

Le Vigilant

AQDR

ALMA

VOL.9 NO.4

DÉCEMBRE 2005



Amis de l'AQDR
C'est la fin d'une année
On change le calendrier
Et on garde ouvert !

Dis-moi tes fêtes

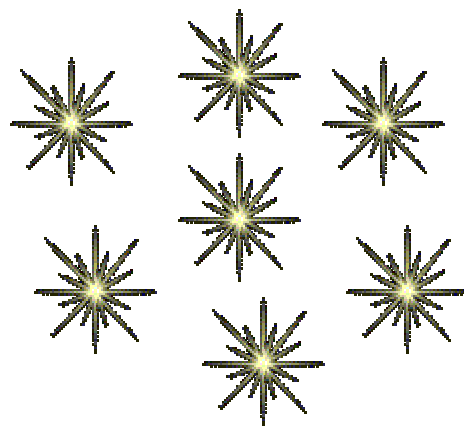
**Dis-moi quelles sont tes fêtes
Et de quel goût pour le cœur,
Je te dirai d'où tu viens.**

Si elles ont le goût de l'évasion,
si elles te laissent démissionner
tu viens du pays de la solitude
du vide à combler
où la tendresse ne se dit pas.

Si elles ont le goût de l'oubli,
si elles cachent tes souvenirs, tes
blessures,
tu viens du pays des feuilles mortes,
le pays du mal à vivre
où le soleil ne brille pas.

Si elles ont le goût de la surprise,
si elles illuminent tes yeux et ton visage,
tu viens du pays de l'émerveillement
le pays du cœur à rire
où l'espoir ne tarit pas !

Si elles ont le goût de rire et de vin,
si elles font jaillir la gaieté et la joie,
il y a en toi une source féconde
qui te préserve du vieillissement
et dont **le prince est un enfant !**



**Car toutes les fêtes du monde
Jaillissent de nos cœurs !**

Bonnes fêtes et bonne année !

Augmenter la force de l'A.Q.D.R.

Je deviens membre de l'AQDR section Alma

Je soutiens une association qui défend et protège mes droits de personne retraitée.

Je participe à un déjeuner-causerie, le 3^e jeudi de chaque mois. Je me renseigne et je rencontre des amis.

Je bénéficie de certains rabais (demander la liste).

Je reçois un bulletin, « Le Vigilant », qui renferme des informations pertinentes et divers articles de réflexion ou de détente.

Je peux participer à certains projets, selon mes intérêts et mes talents.

POUR JOINDRE LE BUREAU :

875, rue Bourassa Ouest, Alma Québec G8B 2G6

Téléphone : (418) 480-1122

Site Internet : A.Q.D.R. provinciale

Site Web : www.aqdr.org **NOUVEAU SITE**

Courriel A.Q.D.R. section Alma : aqdralma@bellnet.ca

MME MARGOT TREMBLAY, présidente 662-7923

MME GISÈLE GOBEIL, vice-présidente 668-7265

M. JEAN-JACQUES POULIN, secrétaire-trésorier 662-7012

MME GHISLAINE VILLENEUVE, secrétaire 662-9368

MME ANNETTE PERRON, administratrice

MME MARTHE MINIER, administratrice

MME CARMEN ROY administratrice

M. ROBERT CÔTÉ, administrateur

M. CLAUDE AUCLAIR, administrateur

Nos finances :

Bonjour à tous, De quoi va-t-il nous parler cette année ? Des finances, bien sur. Actuellement rien n'est reluisant. Nous devons de plus en plus nous serrer la ceinture pour joindre les deux bouts. Une dépense hors de la normale serait difficilement absorbable. Alors, quel moyen miracle devons-nous trouver ? Je vous pose la question et j'attends vos suggestions.

Merci beaucoup.

Jean-Jacques Poulin, secrétaire-trésorier.

Mot de la présidente

L'année 2005-2006 s'annonce encore bien remplie. M. Jean- Jacques Poulin, Robert Côté, Claude Auclair, Mmes Rachel Côté, Gisèle Gobeil, Marthe Minier, Annette Perron, Carmen Roy, Ghislaine Villeneuve et moi-même formons le conseil d'administration.

M. Armand Arseneault et M. Lionel Tremblay ne renouvellent pas leur candidature sur le C.A. lors de l'assemblée générale annuelle, mais ils nous représentent encore sur d'autres comités. Ils restent une grande ressource pour l'AQDR. Merci infiniment pour tout ce que vous avez fait !

Un gros merci à toute l'équipe qui m'entoure : vous êtes toutes et tous d'une grande générosité.

Merci aussi à nos membres pour qui nous travaillons. Vous êtes présents de plus en plus à nos rencontres, à nos conférences : cela nous motive vraiment.

Les objectifs pour l'année demeurent les mêmes, avec l'emphase mise sur les trois projets que nous avons présentés.

La section va bien, elle continuera avec votre participation.

Je souhaite une bonne et heureuse vie à toutes et à tous!

Margot Tremblay, présidente.

Assemblée des présidents-es

8 et 9 novembre 2005 au séminaire de St-Hyacinthe

Rencontre toujours bien agréable et stimulante. Pouvoir échanger avec des personnes engagées et actives et qui travaillent très fort pour la défense des droits. M. Salembier a fait juste acte de présence et nous dit bonjour, il a dû quitter pour un problème de santé, il ne voyait plus. M. Racine anime à la place du Président.

M. Boucher présente un atelier sur l'hébergement. M. Major fait la présentation d'un diaporama « Comment présenter un projet » et il nous remet un document qui va nous être utile. Il nous explique que la présentation d'un projet, que ce soit dans le communautaire ou pour une compagnie, c'est la même chose « c'est de la business ».

Le Président de la section de Granby, nous présente le projet qu'ils ont préparé avec l'aide de M. Major pendant plusieurs semaines et à gros budget (environ 200 milles dollars) aux deux niveaux de gouvernement « *Défi pour bien vieillir* ». Ce projet s'étale sur deux ans et, par le fait même, nous remet une copie de leur projet. Le Président de Sherbrooke, nous présente aussi leur projet qui traite de plusieurs sujets, entre autres, sur la fraude, nous pourrions faire appel à leur expertise.

La ministre Thériault n'a pas assisté à notre souper, elle était malade. M. Georges Lalande l'a remplacé et a animé, comme prévu, les plénières des deux ateliers.

M. Jean récupère les travaux des sections sur l'euthanasie. Chaque section présente son rapport et le remet à Mme Sénéchal.

Des nouvelles en bref

1. Nos déjeuners nourrissants : **15 septembre** 05 : Retrouvailles et plan de l'année. 67 personnes. **20 octobre** : Accueil des deux candidats à la mairie, Mme Lucille Gagnon et M. Gérard Scullion. 86 personnes. **17 novembre**: Revenu Canada, Mme Gisèle Pedneault et Revenu Québec, M. Gilles Boivin, personnes. **4 décembre** : Rencontre de Noël. personnes. **Bienvenue en 2006!**

2. Étude du projet réalisé à Québec, par le Regroupement des associations d'aînés de Québec (RARQ) en collaboration avec le Centre de recherche de l'Université Laval, en juin 2001 : ***Implication des Aînés dans la qualité de vie en résidences privées.*** Nous y avons déjà cueilli de bonnes idées de départ et du soutien pour notre action locale. Nous avons les documents et vous pouvez les consulter.

3. Septembre et octobre : **présentation de trois projets.** (voir les détails.)

4. Le 30 septembre : **Journée internationale des Aînés** à Roberval. Merveilleuse expérience, dynamisme, joie, force : à ne pas manquer!

Mme Jacqueline Bouchard a reçu l'hommage de **bénévole régionale** : félicitations à notre amie et consœur : suivons son exemple et sa joie!

5. Le 14 octobre : participation à ***Richesse du communautaire,*** organisée par le CDC d'Alma. Près de 25 organismes ont tenu un kiosque aux Galeries Lac-St-Jean, plus de 200 personnes s'y sont intéressées. Notre équipe : Mme Margot Tremblay, M. Jean Jacques Poulin, Mmes Ghislaine Villeneuve, Marthe Minier, Carmen Roy, Francine Lapointe et Gisèle Gobeil ont assuré la table de l'AQDR et goûté les galettes de Mme Annette Perron!

6. Le 17 octobre : participation à la journée mondiale pour ***la Charte des Femmes pour l'humanité.***

7. Les 8, 9 et 10 novembre : Assemblée des présidents, à St-Hyacinthe. Mme Margot Tremblay, présidente et Mme Ghislaine Villeneuve, secrétaire de l'exécutif.

Nos projets et nos actions

Nous avons présenté trois projets d'actions pour cette année, afin d'obtenir du financement.

1. À *Horizons nouveaux*, programme fédéral : organisation de **Comités de résidents dans les centres privés d'hébergement**. Présentation de théâtre, animation de groupes et suivi.

2. À *Engagés dans l'action*, au provincial : **Corvée de lutte contre les stéréotypes et images négatives**. Présentation de théâtre, recueil d'exemples d'**Aînés qui changent le monde**, actions dans les médias et tables de réflexions sur l'éthique et le vieillissement.

3. Au PAL, *plan d'action local* de l'Agence de santé : **Non à l'abus, non à l'anxiété chez les aînés**. Présentation de théâtre et animation par les arts et l'échange.

Si nous sommes acceptés, nous aurons besoin d'aide, de bénévoles, d'intervenants : Tous à la Corvée, pour nous et par nous!

4. Le **Comité Action -Vigilance** continue son mandat et compte bien se faire entendre des élus municipaux et des autres instances de pouvoir. Si vous avez des pistes de travail à nous signaler, n'hésitez pas à nous le dire. **C'est ensemble que nous sommes forts.**

5. Rencontres avec le Maire d'Alma, M. Gérard Scullion; avec M. Stéphane Tremblay, député provincial; avec Mgr Rivest, évêque du diocèse.

6. La **Table régionale de concertation des Aînés (TRCA)** : M. Arseneault et M. Claude Auclair.

7. La **Conférence des Aînés**, Ville d'Alma : M. Claude Auclair.

8. Consultation pour l'implantation du **Réseau intégré de services pour personnes en perte d'autonomie (RISPPA)** : Mme Margot Tremblay et Mme Annette Perron sur le Comité régional.

Quelques rappels de saison

1. Le **Supplément de revenu garanti** : Plusieurs aînés ont droit à ce supplément, mais ne le demandent pas. L'argent reste dans les coffres de l'État. Soyons vigilants et rappelons-le autour de nous, en particulier à ceux que nous croyons y être admissibles. Ce n'est pas une question d'indiscrétion, c'est notre devoir d'entraide. **1-800-277-9915**
2. Le programme ***Vieillir en liberté et en sécurité*** dont le policier M. Pierre Lajoie d'Alma nous a entretenus en janvier dernier, est encore plus que pertinent. M. La joie nous a exhortés à **prévenir les abus** de toutes sortes, fraudes, négligences, intimidations, tout ce qui nous fait peur. **Être vigilants**, réagir et demander de l'aide pour soi et pour l'autre, c'est un **devoir autant personnel que collectif**. Engageons-nous dans une prise en charge de notre bien-être. Comment faire? **Téléphoner au 310-4141**, ici à Alma **662-6606**, à Info-abus 1-888-489-2287, à l'**AQDR 480-1122** et à des amis sûrs.
3. Les bienfaits de la **luminothérapie** nous ont été expliqués en mars dernier. Rappelons que ce traitement aide beaucoup les personnes qui souffrent de **TAS, trouble affectif saisonnier**, fatigue et **déprime en automne et en hiver**, à cause du manque de lumière. **Au CLSC** d'Alma, une salle est organisée pour offrir le traitement. Demandez à votre médecin de vous **prescrire des séances**. La lumière, une « pilule » naturelle!
4. **N'oublions pas nos parents qui sont en résidences**. La période des Fêtes est souvent génératrice de tristesse et d'ennui pour les personnes âgées, surtout si elles ne peuvent plus se déplacer facilement. Même si nous sommes bien occupés, pensons à **nos Rois Mages**.
5. Rappelons-nous que **la marche** est le meilleur exercice pour se garder en santé. Un club de **marche intérieure** existe au Carrefour d'Alma. Pour s'informer et participer : téléphoner au **668-4795**.

Pleine participation des Aînés au développement du Québec
Pour un Québec de tous âges

En avril dernier, une grande consultation publique s'est tenue dans 20 régions du Québec, concernant **la place des Aînés dans la société québécoise**. L'AQDR section Alma y participait à Roberval.

En septembre, nous recevions le rapport de l'équipe de travail ayant fait le tour du Québec. M. Georges Lalande, président du Conseil des Aînés, dirigeait l'équipe et M. Henri Salembier, notre président provincial, en faisait partie. Le rapport a été remis à Mme Carole Théberge, ministre de la Famille et des Aînés, afin de lui soumettre des recommandations.

Ce rapport est bien fait, intéressant à lire et nous sera très utile. Nous restons réalistes : il ne suffit pas que les gens expriment opinions et solutions pour que ces dernières soient automatiquement mises en application. Cependant, c'est bien une première fois qu'on accorde autant d'audience à ce groupe de plus en plus nombreux que sont les aînés.

Ainsi, nous pouvons y lire que, **partout dans le Québec**, les aînés ont souligné la **présence de stéréotypes et d'attitudes négatives concernant les personnes âgées** et le vieillissement en général. Un stéréotype est une idée toute faite, non vérifiée et souvent négative. Par exemple : « Les femmes sont émotives, les hommes sont violents, les enfants sont mal élevés et les vieux sont inutiles. »

Ces attitudes négatives causent beaucoup de préjudices et même des abus. L'**âgisme** (la discrimination à cause de l'âge), l'**infantilisation** (le comportement qui traite l'autre comme un enfant) et la **gérontophobie** (la peur de vieillir) ont été signalés comme les attitudes les plus fréquentes.

Nous **ne devons pas accepter** ces comportement dégradants pour la personne humaine : tous en souffrent, tant les personnes qui les manifestent que celles qui les subissent. **C'est notre mot d'ordre et notre ligne d'action pour l'année :**

Tous à la corvée : nous signalons, nous réagissons, nous éduquons!

Merci, mon petit Jésus !

Merci, petit Jésus, pour les impôts que je paie,
Car cela signifie que j'ai un travail ou des revenus...

Pour le fouillis que je dois nettoyer après une fête,
Car cela signifie que j'étais entouré d'amis..

Pour les vêtements qui me serrent au ventre,
Car cela signifie que j'ai de quoi manger en abondance...

Pour mon ombre qui me suit,
Car cela signifie que je marche au soleil...

Pour les murs de ma maison qui ont besoin de peinture,
Car cela signifie que j'ai mon petit foyer à moi...

Pour les critiques que je fais quand les choses me déplaisent,
Car cela signifie que j'ai la liberté d'expression...

Pour la seule place qui me reste au fond du stationnement,
Car cela signifie que j'ai une auto et que je peux marcher...

Pour cette femme qui chante mal derrière moi,
Car cela signifie que je peux encore entendre...

Pour la fatigue que je ressens à la fin de la journée,
Car cela signifie que j'ai la santé pour être encore actif...

Merci, petit Jésus, pour le réveil qui sonne trop tôt le matin,
Car cela signifie que je suis encore VIVANT!

Quand les enfants parlent au bon Dieu :

« Mon Dieu, au lieu de faire mourir les gens et d'en faire toujours des nouveaux, pourquoi tu ne gardes pas ceux que tu as déjà? » (Meggie, 7 ans)

« Mon Dieu, envoie-moi un poney pour Noël. Je ne t'ai jamais rien demandé avant. Tu peux vérifier! » (Sébastien, 5 ans)

C'est Noël!

C'est Noël chaque fois qu'on essuie une larme dans les yeux d'un enfant.
C'est Noël chaque fois qu'un couple fait la paix et retrouve l'amour.
C'est Noël chaque fois qu'on arrête la guerre et qu'on ouvre les mains.
C'est Noël chaque fois qu'on force la misère à reculer plus loin.

**C'est Noël sur terre chaque jour,
Car Noël, mon frère, c'est l'amour!**

C'est Noël quand on oublie les offenses,
C'est Noël quand on croit en l'espérance,
C'est Noël quand on tait les mensonges
C'est Noël quand on passe l'éponge.

C'est Noël dans les yeux du souffrant qu'on visite à l'hôpital.
C'est Noël dans les yeux du pauvre qui mange à sa faim.
C'est Noël dans les yeux du perdu qui retrouve son chemin.
C'est Noël dans les yeux du solitaire qui reçoit une vraie présence.

**C'est Noël sur la terre chaque jour
Car Noël, ma sœur, c'est l'amour!**

Au fil du temps

**C'est dans le temps du Jour de l'an
Qu'on s'donne la main, qu'on s'embrasse.
C'est l'bon temps d'en profiter
Ça n'arrive qu'une fois par année!**

Oui, c'est le temps de frictionner nos bonnes résolutions. Il nous faut creuser profondément en nous pour rejoindre la **source d'eau pure du cœur**, pour parvenir à ce lieu mystérieux d'où jaillit **la Vie et l'Enfant**. Là se trouve une source **d'enfance éternelle**, lieu de jaillissement perpétuel, **paradis promis aux hommes de bonne volonté**.

Il nous faut croire de toutes nos forces, que ce bouillonnement de Vie nous parvient à travers univers et terres humaines, à travers combats et victoires dignement réalisées. *Le Paradis du cœur : dès aujourd'hui!*

Au Parlement des Sages, des paroles qui travaillent

Les 11, 12 et 13 septembre, M. Jean-Jacques Poulin, Mmes Lise Tremblay et Gisèle Gobeil représentaient l'AQDR, section d'Alma au 6^e Parlement des Sages. Expérience toujours aussi enrichissante et motivante. Des aînés engagés et dynamiques y siègent comme de vieux routiers de la politique. « Teindus » aux couleurs de leur « parti-pris » pour une société plus respectueuse de la personne humaine, les parlementaires sages prennent leur rôle au sérieux et tracent des voies d'avenir.

Chaque année, deux lois sont « votées ». Bien entendu, il s'agit d'une simulation, mais les messages ainsi lancés au « vrai » gouvernement sont clairs et bien pensés. Des députés viennent écouter et cette année encore, la Ministre, Mme Carole Théberge est venue saluer ses « Aînés ».

La 1^{ère} loi prescrivait des modifications dans l'aménagement urbain, afin de répondre à la présence grandissante des personnes âgées. Les « campus d'hébergement » qui s'érigent de plus en plus rapidement, doivent faciliter aux aînés une participation continue à la vie citoyenne et stimuler les liens intergénérationnels. Un transport en commun utile aux aînés, de la propreté, de la visibilité et bien d'autres aspects ont été abordés. Et surtout, ***l'importance de considérer les aînés comme des citoyens à part entière.***

La 2^e loi touchait la modification des formulaires d'impôts. « **Pour des impôts très simplifiés** ». Considérant que les formulaires actuels, même celui qu'on dit « simplifié », restent d'une complexité inutile, on a présenté à la Chambre une formule très simple, tenant sur une seule page.

Ce sont là des exemples concrets du travail que l'AQDR et les associations partenaires effectuent pour influencer une organisation sociale accueillante et respectueuse des droits des aînés. Ajoutons que ***ces droits sont porteurs de devoirs pour nous: nous devons continuer de participer à la politique, si nous voulons qu'elle réponde à nos valeurs.***

Citoyens à part entière : nous le sommes et nous le restons.

Rien ne vous fait plus sentir le poids des années que d'apprendre que vos enfants étudient dans leur cours d'histoire, les événements qui se sont déroulés à l'époque où étiez étudiant.
--

Le gaspillage, c'est pas un cadeau !

Comme papier d'emballage pour nos cadeaux, choisissons des sacs réutilisables ou des emballages drôles : dans une belle serviette à vaisselle!

N'oublions pas de confier au recyclage tout le carton des boîtes, les bouteilles de vin (vides!), les boîtes de conserves. Évitions d'utiliser la vaisselle jetable non biodégradable. Les moments consacrés au lavage de la vraie vaisselle (avec la serviette reçue en emballage!) sont si riches de confidences, de complicité, de plaisir.

Et le sapin naturel deviendra du paillis si nous le confions à la déchiqueteuse, à la Ressourcerie. Une chose que nous pouvons multiplier **sans risque de gaspillage, c'est l'amour, l'amitié, l'accueil!**

Des REÉÉ = régimes enregistrés d'épargne études **L'éducation à offrir en cadeau à nos petits!**

Selon des analystes, en 2020, il en coûtera plus de 56,000\$ pour faire quatre ans d'études post secondaires. Qui pourra encore se les payer?

Dans ce contexte, **offrir un REÉÉ à ses petits-enfants** est un cadeau bien pensé et qui ne nous coûte pas si cher. Par exemple, des calculs approximatifs révèlent que le capital que nous investissons maintenant peut être multiplié par 4 lorsque l'enfant aura 17 ans et notre capital initial nous sera remis. La bourse d'études est constituée par les intérêts accumulés durant toutes ces années. De plus, le gouvernement fédéral ajoute 20% à chaque dollar versé, jusqu'à 400.00\$ par année. Cette subvention augmente la bourse d'études. Les familles à faibles revenus peuvent bénéficier d'une subvention supplémentaire de 500.00\$

Nous pouvons souscrire le **montant désiré**, étalé sur le nombre de versements choisis. Au Québec, la **Fondation Universitas** reste le meilleur choix : société sans but lucratif, consacrée uniquement aux REÉÉ depuis plus de 40 ans. Pour plus d'informations, on peut s'adresser à WWW.universitas.qc.ca. ou à Québec 1-888-651-8975. **À Alma** : Mme Doris Tremblay 668-0512; Mme Andrée Chabot 668-0998; Mme Doris Gagnon 345-3571

Ça vaut la peine de s'informer : pas cher pour nous, précieux pour l'enfant!

Philosophie de la vie et de la retraite

365 réflexions pour la nouvelle année

Une dame de 82 ans, enjouée et fière, bien mise tôt le matin même si elle est presque aveugle, emménageait dans une maison de retraite.

La mort récente de son mari l'obligeait à prendre cette décision. Après un certain temps dans la salle d'attente, elle répondit par un sourire quand on l'informa que sa chambre était prête. La responsable lui décrivit brièvement la chambre. Elle répondit aussitôt avec l'enthousiasme d'un enfant qu'elle « aimait sa chambre. »

Comme la responsable lui suggérait d'attendre d'y arriver avant de se prononcer aussi joyeusement, elle répondit : « Cela n'a rien à voir avec cette chambre. **La joie est une chose qu'on décide à l'avance.** Que j'aime ou non la chambre ne dépend ni des meubles ni des décorations mais de **la façon dont j'organise ma propre pensée.** J'ai déjà décidé que je l'aimais. **Le bonheur est une décision que je prends chaque matin.** J'ai le choix. Je peux passer la journée au lit à me plaindre des parties de mon corps qui ne fonctionnent plus ou me lever et profiter de celles qui fonctionnent toujours. »

Chaque jour sera un cadeau aussi longtemps que je pourrai respirer. Je me concentrerai sur ce que je pourrai accomplir pendant ce nouveau jour malgré l'usure du temps et je me réjouirai de tous les événements positifs que j'ai accumulés tout au long de ma vie, de façon à pouvoir profiter de ces souvenirs à ce moment-ci de ma vie.

La vieillesse est comme un compte en banque. On y retire ce qu'on y a accumulé pendant sa vie. C'est pourquoi il faut **accumuler le maximum de petits bonheurs, éviter d'y verser chagrins et pleurs, vivre simplement, donner plus, attendre moins**
Auteur inconnu.

« Toutes les grandes personnes ont été des enfants un jour. Mais beaucoup ne s'en souviennent pas. » Antoine de St-Exupéry.

L'important n'est pas de convaincre, mais de donner à réfléchir!

Le flocon de neige

Un petit moineau demande à sa moinelle : « Dis-moi, quel est le poids d'un flocon de neige? » La moinelle répond : « Ça ne pèse pas, ça pèse moins que rien! ». « Attends ma belle, je vais te raconter quelque chose » reprend le moineau. « L'autre jour, j'étais sur la branche d'un sapin quand il a commencé à neiger, une petite neige douce, bien tranquille. Comme je n'avais rien de mieux à faire, je me suis mis à compter les flocons qui tombaient sur la branche où je me trouvais. J'en ai compté 751,972. Oui, je commençais à avoir mal aux yeux, mais je me rappelle bien : 751,972. Oui, c'est ça. Et alors, quand le 751,973^e flocon est tombé, même si ça ne pèse rien, moins que rien, la branche s'est cassée ... »

Et le moineau, de philosopher : « Peut-être ne manque-t-il que **le geste d'une personne** pour que le monde bascule, pour que bien des choses changent et que ça aille mieux... »

Si chacun de nous se pose la question : « Et moi, dans tout ça? Quel poids a ma présence dans telle activité? A quoi ça va servir de m'engager un peu? Une goutte d'eau dans une mer de besoins? Ce ne serait qu'une prière, qu'un mot d'encouragement, qu'une présence discrète.. Ça ne changera pas grand chose... »

Pensons à ce 751,973^e flocon. C'est lui qui a tout changé!

Chaque chose prise isolément a un poids bien dérisoire, mais l'accumulation de tous nos gestes de considération peut faire bouger pas mal de choses!

Les flocons de neige sont des choses les plus fragiles de la nature, mais regardez ce qu'ils arrivent à faire quand ils font corps!

Le sage approuve en souriant les folies d'autrui, celles qu'il dut combattre lui-même pour devenir sage.

Une grand-mère, actrice d'Hollywood, avait toujours cette réponse toute prête pour ceux qui lui demandaient son âge :
« Mon âge? Je n'en sais vraiment rien : **ça change de minute en minute!** »

Les personnes âgées sont comme des coffres aux trésors

Autrefois, vieillir était un privilège, car souvent les gens mouraient jeunes. Alors le grand âge était apprécié et respecté comme un trésor.

Aujourd'hui, il nous revient à nous de **sortir nos trésors** et de rappeler encore les grandes lois de la vie humaine :

- * ***Vivre, c'est un besoin d'aimer et d'être aimé.***
- * ***Vivre, c'est d'être reconnu, accueilli, accepté.***
- * ***Vivre, c'est de trouver un sens à la vie, une place dans la société.***

Nous cherchons quel présent offrir à nos enfants de la terre? Soyons donc les **gardiens** et les **dispensateurs de ces trésors**. Malheureusement, on oublie souvent d'y puiser!

Trucs bonheur

On ne trouve pas le bonheur, pas plus qu'on trouve de l'acier. On affine l'acier à partir d'un minerai brut, tout comme **on soutire du bonheur** aux mille et un événements de la vie. (Charles Templeton, écrivain)

Il n'y a pas de recette miracle. Mais les petits conseils sont comme une bonne soupe aux nouilles et poulet. Ça fait du bien...

- Si nous ne nous sentons pas heureux aujourd'hui, *faisons semblant*. D'après des expériences, des personnes qu'on a forcées à sourire se sont senties plus heureuses. Effet placebo?
- Prenons quelques minutes chaque jour pour prendre conscience des *éléments positifs de notre vie*.
- Entretienons les *relations* qui nous apportent quelque chose de *positif et d'enrichissant*.
- Prenons quelques *pauses réflexion*. Cela peut signifier méditer, prier ou tout simplement penser. La *dimension spirituelle* semble une dimension *essentielle* au bonheur.
- Et surtout, méfions-nous : *le rire est contagieux, comme la grippe!*

À l'aîné qui craignait de perdre la mémoire, le médecin a prescrit : un bloc-notes!

Santé et vitalité

Traiter et prévenir le cancer dans nos assiettes

La nutrathérapie : des chercheurs de l'UQAM orientent leurs recherches pour découvrir le potentiel d'action thérapeutique de certains aliments qui bloquent le développement du cancer. Une des percées majeures de l'oncologie (contre le cancer) contemporaine est la découverte en 1995, d'inhibiteurs (qui bloquent) naturels à la vascularisation du cancer (sa propagation dans le sang). Il s'agit en d'autres mots de couper les vivres aux cellules cancéreuses.

Non, nous ne rêvons pas! Une équipe d'une cinquantaine de chercheurs, dirigée par le Dr Richard Béliveau, professeur au Département de chimie et directeur du Laboratoire de médecine moléculaire UQAM-Hôpital Sainte-Justine, ont identifié toute une **liste d'aliments qui ont des propriétés anticancéreuses.**

En tête de liste : **le thé vert.** Puis **le chou, le brocoli, le soya, les bleuets, les tomates** ...et la recherche se poursuit. « On veut faire écho à la **chimiothérapie** qui utilise des molécules synthétiques. On procède de la même façon avec des études pharmacologiques, épidémiologiques et cliniques, mais **on utilise des molécules naturelles.** » explique le Dr Béliveau dans ses entrevues et ses articles.

Nous pouvons dès maintenant inclure dans notre alimentation quotidienne, ces aliments puissants. « Le thé vert le plus concentré en polyphénols et cultivé en Orient devrait absolument faire partie de notre quotidien, » insiste le Dr Béliveau. « Cette boisson, forte en catéchines, est capable d'une action aussi puissante que certains médicaments utilisés en clinique. Ce qui est avantageux, c'est que la nutrathérapie peut être recommandée sans risque car elle ne présente pas d'effets secondaires. »

Tout citoyen soucieux de sa santé devrait y porter la plus grande attention. Voici onze ingrédients à intégrer quotidiennement à nos recettes : **1. Ail** : 1 gousse; **2. Bleuets** : ½ tasse; **3. Chou** : ½ tasse; **4. Brocoli** : ½ tasse; **5. Curcuma** : 1 gramme; **6. Oignon** : 1; **7. Soya** : ½ tasse; **8. Raisin** : 100 grammes; **9. Thé vert** : 750 ml; **10. Tomate** : 1; **11. Chocolat noir** : 20 gr. (sans boire de lait).

Sortons notre liste d'épicerie et inscrivons-les. Découper ce paragraphe.
(Source : *Vie & Santé*, mai-juin 2005, pp. 16-17)

La plus belle prière

Si Dieu est **Accueil**

La plus belle prière c'est un **sourire**.

Si Dieu est **Amour**

La plus belle prière c'est dire « **je t'aime** ».

Si Dieu est **Bonté**

La plus belle prière c'est un **geste de partage**.

Si Dieu est **Créateur**

La plus belle prière c'est d'**inventer** quelque chose

Si Dieu est **Courage**

La plus belle prière c'est de **ne pas lâcher**.

Si Dieu est **Espérance**

La plus belle prière c'est **un enfant**.

Si Dieu est **Harmonie**

La plus belle prière c'est de **chanter**.

Si Dieu est **Lumière**

La plus belle prière c'est **d'éclairer quelqu'un**

Si Dieu est **Paix**

La plus belle prière c'est de **tendre la main**

Si Dieu est **Pardon**

La plus belle prière c'est de **se reprendre**

Si Dieu est **Souffle**

La plus belle prière c'est de **respirer à fond**.

Si Dieu est **Tendresse**

La plus belle prière c'est **une caresse**.

Si Dieu est **Vérité**

La plus belle prière c'est **d'être vrai**.

Si Dieu est **Vie**

La plus belle prière c'est de **vivre pleinement**.

(Denis Villeneuve)

Merci à nos donateurs

La Caisse populaire d'Alma
La Ville d'Alma
Le C.L.S.C.
Le Centre local d'emploi (CLE)

