



**CALENDRIER DES DÉJEUNERS-CONFÉRENCES 2011-2012**  
 Tous nos déjeuners-conférences ont lieu à 8 h 45 au  
 Havre de l'hospitalité situé au 1153, chemin Villebois à Alma.  
 Coût du déjeuner (7 \$/membre et 8 \$/non-membre)



<b>SEPTEMBRE</b> <b>15</b> Programme Pair, Mme Marilyn Néron « Service d'appels automatisés qui téléphone chez les aînés ».	<b>OCTOBRE</b> <b>20</b> La CLÉ - Centre de lecture et d'écriture, Mme Lucie Harvey « Programme de formation individuelle ou en groupe ».	<b>NOVEMBRE</b> <b>17</b> CMV – Comités de milieu de vie, Mme Line Audet « Information générale sur les CMV dans les résidences privées ».	<b>DÉCEMBRE</b> <b>8</b> Dîner des Fêtes Hommages
<b>JANVIER 2012</b> <b>19</b> Pharmacie Mona Fortin (Uniprix) « Tous les services offerts pour les personnes âgées ».	<b>FÉVRIER 2012</b> <b>16</b> Indéterminé	<b>MARS 2012</b> <b>15</b> Bergeron & Villeneuve, audioprothésistes, M. Gino Villeneuve « Prothèses auditives »	<b>AVRIL 2012</b> <b>19</b> Abus et violence, Mme Line Audet « Conférence d'information et sensibilisation ».
<b>MAI 2012</b> <b>17</b> Assemblée générale annuelle (AGA)		Les sujets des conférences sont disponibles dans les journaux Le Lac-Saint-Jean, Le Quotidien et Progrès- Dimanche, dans le bulletin Paroissial, sur les sites Internet de TVCogéco et LBR. Vous pouvez également vous informer au bureau.	

Veuillez conserver votre calendrier pour connaître les dates des activités.  
 Aucun autre exemplaire ne vous sera expédié.



# Le Vigilant



Au printemps, on est un peu fou,  
 Toutes les fenêtres sont claires,  
 Les prés sont pleins de primevères,  
 On voit des nouveautés partout.  
 Oh! Regarde, une branche verte!  
 Ses feuilles sortent de l'étui!  
 Une tulipe s'est ouverte...  
 Ce soir, il ne fera pas nuit,  
 Les oiseaux chantent à tue-tête,  
 Et tous les enfants sont contents.  
 On dirait que c'est une fête...  
 Ah! Que c'est joli le printemps!



## **AUGMENTER LA FORCE DE L'AQDR**

Je deviens membre de l'AQDR section Alma

Je soutiens une association qui défend et protège mes droits

Je participe à un déjeuner-causerie le 3<sup>e</sup> jeudi de chaque mois

Je me renseigne et je rencontre des amis

Je bénéficie de certains rabais

Je reçois un bulletin «Le Vigilant » qui renferme des informations pertinentes et divers articles

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

### **NOTRE MISSION :**



**a pour mission la défense des droits culturels, économiques et sociaux des personnes à la retraite. Dans toutes les régions du Québec.**

### **PORTE-PAROLE DES PERSONNES ÂÎNÉES**

NOS COMITÉS		
<b>FINANCES</b>	Lucie Harvey Marthe Minier	Germain Lavoie Robert Côté
<b>PROJETS</b>	Lucie Harvey Marie-Paule Martel	Ghislaine Villeneuve Gisèle Gobeil
<b>HOMMAGES</b>	Marie-Paule Martel Autre membre connaissant la personne proposée	Lizette Fournier
<b>ACTIVITÉS</b>	Ghislaine Villeneuve Bernadette Lapointe Membres du C.A. en complément	Marthe Minier
<b>FORMATION</b>	Lucie Harvey	Lizette Fournier
<b>PUBLICITÉ</b>	Lucie Harvey Marie-Paule Martel	Lizette Fournier Germain Lavoie
<b>JOURNAL</b>	Ghislaine Villeneuve Adjointe administrative Tous les membres du C.A. au besoin	Marthe Minier
<b>NOS EMPLOYÉES</b>	Line Audet, chargée de projets Josée Martel, adjointe administrative	

#### **Pour nous joindre :**

875, rue Bourassa Ouest  
Alma (Québec) G8B 2G6  
418 480-1122

Courriel :

[aqdralma@cgocable.ca](mailto:aqdralma@cgocable.ca)

Heures d'ouverture :

Lundi au jeudi  
8 h 30 à 12 h et 13 h à 16 h

#### **Horaire pour la période estivale :**

Veillez téléphoner au bureau pour connaître la journée d'ouverture



## **MOT DE LA PRÉSIDENTE**

L'année 2010-2011 est presque terminée en ce qui concerne nos activités. Elle a été remplie de belles rencontres, conférences et événements. Nous avons, comme par les années passées, atteint les objectifs que nous avons fixés.

Nous voulions augmenter le nombre de membres, de 225 il est passé à 251 (10 %). Nous avons maintenu notre participation à différentes Tables locales et régionales : Table violence, Table intersectorielle de développement des communautés, Table régionale de concertation des aînés, Regroupement AQDR Saguenay-Lac-Saint-Jean, présence au C.A. de la Corporation de développement communautaire, Conférence des aînés de Ville d'Alma. Nous étions présents au SALON 50+.

Au bureau, nous avons eu à remplacer notre secrétaire et envisager le départ de M. Munger qui s'occupait de la comptabilité. Choisir une remplaçante qui assumerait cette tâche, et l'achat d'un logiciel comptable s'est avéré un défi et nous sommes très fiers de nos choix. Tout fonctionne très bien.

Le nombre moyen de présences à nos déjeuners a légèrement augmenté; il faut continuer d'en parler et d'amener vos connaissances et amis à joindre nos rangs. Notre journal « Le Vigilant » a été publié deux fois encore cette année et il est, je pense, de plus en plus intéressant. Nous avons été choyés pour les conférences et nous en espérons autant l'an prochain.

Le projet « Comité de milieu de vie » au cœur de notre action prendra une plus grande ampleur au cours des prochains mois, nous vous donnerons des nouvelles à l'automne. Notre site Internet est fermé, nous entrevoyons la possibilité d'en créer un autre l'an prochain.

Nous avons de plus en plus de liens avec le National. Nous avons eu la chance de rencontrer notre président pour lui faire part de nos besoins et prendre connaissance des orientations de l'AQDR nationale. Consultez souvent le site Internet de l'AQDR nationale, il contient beaucoup d'informations. Nous faisons parvenir de plus en plus de photos et de textes qui apparaissent sur le site. [www.aqdr.org](http://www.aqdr.org)

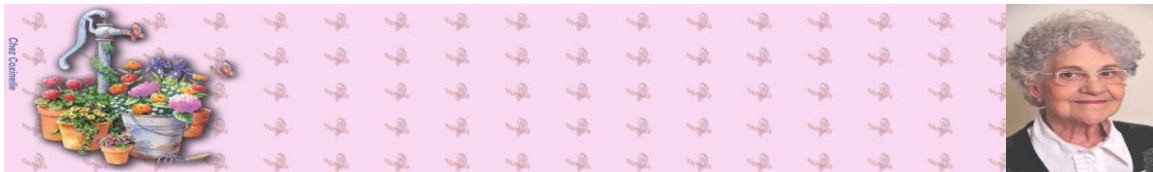
Pour le programme ABUS chez les aînés, notre chargée de projets a encore cette année rencontré les finissantes et finissants préposés aux bénéficiaires et infirmières et infirmiers auxiliaires. La programmation des rencontres est en cours pour l'an prochain.

Nous avons présenté la candidature de Sœur Antoinette Dion pour la Médaille du Lieutenant-gouverneur, la candidature de Mme Margot Tremblay pour la mention Reconnaissance de bénévolat du Ministère de l'emploi et de la Solidarité sociale. Notre bénévole de l'année a été Mme Thérèse Minier. Et notre collègue, Mme Gisèle Gobeil, a fait le lancement de son livre « Nos sœurs en ville », avec la collaboration de celles-ci.

Comme vous le constatez, en plus des déjeuners-conférences, nous sommes dans l'action.



Lucie Harvey, présidente



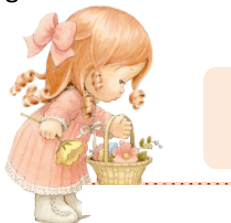
## Des nouvelles de la Conférence des Aînés de Ville d'Alma

Rappelons que la Conférence des Aînés est une instance mise sur pied par Ville d'Alma pour offrir à ses citoyennes et citoyens aînés, un espace de parole et d'action afin de faciliter leur participation et de maximiser leur bien-être et leur sécurité dans notre municipalité. L'AQDR y détient un siège comme partie intégrante et il n'en tient qu'à nous de bien utiliser ce créneau d'influence.

La dernière rencontre s'est tenue le vendredi 29 avril 2011, au Centre Mario Tremblay, et les membres présents ont été reçus par le Salon des Aînés qui s'ouvrait dans les gymnases du Centre. Cette réunion fut assez brève, compte tenu de cet événement important, mais les responsables mandatés par le Conseil municipal ont donné aux membres de la Conférence, des nouvelles fraîches très importantes pour Ville d'Alma et pour ses citoyennes et citoyens : il s'agit du processus d'élaboration de la **politique familiale municipale**. Ce dossier constitue une première préoccupation pour nous, de l'AQDR, et nous tenons à vous y intéresser de façon continue.

Un autre point important a été soulevé : le fait que toute personne aînée d'Alma a droit d'accès aux terrains de pétanque et de croquet, même si cette personne n'est pas membre d'un Club de l'Âge d'or. Ces terrains de jeux sont propriété et responsabilité de Ville d'Alma, alors toute personne qui paie ses taxes y est la bienvenue... Il est bien entendu qu'on y fait preuve de respect et de civilité...

Je souligne encore et encore que vous devez, chacune et chacun, vous sentir concernés personnellement par le travail de la Conférence des Aînés de Ville d'Alma : transmettez-nous vos demandes, vos remarques, vos idées, votre participation et votre appui. Nous prendrons le plus grand soin de vos idées pour toujours mieux vous représenter.



*De tout ce que vous portez, votre sourire  
est ce qui vous habille le mieux!*

*Gisèle Gobeil  
Déléguée par l'AQDR*

## **La politique familiale municipale de Ville d'Alma**

Le 19 mars 2011, se tenait au Collège d'Alma, une journée de consultation organisée par le comité responsable de l'élaboration de la politique municipale pour la Ville d'Alma.

Cette activité avait pour but de recueillir les suggestions d'actions et d'amélioration des conditions de vie familiale des citoyennes et citoyens d'Alma. Plusieurs associations y avaient délégué une personne pour y traduire les idées, les pistes d'actions, les suggestions données par son groupe. Mme Gisèle Gobeil et M. Germain Lavoie y représentaient l'AQDR d'Alma.

La semaine précédente, nous avons reçu au conseil d'administration de l'AQDR, un questionnaire à remplir avec les membres pour préparer la journée publique. Plusieurs thèmes touchant les différents aspects de la vie familiale au sein de la cité, servaient de base de discussion dans chacun des six ateliers. L'administration municipale, l'accueil, l'information et la promotion; l'environnement et la mise en valeur du territoire; la sécurité, les loisirs, la culture et la vie communautaire; l'habitation et le transport : les idées étaient nombreuses, très intéressantes et innovatrices. Après un bon moment d'échanges, les participants devaient choisir trois priorités dans toutes les suggestions et demandes reçues.

La rencontre a été très animée et bien organisée sous la présidence de la pro-mairesse, Mme Sylvie Beaumont. Les conseillers élus circulaient dans les ateliers et accueillaient avec attention la parole des citoyennes et citoyens présents. C'est avec ce matériel recueilli qu'ils rédigeront le texte de la politique familiale municipale pour la soumettre bientôt à la population.

Vous en serez informés et nous vous encourageons à y porter la plus grande attention.

***Nos Soeurs en ville  
En la Cité d'Alma***

Je vous remercie. Je suis très heureuse d'offrir à toute la population jeannoise, le livre Nos Soeurs en ville. Je remercie nos Soeurs, ces grandes dames, pour leur accueil et leur dévouement inconditionnel. Merci également aux membres de l'AQDR pour leur soutien constant.

Bonne lecture et accueillons le bon exemple!

*Gisèle Gobeil*

J'ai découvert un article écrit par Mme Patricia Turnier en février 2010 et diffusé sur différents sites Internet, que je veux vous partager. Donc, le voici :

### L'âgisme envers les aînés

Par définition, l'âgisme représente une discrimination envers des individus du fait de leur âge. Ce vocable prend diverses formes dont une mise à la retraite obligatoire, la condamnation aux loisirs forcés, l'infantilisation des personnes âgées. Il a sa source dans le fait d'aborder le vieillissement de la population comme étant un problème dans la société (au lieu d'une richesse) où l'on accorde une grande place à la productivité, à la performance, à la compétition, à des rapports utilitaires, etc. D'ailleurs c'est le plus souvent en comparant à la jeunesse que l'on définit la sénescence.

Ces préjugés sociaux stéréotypés et cette conception négative du vieillissement ont la possibilité de créer une angoisse à avancer en âge qui est envisagée par certains dans son aspect défensif : un repli sur le passé. Or, envisager l'avancement en âge uniquement sur le versant du déclin, c'est occulter toute une partie évolutive. Ces différentes attitudes et stéréotypes sont susceptibles d'influer directement sur les personnes aînées qui finissent par intérioriser ces pensées négatives se traduisant par une perte d'estime de soi, d'identité sociale, etc. Dans ces situations, il arrive qu'elles soient moins conscientes du traitement qu'on leur inflige. De cette façon, tout aîné qui sent ses capacités et sa productivité diminuer risque de

s'estimer insuffisamment important patience à son égard. Cette personne de s'affirmer. Certaines personnes leur vie. Il existe donc un lien entre par la société et par ces personnes



Une nécessité de percevoir l'âge d'or d'expériences s'impose dans notre faire bénéficier aux autres de sa vie ce qui représente un atout précieux. L'âge d'or donne la possibilité de construire sa vie en intégrant son histoire passée au présent afin de mieux se projeter encore dans l'avenir. Ce temps n'est donc pas en rupture avec le temps passé, et l'avancement en âge se construit sur les assises de ce qui a précédé. Ainsi, chacun produit l'âge d'or, en fonction de ce qu'il est et de ce qu'il a été. L'avancement en âge constitue un processus dynamique où les individus ne sont pas figés dans un état d'attente passive, mais sont encore en train de construire leur vie avec de nouvelles aspirations. Il importe également dans notre société de transformer et de renforcer les rapports entre les générations afin de préserver les valeurs, les traditions et les transmissions d'un patrimoine de connaissances. Ainsi, une réflexion s'impose.

pour qu'on fasse preuve d'attention et de est capable de penser qu'elle n'a pas le droit âgées s'assignent elles-mêmes des limites à les stéréotypes rattachés à l'âgisme adoptés âgées elles-mêmes.

comme une richesse, un trésor et un puits société. L'avancement en âge permet de sagesse et du savoir acquis tout au long d'une

Sur ce, je vous laisse avec cette belle citation du poète américain Henry Wadsworth Longfellow du 19e siècle : « La vieillesse offre autant de possibilités que la jeunesse, mais elles prennent d'autres visages. À mesure que le soir tombe apparaissent dans le firmament des étoiles qu'on ne pouvait voir le jour ».

Germain Lavoie, trésorier



Avec Madame Murielle Dumont, responsable des comités de milieu de vie au National, le 18 avril notre section a tenu une rencontre d'information sur l'importance des *comités de milieu de vie* dans les résidences privées pour personnes âgées. Nous avons lancé une invitation aux AQDR Chicoutimi, Jonquière, Roberval et aux responsables de 13 résidences privées ainsi que des résidentes et résidents intéressés. Incluant notre conseil d'administration, quatorze personnes au total, provenant de ces différents milieux, ont assisté. Cette rencontre qui se voulait avant tout informative, a aussi permis à des gens de se faire entendre sur les bons coups ou les problématiques vécues ou de se donner une structure dans leurs actions.

Au cours de ce passage de Madame Dumont chez nous, une réunion dite plus technique s'est tenue le lendemain (19 avril) avec des bénévoles de notre organisation. Étant donné notre expertise développée depuis 2006 dans ce dossier des comités de milieu de vie, nous sommes engagées **officiellement** dans ce projet comme **responsables de régions** soit la section qui va procéder avec la méthode établie pour former d'autres AQDR à diffuser le projet, à former des comités de milieu de vie dans leur secteur. À suivre...

### ABUS ET VIOLENCE

Plus que jamais, nous entendons parler d'abus et de violence chez les personnes aînées dans nos médias ; les gens sont davantage enclins à en parler et à entrevoir la possibilité d'en dénoncer certaines formes, et ce n'est qu'un début! Faut briser les tabous entourant ces situations inacceptables, faut travailler dans le même sens : les témoins, les familles, les victimes, toute personne œuvrant dans le domaine de la santé ou autres, le gouvernement, car nous sommes toutes et tous concernés... et nous pouvons faire quelque chose pour contrer la maltraitance qui ne s'arrêtera pas d'elle-même!

Pour notre part, l'AQDR Alma, en février, nous avons étendu nos activités d'information et de sensibilisation auprès de l'A.F.É.A.S. St-Pierre. Nous avons répondu à leur invitation en tant que personne ressource à une soirée d'échanges sur la violence faite aux personnes aînées puis, à la mi-avril, on nous a accueillies avec grand intérêt lors d'une seconde visite pour présenter ce film de Bruno Turcotte « *Mettons les pendules à l'heure* ». Deux soirées riches en réflexions et en échanges! Une occasion en attirant une autre à suivre : une participante exerçant le métier de coiffeuse et qui reçoit quotidiennement des confidences de ses clients et clientes, très enthousiaste, veut bien prendre connaissance du *projet des coiffeuses* tiré, aussi, de la trousse SOS ABUS.

En fin avril, voilà qu'une autre opportunité s'offre à nous pour présenter notre visionnement traitant d'abus, de négligence et de violence envers les personnes âgées : un groupe finissant en soins infirmiers du Cégep d'Alma! Là encore, quelle belle rencontre; on a vu la pertinence de s'en parler! Et c'est parti! À l'automne prochain, on fera appel à nous pour planifier des visites à d'autres groupes finissants en soins infirmiers dans le cadre de leur cours sur le thème de la violence.

Line Audet, chargée de projets

## Hommages (décembre 2010)



Hommage à M. Guy Drolet



Attestation Reconnaissance bénévolat Québec à Mme Margot Tremblay (à droite)



Notre invitée, Mme Irène Trudel, 40 ans de bénévolat



Mai 2010, Médaille du Lieutenant-gouverneur à Mme Antoinette Dion (3<sup>e</sup> personne)

## Remerciements (avril 2011)



Dominique Gagnon, secrétaire



M. Léonard Munger, comptable

## Départ



Nous regrettons le départ de Madame Annette Perron décédée le 14 février 2011. Elle a siégé au conseil d'administration de l'AQDR Alma durant six ans. Elle était une personne dévouée et serviable.



# Jeu - Mot mystère



ABORIGENE	EUPHORBE	REGULIERE
ANTHERE	FLEUR	REJETON
ASTER	FLORE	RENOUEE
BASILIC	GENET	ROMARIN
BLEUET	GRAINE	ROSE
CALICE	HIBISCUS	ROSIER
CENTAUREE	LIMBE	SESSILE
CLEMATITE	LUNAIRE	SOUCI
CLOCHETTE	MELILOT	TEPALE
COMPOSEE	MOURON	
COURONNE	NARCISSE	
ECAILLES	NEOTTIE	
ECCLORE	NEPETA	
ECLOSION	ODORANTE	
EDELWEISS	PETUNIA	
ENDYMION	PISTIL	
EPIAIRE	PLANTER	
ETAMINE	POLLEN	
ETENDARD	RECEPTACLE	

E	C	L	E	M	A	T	I	T	E	N	E	G	N	R	S
N	E	I	I	N	J	E	B	R	O	H	P	U	E	E	E
I	R	S	L	C	N	O	D	R	E	N	N	C	L	N	L
M	E	O	I	U	O	U	R	O	I	E	F	L	O	L	
A	H	B	M	P	S	O	R	I	A	P	S	L	O	U	I
T	T	Q	M	A	M	A	S	U	T	D	O	O	P	E	A
E	N	E	G	I	R	O	B	A	O	D	N	R	R	E	C
P	A	D	E	E	L	I	C	L	O	C	H	E	T	T	E
E	R	E	R	C	I	L	N	R	E	I	J	P	T	T	N
N	C	L	E	L	E	T	A	N	B	E	I	C	E	D	
I	I	W	I	O	U	N	T	I	T	S	E	A	R	U	Y
A	S	E	L	R	T	A	S	O	T	O	L	I	L	E	M
R	S	I	U	E	U	C	N	I	E	I	A	R	I	L	I
G	E	S	G	R	U	E	L	F	C	N	P	E	L	B	O
R	O	S	E	S	S	I	L	E	U	R	E	T	S	A	N
L	E	E	R	E	T	N	A	L	P	E	T	U	N	I	A

Mot de 9 lettres à trouver (réponse à la dernière page) : \_\_\_\_\_

### Mot d'enfant

Avec quelle main tu dessines à l'école?  
« Avec ma mienne » (Clara 4 ans)



## Nos Sœurs en ville en la Cité d'Alma

Le 5 mars 2011 avait lieu le lancement du livre **Nos Sœurs en ville en la Cité d'Alma** dont l'auteure est **Madame Gisèle Gobeil**. Ce fut un jour de grande fête pour l'auteure et pour nous *les Sœurs en ville*. Afin que rien ne soit perdu, nous partageons le projet commun d'écrire ce qui fut la trame de nos quarante années de vie religieuse et communautaire dans le milieu d'Alma.

En décembre 2008, au cours d'un déjeuner-causerie de l'AQDR, un appel à l'aide fut adressé à l'assemblée afin de nous permettre de colliger et conserver en mémoire les quarante années d'engagement dans le milieu. Une réponse ne se fit pas attendre. Le 16 décembre 2008, Madame Gisèle Gobeil, dans un élan de générosité à la cause de la femme, se présente à nous pour nous offrir ses services. Un cadeau du ciel que nous acceptons bien volontiers tout en l'assurant de notre entière collaboration.

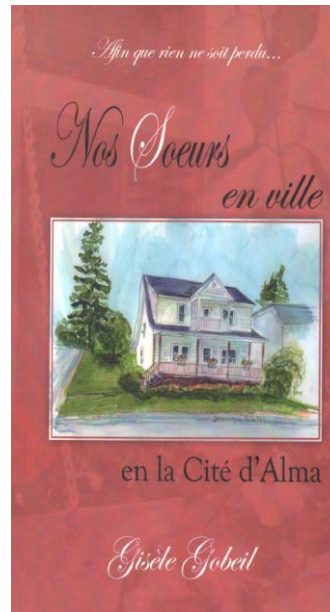
C'est en dépit du combat qu'elle mène contre un cancer que Madame Gobeil entreprend avec audace la réalisation de ce projet d'écriture. Imposer le respect au cancer et le surmonter à jamais est son principal défi qu'elle entend relever en y mettant bénévolement toutes ses énergies avec détermination et passion.

Pendant deux années et demie de travail assidu, elle met à contribution son talent d'écrivaine, ses énergies, ses connaissances de psychologue professionnelle et ses intuitions personnelles pour rédiger le récit de nos vies de religieuses inspirées par l'Esprit du Concile Vatican II.

Aujourd'hui, grâce à son courage, à sa constante détermination et à l'accompagnement fidèle reçu de son entourage et de l'AQDR, Madame Gobeil connaît à la fois un regain de santé et la réalisation de son rêve. Un bonheur qu'il nous est bon de partager.

En toute amitié, nous exprimons notre reconnaissance à Madame Gisèle Gobeil pour sa générosité et sa fidélité envers nous. Avec fierté, nous la saluons et lui souhaitons la santé et le succès dans la poursuite de ses nombreux engagements.

*Georgette Beaulieu, Antoinette Dion,  
Jeanne-d'Arc Fortin, Jeanne d'Arc Tremblay  
3 mai 2011*



## Nos Sœurs en ville en la Cité d'Alma

À la fin des années soixante, trois religieuses Augustines quittent leur monastère pour vivre leur vie religieuse et apostolique en la Cité d'Alma. Inspirées par les enseignements du Concile de Vatican II et soucieuses de se rapprocher des gens, elles s'installent au cœur de la ville. Deux ans plus tard, une compagne du monastère de Roberval les rejoint dans leur recherche de justice sociale.

Vivre avec les gens, les connaître dans la réalité de leur vie, participer activement à améliorer les conditions de vie, surtout celles des familles sans voix et sans pouvoir, touchées par une structure sociale engendrant la pauvreté.

Rapidement, elles s'intègrent dans divers mouvements existants et participent à la création de nombreux services et organismes de support aux femmes, aux travailleurs et aux appauvris. Au fil des années, leur fraternité s'agrandit pour œuvrer efficacement et discrètement dans plusieurs secteurs d'action sociale et communautaire.

Leur foi, leur détermination, leur vivacité, leur dévouement créent autour d'elles une force de changement qui entraîne l'engagement de nombreux acteurs et actrices du milieu. Leur œuvre sociale et pastorale motive notre collectivité et laisse un héritage vivifiant à chacune et chacun de nous.

Madame Gisèle Gobeil est tombée sous le charme inspirant de ces dames et répond à leur appel en se lançant de tout son cœur dans cette aventure d'écriture. Maniant habilement la plume, elle va recueillir méticuleusement les témoignages des Sœurs et décrire avec finesse et précision leurs quarante ans de vie communautaire, réalisant ainsi une synthèse harmonieuse offerte avec passion.

*Danielle Larouche,  
Directrice générale  
Société d'histoire du Lac-Saint-Jean*



\*\* Page endos du livre Nos Sœurs en ville en la Cité d'Alma  
Mars 2011

## LA SOLITUDE PEUT-ELLE ÊTRE HEUREUSE?

Les mots bonheur et solitude forment un couple maudit : la solitude fait surgir davantage d'images de malheur que d'images de bien-être. Nous sommes alors en droit de nous demander quels sont les effets positifs de la solitude.

La solitude est nécessaire à la découverte d'un bonheur profond et durable. L'apprentissage de la solitude est à la fois le fruit d'un renoncement et celui d'une décision. Notre vision ambiguë de la solitude provient du fait qu'elle peut être choisie ou subie. Alors que l'écrivain se retire volontairement pour se consacrer à son œuvre, le deuil, le divorce et la retraite sont des événements qui nous obligent à faire face à un isolement qu'il faut apprivoiser.

La solitude permet à l'être humain de devenir un bon compagnon pour lui-même. Fuir notre solitude nous condamne à rester un étranger pour nous-mêmes, à ne jamais nous rencontrer, à ne pas connaître nos besoins ni les richesses qui nous habitent. Choisir de vivre la solitude devient une décision enrichissante à partir du moment où elle nous permet de jouir de la richesse de notre être et d'accueillir la profondeur de notre humanité.

La solitude nous permet de visiter l'île que nous sommes et la multitude des espaces intérieurs qui nous constituent. Le fait d'être seul nous permet d'explorer notre île, une île remplie de richesses et de beautés. Toutefois, une condition est nécessaire pour l'apprivoiser : partir seul pour l'explorer et l'habiter. Nous pouvons passer notre existence cramponnés au rivage de notre île, le regard tourné vers l'horizon, à attendre quelques voiliers ou bateaux qui viendront nous sauver, et ce, sans jamais nous retourner et visiter l'île que nous sommes. La décision de partir explorer notre île nous permet de découvrir qu'elle est immense, peuplée d'images vivantes et d'indices de vie.

Chaque personne possède des ressources insoupçonnées, qu'elle laisse souvent dormir. Hors, elles constituent des ressources à exploiter afin d'augmenter son potentiel de bonheur. En lisant un roman par exemple, je fais appel à mes ressources pour imaginer, sentir les émotions des personnages, m'investir dans la compréhension de l'histoire : les romans nous révèlent les multiples personnages qui nous habitent et les scénarios de la vie que nous traversons.

La solitude permet à l'être humain de devenir un bon compagnon pour lui-même. La solitude est l'espace en soi qui n'est accessible à personne d'autre. Chaque personne est constituée de différents "je", comparables à des jardins : l'espace public, l'espace social, l'espace intime, mais aussi l'espace privé et personnel, qui est le centre de l'être. L'espace privé de notre Moi est le lieu d'une solitude fondamentale dans lequel se trouve le noyau vivant de notre identité. Il s'y trouve une énergie à la fois chaude et vivante, qui prend la forme d'images nous permettant de saisir la personne unique que nous sommes. L'image de la source profonde ou du puits, au cœur de notre jardin en traduit la profondeur et l'effet dynamisant.

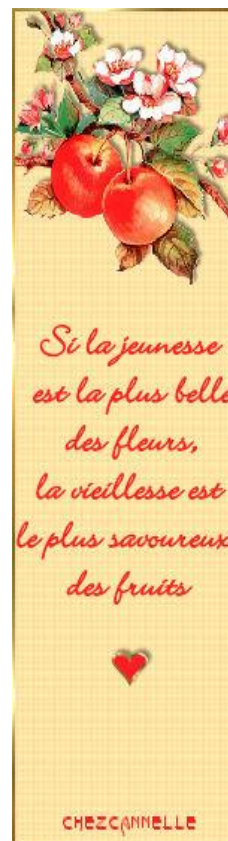
Le contact avec cette dimension fondamentale de notre être est la source d'un bonheur profond qui dépend peu des conditions de notre environnement, mais davantage du simple fait d'être vivant. Cette source provient de notre élan vital : nous pouvons la répandre dans le jardin de notre existence afin de le faire verdoyer, fleurir et se transformer en fruits nourrissants pour nous-mêmes, pour autrui et pour la société.

La plus pénible solitude est celle qui consiste à ne pas être en contact avec soi-même, alors que la bonne solitude permet de créer un pont avec son Moi profond, celui qui contient les matières premières pour vivre heureux. Les temps de solitude nous donnent l'occasion de répondre aux questions suivantes : ce que je veux, ce que j'aime, comment vivre un moment agréable, comment prendre soin de la vie, comment créer des ponts avec la vie autour de soi... La solitude requiert de devenir un sourcier, une personne attentive à dégager les sources de vie : se laisser bercer par les murmures de la musique, s'émerveiller du chant des oiseaux, se réjouir du jeu des écureuils, dessiner avec plaisir ce que l'on voit, apprivoiser son être par le yoga...

La solitude demande une attitude active et contemplative : provoquer la vie, la chercher activement et vivre les sens éveillés pour accueillir les sources de bonheur en soi et autour de soi. Le bonheur et la solitude sont de précieux complices. La solitude permet au bonheur de se révéler une source profonde qui irrigue le jardin de notre existence et nous permet de vibrer à la joie d'être vivant. Nous pouvons passer notre vie à éviter la solitude et nous priver d'un élan vital qui dynamise toute notre existence.

Source : Michel Giroux, psychologue

Article de Mme Lizette Fournier



## DES CHEMINS SUR TON VISAGE

« Pourquoi grand-maman a des chemins sur son visage? »

Cette question est de Guillaume.

Je ne sais pas quelle fut la réponse de ses parents, mais la question de Guillaume, elle, est une trouvaille. Une trouvaille d'enfant qui fait réfléchir les adultes que nous sommes.

Là où nous ne voyons que des rides, symboles d'usure, marques du temps qui ne pardonne pas...

Guillaume, avec son cœur d'enfant de quatre ans, découvre des chemins, des chemins de joies et de peines qui ont laissé leurs traces, chemins qui disent une histoire, chemins riches d'une vie donnée.

Oui, maman ou grand-maman, papa ou grand-papa, ne sois pas gêné de ces chemins sur ton visage, ils nous disent que tu as aimé, que tu as su donner et accueillir la joie, que tu as ri de bon cœur. Ils nous disent aussi tes heures d'efforts et de travail, tes heures d'inquiétudes et de veilles.

Ils nous disent que tu as vécu.

Ces chemins sur ton visage, maman, grand-maman, papa, grand-papa, ils sont la beauté de ton âge!

Ce sont les chemins de la vie.

Merci d'avoir vécu, aimé et donné.

Article de Mme Ghislaine Villeneuve



## Membres de l'AQDR,

Voilà une autre année qui s'achève. Année fort nourrissante où des conférenciers sélectionnés pour vous, selon vos attentes, ont réussi, grâce à leur expertise, à attirer une moyenne de 44 personnes par activité.

Un grand merci à tous nos conférenciers mais surtout un grand merci à vous tous qui assistez fidèlement à nos déjeuners mensuels.



### DÉJEUNER-CONFÉRENCE



**Date** : le 3<sup>e</sup> jeudi de chaque mois sauf en décembre  
**Endroit** : Havre de l'hospitalité (1153, Chemin Villebois, Alma)  
**Heure** : 9 h à 11 h 15  
**Coût** : 7,00 \$/membres - 8,00 \$/non-membres

Un merci vraiment spécial à nos membres de Métabetchouan qui, beau temps mauvais temps, se font un plaisir d'assister à nos déjeuners.

Chapeau à vous tous pour votre fidélité et votre ténacité. L'AQDR a besoin de vous pour la continuité de sa mission.

Bon été et soyez de plus en plus nombreux avec nous pour débiter la nouvelle saison en septembre 2011. De très bonnes conférences sont au programme. Veuillez consulter le calendrier à la première page de ce journal.

### SALON 50 +

Parmi les visiteurs à notre kiosque du Salon des Aînés, le magnifique encadrement-photo, gracieusement de monsieur Robert Côté, a été gagné par madame Lili Bouchard.

Félicitations!



Notre priorité :  
 « Vous connaître pour mieux vous servir  
 afin d'améliorer vos quotidiens »

Marthe Minier, comité des activités



### LA CAPITALE ASSURANCES GÉNÉRALES

12 % de rabais sur assurance automobile  
 10 % sur assurance habitation  
 Tél. 418 668-0066

### CHAUSSURES L'ESCARPIN

pour hommes et femmes  
 10 % de rabais  
 585, rue Collard O. Alma (Québec) G8B 6S9  
 Tél. 418 668-6893

### COPIEXPERT – IMAGERIEXPERT

10 % de rabais sur articles cadeaux  
 600, rue Harvey O. Alma (Québec) G8B 1P2  
 Tél. 418 668-8483

### BOUTIQUE BEL MOD BOUTIQUE TENDRESSE

10 % de rabais  
 500, Sacré-Cœur O. Alma (Québec) G8B 1M1  
 Tél. 418 668-7754

### BOUTIQUE LE CHOIX DE SOPHIE

(Plaza 11) 10 % de rabais  
 630, Sacré-Cœur O. Alma (Québec) G8B 1L9  
 Tél. 418 662-7114

### BISTRO DE LA MODE ET BOUTIQUE LE MERCIER

(Plaza 11) 10 % de rabais  
 630, Sacré-Cœur O. Alma (Québec) G8B 1L9  
 Tél. 418 662-3240

### LES PÉTROLES AUBRY INC.

Rabais en période hivernale sur le prix de détail de l'huile de chauffage  
 Éric Boucher, Agent distributeur  
 Tél. 418 669-0230

### BIJOUTERIE LE SAPHIR

(Plaza 1) 10 % de rabais  
 500, Sacré-Cœur O. Alma (Québec) G8B 1M1  
 Tél. 418 662-2421

### FAMILIPRIX

10 % de rabais  
 (sauf prescriptions et spéciaux)  
 195, boul. Dequen N. Alma (Québec)  
 Tél. 418 662-3408



### Commanditaire négocié par le National

### GRUPE FORGET, AUDIOPROTHÉSISTES

rabais de 10 % sur les produits et services pour tous les membres de l'AQDR

1000, Chabanel  
 Chicoutimi (Québec) G7H 2R3  
 418 545-8259

1500, rue des Érables, # 1  
 Dolbeau-Mistassini (Québec) G8L 2W7  
 418 276-8888

Réponse du jeu : JONQUILLE