts avec nos proches est particulièrement importante avec le vieillissement et a été accentuée par la pandémie.

#### **Santé mentale positive**

La santé mentale constitue, avec la santé physique et le bien-être social, une dimension essentielle à un bon état de santé (Organisation mondiale de la santé, 2008). La bonne santé mentale n'est pas que l'absence de trouble, il faut également atteindre un état de bien-être. Il est important de prendre un temps pour cultiver sa santé mentale par différents moyens. Le mouvement santé mentale Québec, qui promeut la santé mentale positive, propose une trousse d'outils annuelle pour prendre soin de soi. La campagne 2023-2024 fait la promotion de l'importance de créer des liens et d'être bien entouré. Prenez un moment pour vous questionner sur vos propres moyens pour cultiver ou entretenir votre santé mentale.

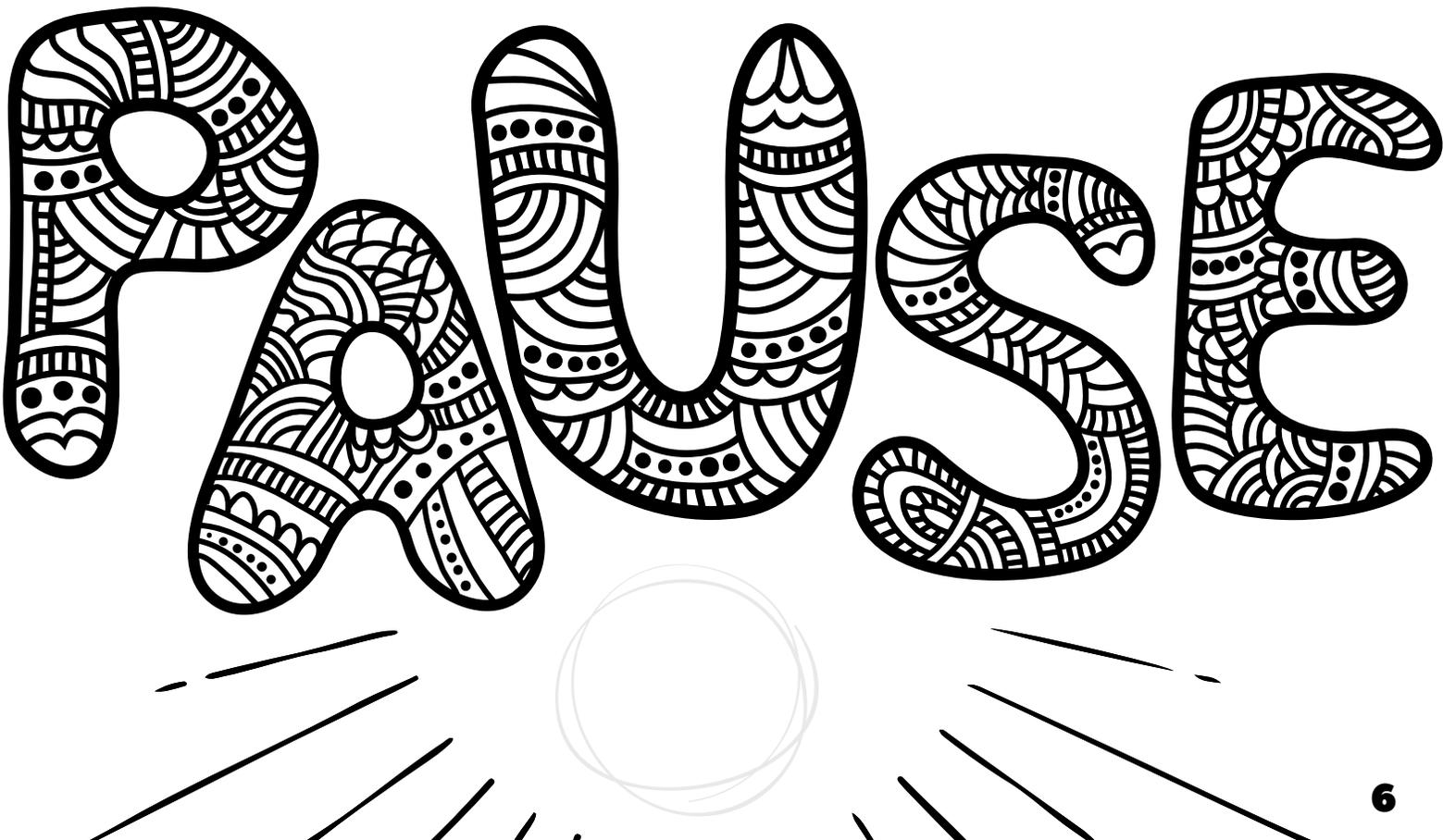
☺ *Café - Santé - Prévention* ☺

Des stratégies accessibles et efficaces sont à votre disposition afin d'adapter le mode de vie au vieillissement :

- Des moyens simples pour prévenir : activités physiques, activités sociales, faire une activité plaisante, stimulante. Aller chercher de nouveaux apprentissages, se remémorer des souvenirs positifs. Il n'est jamais trop tard pour se mettre en action.
- Être en contact avec d'autres personnes.
- Acquérir de saines habitudes de vie : autogestion efficace des maladies chroniques, activités physiques (marche, cours de groupe, bouger dès que possible), demeurer actif socialement en restant en contact avec son réseau social.
- Rester actif socialement : les bienfaits sont nombreux (qualité du réseau social + rester actif= effets bénéfiques sur la santé)
- Continuer à prendre part à la vie communautaire grâce à des environnements favorables donc qui permettent aux personnes âgées de poursuivre la réalisation de leurs différents rôles sociaux à travers les adaptations nécessaires liées au vieillissement.

Le vieillissement est l'affaire de tous. Il est possible d'agir en amont afin de favoriser un vieillissement adapté. Il n'est jamais trop tard pour passer à l'action et plusieurs conséquences sont réversibles. Plusieurs organismes sont également présents dans votre localité pour vous soutenir, vous accompagner ou vous proposer des activités de toutes sortes.

Voici à présent le temps de prendre une pause ... coloriage



## Visite guidée du microréseau électrique

En collaboration avec la Commission de l'Innovation et de la Transition Écologique Lac Mégantic (CITÉ), Hydro-Québec et la Ville de Lac-Mégantic, la Table de Concertation des Personnes aînées (TCPA) du Granit vous invite à une visite guidée du Microréseau électrique.

Rendez-vous le mercredi 27 septembre de 10 heures à midi. L'activité débutera à la gare patrimoniale et permettra de mieux comprendre les installations ainsi que de se familiariser avec ce concept innovant au Québec.

M. Mathieu Pépin, chargé de projets en transition énergétique pour la Ville de Lac-Mégantic sera présent pour ces explications. Nous terminerons la visite avec café et biscuits au Centre Sportif Mégantic.

Réservez votre place en téléphonant au 819 554-6298.



## PRÉVENEZ L'ÉPUISEMENT

Avec le groupe de prévention pour les aidants



Obtenez de l'information et des conseils pour prévenir l'épuisement en assistant à ces rencontres en petit groupe. Différents thèmes sont abordés lors de chaque séance tels que le quotidien de l'aidant, la difficulté à demander de l'aide ou encore la culpabilité.

Série de 8 rencontres aux 2 semaines

du 28 septembre au 4 janvier

de 13 h 30 à 15 h | Lac Mégantic



**Inscription gratuite**

819 821-5127

*Société*  
**Alzheimer**  
de l'Estrie

## Le roi de la comédie de passage à Lac-Mégantic

Par Nicole Blanchet

Mack Sennett, né Michael Sinnott, réalisateur, producteur, acteur est né en 1880 à Richmond, Québec. Il est décédé en 1960 à Woodland Hills, en Californie. Il est l'un des producteurs de films les plus célèbres du cinéma muet, reconnu pour avoir créé la comédie burlesque dans ses films Keystone au cours des années 1920. Il a remporté un Oscar en 1932 pour son court métrage : Wrestling Swordfish et reçoit un Oscar honorifique en 1938.

Le père de Mack Sennett, John Francis Sinnott a épousé Catherine Foy à Tingwick le 24 février 1879. Ils sont d'origine irlandaise. John Francis Sinnott fut hôtelier à Richmond de 1880 à 1886, puis en 1891, la famille, père, mère et quatre enfants, est à Mégantic. John Francis est hôtelier et charpentier, Michael a 11 ans. Dans son autobiographie, il raconte que Mégantic était le pays de la chasse. Sa mère portait un magnifique manteau de castor, produit de la forêt locale, qui aurait fait des envieux à Beverly Hills. Il devait parcourir 6 à 8 milles dans la glace et la neige pour se rendre à l'école. Pour les tenir au chaud sa mère lui donnait un peu d'alcool, ce qui le rendait somnolent, il trouva ainsi la cause de ses pauvres résultats scolaires.

En 1897, la famille émigre aux États-Unis (East Berlin, puis Northampton Massachusetts) Mack Sennett a 18 ans. Quelques années plus tard, il s'installe à New York où il devient acteur, chanteur, danseur, clown, scénographe et réalisateur. En 1910, il crée les 'Beautés au bain', surnom donné aux actrices de ses comédies burlesques qui apparaissent dans les films muets vêtues d'un maillot de bain, très osé pour l'époque. Vers 1912 il fonde Keystone Studios en Californie, première scène et studio de cinéma totalement fermés de l'histoire. De nombreux acteurs y ont débuté leur carrière, découverts par Mack Sennett: Charlie Chaplin, Gloria Swanson, Bing Crosby, etc.



En novembre 1933, il est contraint à la faillite après avoir produit plus de 1000 films muets au cours d'une carrière de 25 ans. Il est décédé à l'âge de 80 ans sans descendance. Il a eu une liaison avec l'actrice Mabel Normand, relation tumultueuse qui fut l'objet d'une comédie musicale en 1974. Il possède une étoile sur l' Hollywood Walk of Fame. En 2004, il a été intronisé à l'Allée des célébrités canadiennes dans le quartier des spectacles à Toronto.

Dans son autobiographie, Mack Sennett affirme que son inspiration à créer des scénarios comiques vient de souvenirs de son oncle Michael Foy, fermier de Tingwick dont il admirait l'humour et les tours de force. Il relate qu'il a toujours porté ses influences canadiennes. Il surnommait les canadiens-français 'Les Canucks', les hommes les plus forts au monde, plus fort qu'un ours et qui parfois ressemblaient à des ours.

# La coiffure au naturel

**Par Marie-Eve Giroux** coiffeuse holistique, coloriste végétale et technicienne en trichologie

Est-il possible de prendre soin de ses cheveux et de son cuir chevelu de façon naturelle ?

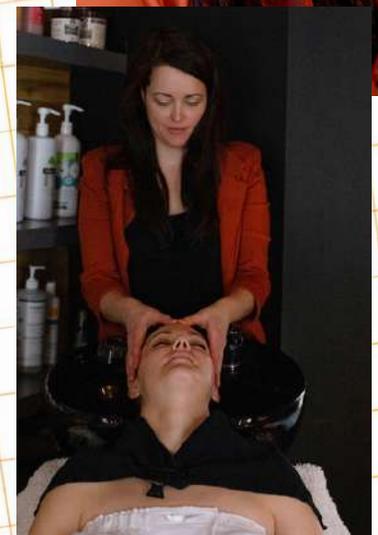
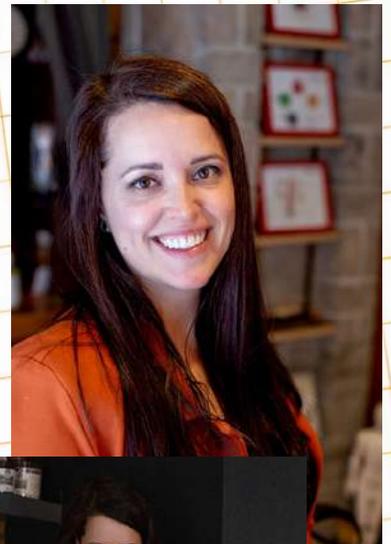
Je suis coiffeuse depuis 20 ans. Désirant fournir un environnement sain à ma clientèle et à moi-même, j'ai opté pour de grands changements il y a cinq ans. Aujourd'hui, mon salon s'affiche 100 % écoresponsable.

Comment faire ses premiers pas dans le monde de la coiffure au naturel ?

Le choix du shampoing et du revitalisant reste l'étape numéro 1. Il importe de bannir les produits utilisant du silicone. Ce plastique obstrue les pores du cuir chevelu, alourdit les cheveux, ternit leur tige et les rend cassants. Le silicone se reconnaît dans la liste des ingrédients par les suffixes suivants : – cone, – conol, – one ou – oxane. Nous devons aussi éliminer tous les produits comportant des sels, parabens, sulfates et parfums artificiels. Enfin, les shampoings vendus dans les grandes surfaces contiennent des détergents trop agressifs. Ceux-ci causent un déséquilibre du pH, ce qui conduit à la perte de cheveux, la sécheresse, les démangeaisons et les pellicules.

Je considère les produits coiffants de la même manière que des friandises. Comme les bonbons qu'on ne mange pas tous les jours, il en va de même pour les produits coiffants. Nous ne devons les utiliser que lors d'occasions spéciales. Ces produits contiennent un bon nombre d'ingrédients illisibles, extrêmement dommageables pour nos cheveux, notre corps et notre planète.

Le cheveu représente le baromètre de notre intérieur. Comme notre peau, il reflète notre état de santé, nos émotions, notre mode de vie, notre alimentation et la médication. Priorisons la simplicité. Optons dès aujourd'hui pour des produits naturels et biodégradables. Prenons soin de nous et de la planète.



Photographies: Sonia Grenon



## S'amuser avec le HAÏKU

Par Madeleine Bédard

J'ai toujours aimé écrire: dans mon journal, de longues missives, des rédactions et des compositions en classe, etc. Je mettais beaucoup d'efforts dans la recherche des mots appropriés, des verbes vivants, des qualificatifs adéquats.

Au début de ma retraite, ma sœur cadette m'initie au haïku; elle avait assisté à quelques ateliers sur cet art. Hebdomadairement, nous avons partagé nos essais, les corrigeant, les améliorant. Ce travail intellectuel est très intéressant et permet d'activer nos petites cellules grises. C'est aussi une bonne façon de se lancer dans l'écriture.

Mais, qu'est-ce au juste le haïku ?

Le haïku est un poème né au Japon au dix-septième siècle. Il n'a pas de titre et ne comporte aucune ponctuation excepté la première majuscule. Le haïku, c'est l'art de s'émerveiller, de contempler et décrire l'instant présent. Il est court, spontané.

La première règle du haïku est qu'il comprend 3 lignes ou 3 vers. Le premier fait 5 syllabes, le second 7 et le troisième 5. Le haïku respecte la règle du e caduc ou e muet.

Il gratte la guitare (5)  
elle danse et lui sourit (7)  
ils sont aux anges (5)

Mais, comment compter les syllabes?

Nous comptons que les syllabes phoniques. Une syllabe phonique est un son qui est entendu distinctement à haute voix. Voici quelques exemples :

Con/com/ bre (3 syllabes)  
La / terre / est/ plate (4 syllabes)  
Fa/ mille / (2 syllabes)  
Ma/ fille / a / do / rée (5 syllabes)  
Je / suis / a / llé / à / l'é / cole (7 syllabes)

Tout peut servir de déclencheur pour écrire un haïku. Il suffit de regarder, de décrire la réalité. Il est bon d'avoir un carnet et un crayon à portée de main pour noter l'inspiration d'un moment.

Sans aucune prétention, permettez que j'en partage quelques-uns avec vous à la page suivante.





# HAÏKUS

Par Madeleine Bédard

Pendue à mon cou  
elle me bécote les deux joues  
je rougis d'amour

Seul dans sa Tercel  
il chante sa rage de vivre  
avec Édith Piaf

Belle ébouriffée  
audacieuse face au vent  
tu mords dans la vie

Le petit chat gris  
frôle la jambe en passant  
puis va son chemin

les gouttes de pluie  
dessinent des veinules  
sur la vitre givrée

Le petit garçon  
Tend la main au vieil homme  
sans mots dits ils vont

La danse effrénée  
des flocons de neige  
endimanche tout



Passez un bel automne et profitez de chaque moment inspirant pour vous lancer dans la composition de quelques haïkus.

## Un peu d'humour...

*"Jeune on est beau comme un coeur. Vieux on est beau comme un pacemaker"*

Michèle Bernier





# Démystifier l'intelligence artificielle

Par Nicole Blanchet

En début d'année, Microsoft a présenté le système informatique GPT-4 considéré comme la plus puissante technologie de modèle de langage. GPT-4 (ChatGPT 4.0) peut générer des textes pour des travaux scolaires, poésie, code informatique et peut même mener une conversation, la nouveauté : GPT-4 peut aussi traiter des images. Cette annonce a relancé les débats sur les usages et les inquiétudes face au développement de l'intelligence artificielle (AI).

Prononcé pour la première fois en 1956 par John McCarthy, mathématicien, pionnier de l'intelligence artificielle, le terme « intelligence artificielle » caractérise l'élaboration de programmes informatiques capables de prendre en charge des tâches habituellement effectuées par des humains car demandant un apprentissage, une organisation de la mémoire et un raisonnement. L'objectif est de parvenir à transmettre à une machine des fonctions propres à l'être humain : rationalité, raisonnement, mémoire et perception.

L'IA est présente dans les domaines militaire, finance, médecine, robotique, jeux vidéos, transports et industries. Voici un exemple du domaine médical : l'entreprise montréalaise Imagia qui a pour mission d'accélérer la détection de certains types de cancers, utilise une plateforme d'IA pour produire, à partir d'images numériques, des biomarqueurs de manière à déceler l'apparition d'une anomalie chez un patient.



L'IA présente aussi des menaces, en voici quelques-unes: fausses vidéos, hameçonnage, fausses informations, etc. Pour aider les citoyens à mieux s'informer sur les utilisations de l'IA, le Centre québécois d'éducation aux médias et à l'information a été créé en 2021. Entre les trucs pour déceler les fake news et les outils pour s'assurer de la crédibilité des sources d'information, le CQEMI invite la population à exercer son esprit critique, à aiguïser son regard sur l'actualité et à se méfier des publications qui suscitent des émotions (trop) fortes. Site Web: [CQEMI.org](http://CQEMI.org), onglet 'Boîte à outils'.

Soyons vigilants, nous avons un rôle actif à jouer et nous devons développer des habiletés afin de détecter les informations douteuses et des réflexes pour éviter de tomber dans les pièges.

D'ailleurs, maintenant que vous en savez plus sur l'Intelligence Artificielle, pourriez vous dire quel texte de cette revue à été écrit par le fameux modèle de langage Chat GPT?



## Baisse de la luminosité

Par Madeleine Bédard

Quand nos forêts se parent et nous offrent de magnifiques décors teintés d'orange, de jaune et de cramoisi, comment ne pas s'émerveiller devant ces paysages? Plusieurs étrangers viennent au Québec pour profiter de ces sites exceptionnels.

Ce phénomène s'explique par la baisse des températures et la diminution de la longueur des jours. La luminosité diminuera ainsi pendant tout l'automne et affectera un grand nombre de personnes. Certaines souffriront d'une baisse d'énergie, d'une dépression ; comment contrer cet état?

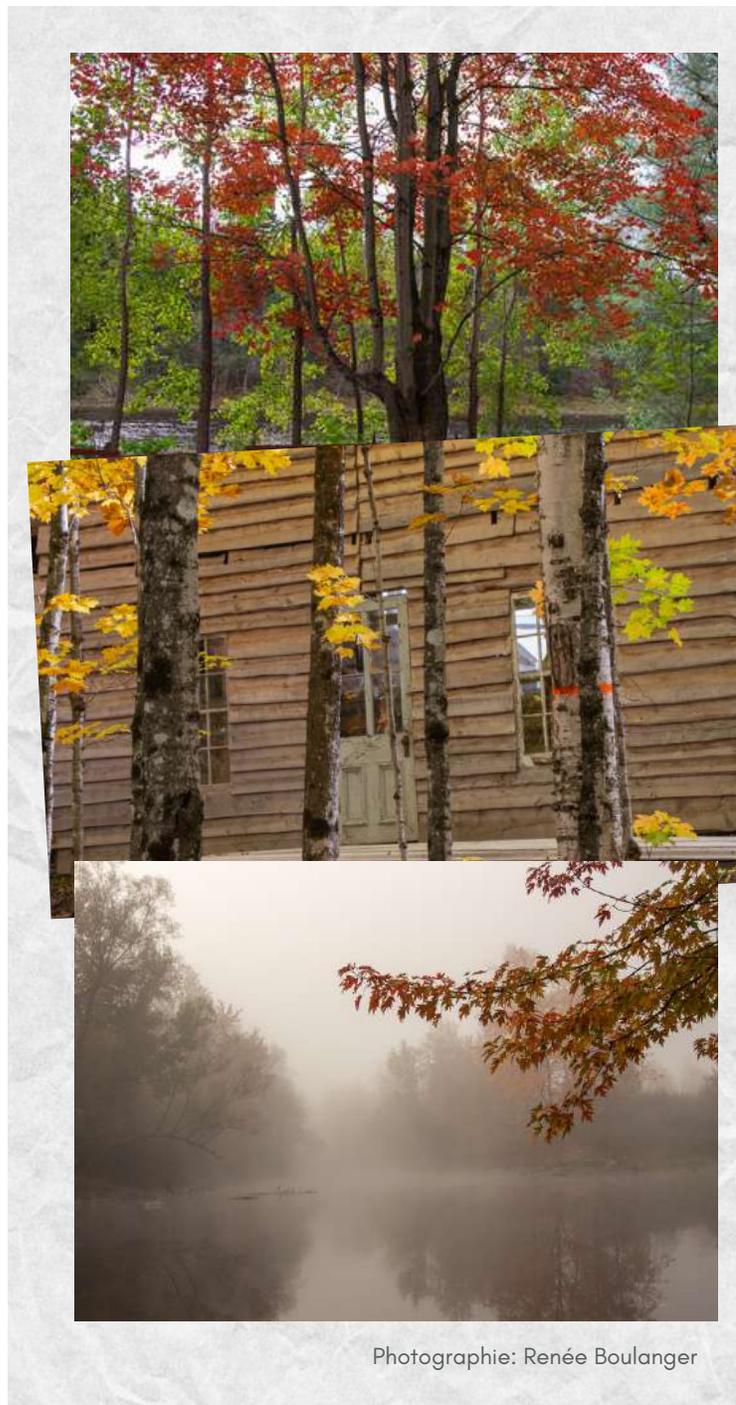
Il faut prendre l'air chaque jour durant les périodes les plus ensoleillées de la journée et continuer de bouger régulièrement. Puis, pensons d'ajouter à notre alimentation des noix, des amandes, des noisettes qui recèlent de minéraux, des acides gras, des glucides et des protéines. Ne pas oublier d'y inclure la fameuse vitamine D qu'on trouve dans le saumon, le hareng, les œufs.

Voici maintenant des astuces pour remonter le moral :

- se gâter en mangeant des mets que l'on dit réconfortants comme un bon bouilli
- rechercher les occasions de rire souvent
- redorer notre confiance en réalisant des projets qui nous valorisent
- apporter des petits changements à notre quotidien
- aérer notre espace de vie au moins dix minutes le matin
- trouver des occasions de piquer des jasettes
- faire du bénévolat qui permet de rencontrer d'autres personnes et de se sentir utile

En terminant, j'ajouterai qu'il y a la luminothérapie qui consiste à utiliser un éclairage spécial de 20 à 30 minutes par jour. Cela permet de se sentir moins fatigué et moins déprimé.

Je vous souhaite un automne habillé de réconfort et de joie!



Photographie: Renée Boulanger

# Anguille sous roche

Partie 1

Par Marianne Fortier



Cette nuit-là, je m'attendais à tout. Sauf à ça. J'avais terminé mon après-midi de magasinage dans l'allégresse! Pour un dix-huit décembre, le carrefour avait été relativement tranquille. Comme si tout le monde s'était dit : attention, Judith s'en vient, laissons-la faire ses courses en paix! Ce qui m'avait permis de me gâter avec une friandise glacée avant de retourner à ma voiture, les bras chargés de sacs, de boîtes et d'espoir.

Le temps des fêtes est ma période préférée de l'année. Ou devrais-je plutôt dire était mon moment tant attendu.

En sortant, la neige avait commencé. Tout doucement, des particules de froid dansant sous les lumières de la rue. Virevoltant en entrelacs serrés, se nouant et se dénouant au gré des humeurs des bourrasques. La météo avait bien annoncé un peu de neige, mais ce que je voyais ressemblait plus au début d'une fabuleuse tempête. Tant mieux! Quoi de plus satisfaisant que de regarder les flocons, blottis bien au chaud avec un bon livre? Pour cela, je devais retourner chez moi sans encombre. Le soleil était déjà couché et je pris enfin la route vers la maison en sortant de la ville.

Pendant que je faisais la liste de ce qui restait dans mon frigo, tout en évitant de me retrouver coincé sur le dessus d'un banc de neige, je pensais que j'avais oublié de me prendre du lait. Le dépanneur du coin ferait pour cette fois-ci! Mon ventre émit un petit gargouillis insatisfait lorsque mes pneus glissèrent légèrement dans le stationnement.

Il n'y avait po  
c'était norma  
cheveux hirs  
m'apprendre  
de l'auto par  
revenir le vol  
les émotions d

Le bip bip d  
flocons. Com  
d'éteindre les  
m'enveloppant  
son que lorsqu  
mais que de p  
après année.

La clochette  
toujours. Lais  
son comptoir  
tablettes.

- Allo Marc?  
Aucune répor

Il n'y avait pas une seule voiture. Avec le temps qui se dégradait, c'était normal. Je me rappelais, en insérant ma tuque sur mes cheveux hirsutes, que mon père venait ici avec moi pour m'apprendre à déraper sur la glace. Quand tu sens que le derrière de l'auto part, tu lâches le gaz, tu lâches le break et tu laisses revenir le volant. Il m'avait appris à contrôler une voiture, mais aussi les émotions qui viennent avec la chaussée glissante!

Le bip bip de mes portières qui se verrouillent s'aplatit sous les flocons. Comme si toute cette neige qui tombait avait le pouvoir d'éteindre les sons, de peser sur chaque chose autour de moi, m'enveloppant d'une quiétude sereine. Mes pas faisaient le même son que lorsque j'étais petite. C'est fou comment les gens évoluent, mais que de petits détails restent invariablement les mêmes, année après année.

La clochette de la porte d'entrée du dépanneur tinta comme toujours. Laisant dans l'air un son aigu typique. Marc n'était pas à son comptoir habituel. Il devait être en train de placer ses tablettes.

- Allo Marc? T'es là?

Aucune réponse, pas un seul mouvement.

À suivre ...

Tenez vous prêts pour la suite de cette aventure qui sera prolongé par un.e autre auteur.e de la région dans les prochains numéros

# La galerie métissage

Par Gilles Matte

Présenté à la Galerie Métissage jusqu'au 2 octobre découvrez: Matrimoine des nations, patrimoine de chez nous. Une exposition sur les ceintures fléchées et traditionnelles.

Cette exposition a été préparée depuis cinq ans par Jo Cooper, propriétaire de la galerie qui a rassemblé minutieusement 130 objets, en allant cogner aux portes, en en parlant autour d'elle et en rassemblant des personnes enthousiastes de cet outil unique au monde.

L'espace est aménagé en plusieurs sections des ceintures fléchées et autres patrons :

- qui ont été produites ici dans la région du Granit
- qui ont été trouvés dans la région mais provenant d'autres endroits du monde
- et qui ont un lien avec les premières nations

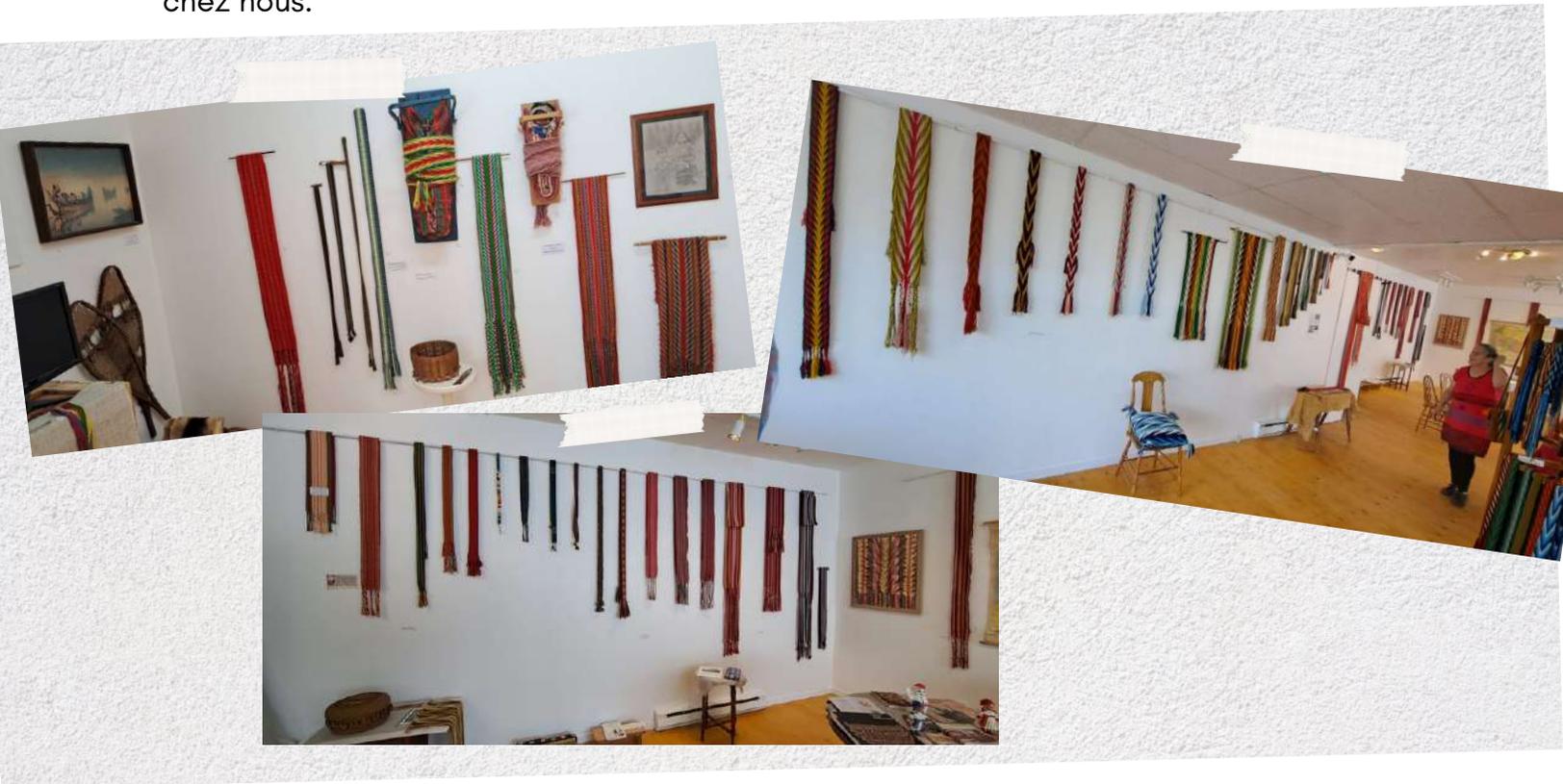
Chez les peuples des premières nations, c'étaient les femmes qui tressaient ces ceintures, elles étaient ensuite portées par des hommes, pour fermer leur manteau ou aidant à supporter le dos et aussi pour tenir les poupons dans les porte-bébés.

Pour l'œil profane toute ceinture tressée, tissée ou brodée est une ceinture fléchée, et lorsqu'on s'y attarde on peut remarquer que la ceinture fléchée est celle tressée à la main avec un motif de flèche, d'où son nom. Bien-sûr il y a d'autres patrons comme à flammes, à éclairs, en diagonale ou à chevrons. Ces motifs s'inspirent des éléments de la nature. Les couleurs et les patrons pouvaient anciennement représenter un lieu de provenance, ou une famille d'appartenance.



Depuis ce temps, tout ce patrimoine des premières nations a évolué, changé. Le contact avec des peuples venus d'Europe, les vikings, les basques, puis les français, les anglais, ont influencé ce travail, par exemple avec l'arrivée du métier à tisser. Tout ce mélange des peuples à travers l'histoire de l'Amérique du nord (la traite des fourrures, les coureurs des bois, la pêche à la morue, à la baleine, les mouvements migratoires et métissages, ...) ont façonné cet outil unique au monde. C'est un symbole fort qui représente toute cette histoire et cet héritage.

C'est pour cela que c'était important pour Jo Cooper de rassembler tout ce savoir-faire et de le partager. Et au-delà d'exposer ces objets pour que le public puisse les admirer il y a dans cette démarche une volonté éducative, un lien à faire avec les générations futures et l'opportunité de leur léguer ce patrimoine des nations, ce patrimoine de chez nous.



## Les pensées de Thérèse

Thérèse Lemieux déniche pour nous des petites pensées philosophiques, à semer, par ci, par là...

*« La manière la plus facile de garder un secret,  
c'est de ne pas le connaître »*



## Concert-bénéfice pour la restauration de l'orgue de l'église Sainte-Agnès

Un troisième concert-bénéfice aura lieu le 14 octobre prochain, 19h30, à l'église Sainte-Agnès de Lac-Mégantic. Il vise à amasser des fonds pour la restauration de l'orgue Casavant presque centenaire. L'orgue a été acquis en 1926, les paroissiens avaient organisé un grand bazar recueillant la fabuleuse somme de 6000\$, soit la moitié du coût d'achat.

Il est muni de 3 claviers et possède 2200 tuyaux activés par une cinquantaine de jeux. Sa sonorité est riche et l'église fournit une formidable enceinte acoustique. Venez vibrer au son de l'orgue touché par André Poulin et entendre des airs de musique de films et de grands compositeurs tels Strauss, Mozart et autres compositeurs connus. André Poulin sera accompagné pour quelques pièces de la voix de l'abbé Garrick Huang et par celle de Nathalie Leduc, membre de la chorale de l'église. La contribution est volontaire et un reçu pour fin d'impôt sera remis sur demande pour tout don de 20\$ et plus.



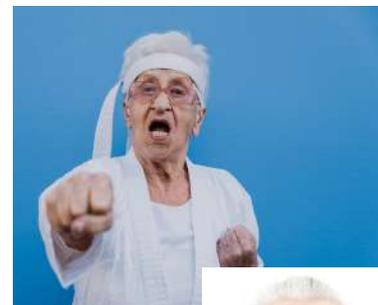
Photographie: Normand Bilodeau

Si vous ne pouvez assister au concert et souhaitez contribuer à ce projet, faites parvenir votre don au presbytère avec la mention 'restauration de l'orgue'.

## Soutien aux aînés pour la forme et l'équilibre (SAFE), vidéos d'exercices physiques

Développé par la Division de gériatrie du Centre universitaire de santé McGill (CUSM), le programme safe est composé d'une série de vidéos d'exercices physiques avec un seul objectif : améliorer votre qualité de vie. En vous aidant à prévenir les chutes et à surmonter votre peur de tomber, safe contribuera à vous rendre plus fort et plus confiant.

Puisque nous vivons désormais plus longtemps, il est essentiel de trouver des moyens afin de maintenir notre santé, notre mobilité et notre autonomie. Participer à un programme d'exercices physiques est une excellente façon de favoriser un vieillissement en santé. Voici le lien, débutez vos nouvelles habitudes et améliorez votre qualité de vie : <https://safe-seniors.com/fr/exercices>



## L'UTA antenne Lac-Mégantic

L'UTA antenne Lac-Mégantic qui dessert la MRC du Granit, vous invite à vous inscrire à la programmation automne 2023, à compter du 5 septembre 9h, en ligne pour tous, sur le site Web [www.usherbrooke.ca/uta/prog/estrie/lmc](http://www.usherbrooke.ca/uta/prog/estrie/lmc).

Vous pourrez désormais choisir une seule conférence ou plus. Les voici:

- 4 octobre, États-Unis, Chine et Russie, rivalité du XXI<sup>e</sup> siècle
- 11 octobre, Panorama énergétique au Québec
- 18 octobre, L'historique du rideau de fer en cyclotouriste
- 25 octobre, L'Acadie, de sa fondation à la Déportation
- 1 novembre, L'audition une priorité avec Marie-Josée Taillefer et deux audioprothésistes
- 8 novembre, Tout sur la maladie d'Alzheimer et les autres maladies apparentées
- 22 novembre, Promo des Curie avec Louis Lavoie, livreur de personnages célèbres

Autres activités:

- Deux ateliers d'informatique, les 9 et 15 novembre, avec Michel Simard
- Écriture créative III : 5 ateliers, du 5 octobre au 2 novembre, avec Philippe Lafortune

Au plaisir de vous compter parmi nous en octobre et novembre 2023!

Pour plus de renseignements, contactez Françoise Turcotte, présidente au 819 583-3512 ou [areqdugranit@hotmail.com](mailto:areqdugranit@hotmail.com)

## Journée internationale des aînées 2023

Dans le cadre de la journée internationale des personnes aînées qui est célébrée chaque année le 1<sup>er</sup> octobre, le Comité Bientraitance du Granit vous invite à la Polyvalente Montignac à 15 h pour la présentation de la pièce de théâtre " Passée date? " du théâtre Parminou.

C'est une pièce humoristique et sensible à la fois, nous amenant à réfléchir sur le vieillissement et sur l'âgisme dans notre société.

De plus, une heure avant la présentation, des organismes partenaires en lien avec la bientraitance et ou la lutte à la maltraitance des personnes aînées seront sur place pour échanger avec vous sur leurs services. Il est important de parler de certains enjeux vécus par des personnes aînées et de poser des actions pour améliorer leur qualité de vie.

Cet événement est gratuit, offert à l'ensemble de la population, bienvenue à toutes et à tous.

Place au  
**THÉÂTRE**

Passée date?

Le comité bientraitance  
vous invite à la présentation de :  
**Passée date**  
DU THÉÂTRE PARMINOÙ

Une réflexion théâtrale sur l'âgisme et  
la péremption sociale.

SCÈNE  
DESJARDINS  
DE LA SALLE  
MONTIGNAC

Dimanche  
**1<sup>er</sup>**  
octobre

Entrée  
**GRATUITE**  
réservez vos billets  
819 554-6298

Salon d'information  
(organismes et partenaires)  
DÈS 14h

**Bien vieillir,  
un heureux défi!**

Une grâceuseté du  
Comité des Usagers du CIUSSS



La **CULTURE**, ça nous fait du bien !

**GRATUIT !**

# Activité créative

Écriture de **kasàlà** avec Nicole Matton  
L'art postal avec Véronique Pepin

**Vendredi le 29 septembre de 13h30 à 16h**

Agora du Centre sportif Mégantic

**POUR LES RETRAITÉS ET AÎNÉS DU GRANIT**

Pour informations : Gilles Matte, 819 554-6298

## Culture aux aînés

Dans le cadre des journées de la Culture, en collaboration avec la Commission des arts, de la culture et du patrimoine de Lac-Mégantic, Culture aux aînés du Granit vous invite à un après-midi créatif !

Nous vous proposons un atelier d'écriture à la découverte du *Kasàlà* avec Nicole Matton, une forme de poésie simple et authentique basée sur la tradition orale africaine. Suivi d'un atelier d'art postal avec Véronique Pepin. Explorez ce moyen d'expression accessible à tous, qui encourage la créativité, l'échange interpersonnel et la liberté d'expression.

C'est un rendez-vous: vendredi le 29 septembre de 13h30 à 16h00 à l'agora du Centre sportif Mégantic. Breuvages et collations sur place pour toutes les personnes aînées du Granit.

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

Pour faire partie de l'aventure, recevoir les nouveaux numéros via internet, consulter d'anciens numéros, pour toute question et ou commentaire: contactez-nous!

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

Vous pouvez également suivre le lien suivant pour notre bibliothèque numérique:  
<https://www.calameo.com/accounts/6385440>

## L'équipe

Réalisation : Madeleine Bédard, Nicole Blanchet, Huguette Breton et Gilles Matte avec la précieuse collaboration d'Émilie Maheux, Élise Nault-Horvath, Marie-Ève Giroux, Marianne Fortier, Thérèse Lemieux et Françoise Turcotte .

Correction et révision: Pierrette Tremblay St-Laurent.

Photographies, images et illustrations: Renée Boulanger, Sonia Grenon, Normand Bilodeau et [canva.com](https://www.canva.com).