

# Les Pointes Folles

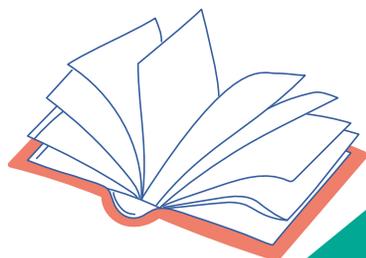
Huitième édition - Mars 2023



**C'est bon pour le moral !  
C'est bon pour le moral !  
C'est bon, bon !**



**Montrez-moi  
votre p'tite bête**



**L'espace détente**

**Fait vécu  
par Diane L.**

# Éditorial



par Diane Laflamme et Dominique Gendron, sa fille

Au moment d'écrire ces lignes, nous sommes en janvier et les journées commencent tout juste à rallonger. Nous sortons à peine des jours les plus sombres de l'année... et c'est une période déprimante! S'il y a un temps de l'année où nous devons prendre soin de notre moral, c'est bien ces temps-ci!

Que faites-vous pour garder le moral? Moi ce que j'aime et qui me fait du bien, ce sont les activités du local (la CARA) et mes moments de silence à la maison.

Au local, je fais partie de plusieurs ateliers. C'est plus fort que moi; je m'intéresse à plein de choses! Je fais du tricot, de la cuisine, j'anime des causeries, je participe au comité plein d'idées... Ce que ces activités ont en commun, c'est d'abord la qualité des gens que j'y rencontre. Peu importe ce que je fais au local, je suis assurée d'y côtoyer des personnes merveilleuses! On en rit souvent un bon coup! Et comme j'aime le dire: le rire, ça ressemble au chant des oiseaux au printemps. Il y a des rires poétiques, des rires en cascades, des rires taquins... Tous les rires sont beaux au local (et dans la vie)!

Ceci dit, autant j'aime rire et placoter, autant j'aime être chez moi et me blottir dans un silence apaisant. Dans le silence, je me ressource, je me calme, je me fais un cinéma de belles images dans ma tête. Dans le silence, je me connecte à moi, à mes priorités et je recharge mes batteries.

S'il y a quelque chose qui recharge mes batteries, outre le silence, c'est le printemps! Ne sentez-vous pas qu'il y a quelque chose d'inspirant et de fort dans la vie qui renaît à chaque printemps? Quoiqu'il arrive, aussi gris et maussade que puisse l'être notre paysage... au printemps tout revit! La couleur réapparaît, d'abord par un timide vert tendre pour les bourgeons puis un vert plus mature pour les feuilles qui sortent. Les couleurs de fleurs, du soleil et des reflets qu'il donne... Même les sourires semblent reprendre vie!

Et vous, est-ce que le printemps vous inspire? Dans cet esprit de renouveau, aimeriez-vous apporter un peu plus de couleurs dans votre vie ce printemps? Que signifie le renouveau, la renaissance, pour vous? Pensez-vous vous fixer des buts, des objectifs? Peut-être prendre une marche ou vous inscrire à un cours?

J'ai hâte de vous entendre sur ce sujet! D'ici là, gardez le moral! On se reparle au plus tard à la saison des bébés bourgeons.

**Dominique et Diane,  
fille et mère; ce texte est un travail intergénérationnel**

# Table des matières



**3 L'espace PARLER POUR PARLER**

**4-5 La santé mentale**

**6 L'espace INSPIRATION**

**7-8 L'espace PHOTOS**

**9-10 L'espace SAVIEZ-VOUS QUE...?**

**10 Les trucs des anciens**

**11 L'espace DÉTENTE**

**12 Les cuisines collaboratives**

**13-14 L'espace INTERGÉNÉRATIONNEL**

**15 Les Tamalous**

**16 Fait vécu**

**17-18 Montrez-moi votre p'tite bête !**

**19**



**20**



**21**



# L'espace PARLER POUR PARLER



par Marie-Andrée Lebrun



Avez-vous déjà regardé l'émission « Le Pharmacien »? Dernièrement, l'émission traitait des antisudorifiques et des crèmes hydratantes. J'ai trouvé ces sujets tellement intéressants que j'ai pensé vous en faire part.

Si vous n'avez pas de problème particulier à la peau, autant du visage que du corps, il n'est pas nécessaire de payer le gros montant selon lui. Les principaux ingrédients des crèmes sont l'eau, une huile et l'émulsion, soit du beurre de karité ou tout autre agent qui permet une texture crémeuse. Tout autre ingrédient, qui ferait des miracles et rendrait telle marque ou telle autre plus efficace, ne serait que du « marketing ». Certains ingrédients proposés, comme l'acide hyaluronique, ne passeraient même pas la barrière de l'épiderme, car les molécules seraient trop grosses. Donc, ne vous laissez pas bernier.

Quant aux antisudorifiques, on a souvent dit que le composé à base d'aluminium serait nocif et même cancérigène. Cette affirmation n'a pas été prouvée et de plus, la quantité d'aluminium serait tellement minime que les antisudorifiques seraient sans risques. Donc, aucun problème à utiliser un antisudorifique. D'ailleurs, il serait préférable d'en mettre le soir plutôt que le matin. Si on vous propose un antisudorifique sans base d'aluminium, le pharmacien a démontré que la sueur passera quand même puisque le composé à base d'aluminium bloque les pores de la peau. Ce serait à nouveau du « marketing de la peur ».

Naturellement, si vous souffrez d'une sudation excessive appelée hyperhidrose provoquant des odeurs nauséabondes (bromhidrose), cela pourrait nécessiter une opération chirurgicale.\*

Voilà! Je vous propose de suivre cette émission démystifiant certains sujets qui nous concernent tous les jours. Bonne émission et merci de m'avoir lue.



**\*En cas de doutes ou de questionnements, consultez un médecin.**

# La santé mentale

par Marie-Andrée Lebrun, appuyée par les commentaires et idées de l'équipe du magazine Les Pointes folles



Lors de la visite du conférencier **Éric St-Pierre de l'Amarrage** le 23 janvier dernier sur la santé mentale des aînés, conférence dont le but était que chaque aîné puisse se réaliser, surmonter ses tensions et continuer à bien vivre en communauté, il nous a fait part des indices de vulnérabilité que nous devrions reconnaître et des trucs pour aider.

Comme je ne veux pas reprendre mot à mot sa conférence, je vais mettre en scène un aîné, homme ou femme, chez qui on pourrait détecter un ou plusieurs de ces indices.

Je l'imagine malheureux de devoir déménager car limité physiquement ou ayant des difficultés dans ses activités quotidiennes comme se nourrir, se laver, s'habiller ou encore cuisiner, faire son ménage et même prendre ses médicaments.

Je l'imagine s'isolant, ne parlant plus à ses voisins et de moins en moins à ses amis, sa famille, prenant un verre ou deux ou plus chaque jour. Ou encore consommant de plus en plus de médicaments ou carrément oubliant de les prendre.

Je l'imagine faisant des achats compulsifs de plein de choses inutiles ou s'adonnant au jeu sans compter.

Je l'imagine en perpétuel conflit avec son entourage tant et si bien que ces derniers cessent de le fréquenter.

Je l'imagine par la suite se laisser berner par de mauvaises personnes, subir des violences physiques sans s'en plaindre, se laissant intimider, harceler faisant de lui une personne à l'humeur instable.

Je l'imagine se plaignant d'être inutile, d'être un poids pour les autres. Se dévalorisant.

J'imagine que son anxiété est telle qu'il ne vit plus dans le moment présent, qu'il a tendance à ruminer, qu'il a des peurs non justifiées, qu'il n'arrive plus à se concentrer. Vit dans sa bulle. J'imagine qu'il ne dort plus ou si peu car ses appréhensions tournent en boucles dans sa tête jour et nuit.

La dépression dans laquelle vit cet aîné pourrait se transformer en psychose et, parfois, il aura des idées bizarres, entendant des voix, se méfiant de tous ceux qui veulent l'aider, pensant carrément au suicide.

À ce stade, il lui faudra de l'aide et sans tarder.

Tous ne se rendent pas à cette étape, mais avant d'arriver là, en tant que voisin, ami ou parent, vous pouvez simplement faire un sourire ou être à son écoute et tenter de diminuer son niveau de tension, faire preuve d'empathie, lui parler de ces ressources qui peuvent lui venir en aide, qui auront les habiletés de communication et d'intervention nécessaires pour briser le mur que cet aîné a construit autour de lui et passer à l'action.



## Ressources pertinentes

Un souci ? Un doute ? Un questionnement ?

**N'hésitez pas à demander de l'aide !!!**

### Urgence :

- Ligne téléphonique 811 (info santé option 2)
- 211 (bottin des ressources)
- Centre de crise tel : 418 688-4240
- CPS de Québec tel : 418 683-4588
- 1-866-277-3553 (intervention téléphonique).
- Tel aide tel : 418 686-2433 (écoute téléphonique)

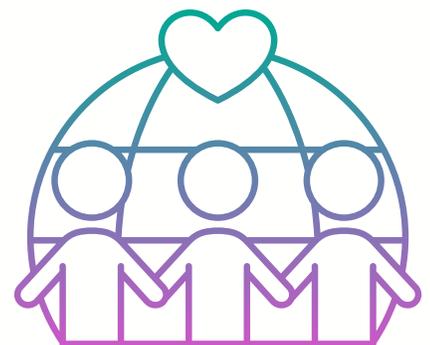
### Ressources soutiens aux proches

- Le cercle polaire tel : 418 523-1502
- La boussole tel : 418 523-1502

SOS Violence conjugale: 1-800-363-9010

### Ressources d'hébergements :

- L'amarrage (réadaptation)
- Ressources Hébergement (suite)
- Maison Hélène Lacroix (femme violente)
  
- Ressources pour Aînés
- FADOQ: 418 650-3552
- Centre action bénévole du contrefort  
(Aînés nous a vous aider) tel 418 622-5910
  
- Maison de la famille Val-Bélair: 418 847-1990
  
- Hôpital Chauveau: urgence (800 a 20:00)
- Tel: 418 842-3651
- CLSC Jacques cartier tel 418 843-2572
  
- Bénévolat
- Centre d'action bénévole : 418 681-3501





gracieuseté de Gisèle Thibodeau



## Les douze règles de base des parfaits optimistes

1. Les optimistes sont rarement pris au dépourvu.
2. Les optimistes cherchent des solutions partielles.
3. Les optimistes ont la conviction d'être les maîtres de leur avenir.
4. Les optimistes se renouvellent constamment.
5. Les optimistes chassent leurs pensées négatives.
6. Les optimistes mettent l'accent sur la reconnaissance.
7. Les optimistes s'entraînent mentalement au succès.
8. Les optimistes sont enjoués même s'ils ne peuvent être heureux.
9. Les optimistes sont convaincus d'avoir la capacité quasi illimitée de donner le meilleur d'eux-mêmes.
10. Les optimistes génèrent beaucoup d'amour dans leur vie.
11. Les optimistes aiment échanger les bonnes nouvelles.
12. Les optimistes acceptent ce qui ne peut être changé.

# L'espace PHOTOS

Les mois de novembre 2022 à février 2023 en images !!



Sortie aux Galerie de la Capitale



Concours de biscuits - Équipe CARA

Concours de biscuits  
Équipe gagnante du CJEC



Brin de jasette Loretteville



Atelier bricolage

# L'espace PHOTOS...la suite !



Sortie au Musée de la civilisation



Chorale à la fête de Noël

## Fête de Noël



# L'espace SAVIEZ-VOUS QUE...?



par Geneviève Robitaille

**Depuis le 1er novembre 2022, la loi sur le curateur public a été modifiée et est maintenant en vigueur.**

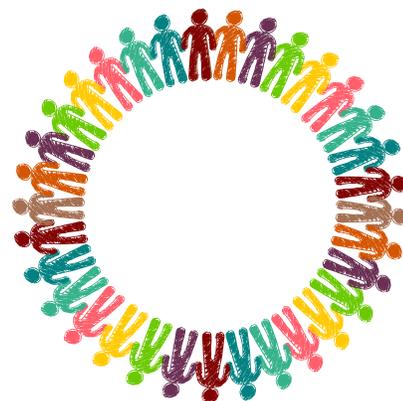
En avez-vous entendu parler? Cette loi aura des retombées sur les personnes en situation de vulnérabilité et leurs proches. En plus de leur offrir une meilleure protection, elle garantira un plus grand respect de leur autonomie, de leurs droits ainsi que de leurs volontés et préférences.

## AMÉLIORATIONS QUI SERONT APPORTÉES À LA LOI :

- Les curateurs deviendront des tuteurs.
- Ils auront le pouvoir de simple administration du patrimoine de la personne inapte.

## QUELLES SONT LES TÂCHES PRÉCISES D'UN TUTEUR :

- Gérer les biens de la personne inapte (tutelle aux biens).  
ou
- Veiller à son bien-être (tutelle à la personne).  
ou
- Les deux (tutelles aux biens et à la personne).



## CE SERA AU TRIBUNAL DE DÉTERMINER :

- La date de la réévaluation médicale et psychosociale de la personne sous tutelle, en fonction de sa situation;
- Les actes que cette personne accomplira seule.
  - Exemples : signer ou cosigner un bail, choisir son logement, gérer son argent, choisir ses fréquentations, etc.

Pour voir toutes les modifications et consulter un résumé en version PDF, rendez vous sur le site officiel du curateur :

<https://curateur.gouv.qc.ca/cura/fr/curateur/mieuxprotger.html>

# L'espace SAVIEZ-VOUS QUE...?



## la suite

**En décembre 2022, une annonce sur la fin du gel des comptes bancaires conjoints en cas de décès a été faite par le ministre de la Justice et procureur général du Québec, M. Simon Jolin-Barrette.**

Avant l'entrée en vigueur de la Loi, lors du décès d'un conjoint, les institutions financières gelaient les sommes au compte bancaire tant que la succession du défunt n'était pas réglée. Cela pouvait prendre quelques semaines, voire plusieurs mois, et rendre précaire la situation financière de l'autre titulaire du compte pendant cette période.

Désormais, la Loi oblige les institutions financières à remettre au conjoint survivant la part du solde du compte qui lui revient. La Loi prévoit un partage du solde à parts égales, à moins qu'une déclaration prévoyant un autre partage ait été faite auprès de l'institution financière avant le décès.

Cette nouvelle loi s'applique tant aux nouveaux comptes qu'aux comptes existants.



Pour plus d'informations sur les changements apportés par la Loi sur la remise des dépôts d'argent aux cotitulaires d'un compte qui sont des conjoints ou des ex-conjoints, consultez le site Web du ministère de la Justice : <https://www.justice.gouv.qc.ca/couple-et-famille/mariage-union-civile-ou-union-de-fait/union-de-fait/vos-protections/decès/>

Référence : <https://www.quebec.ca/nouvelles/actualites/details/fin-du-gel-des-comptes-bancaires-conjoints-en-cas-de-deces-44565>



## Les trucs des anciens

Par Monique B., Diane L. et Marie-Andrée G.



1. Tout le monde sait que pour remplacer le lait suri dans une recette de gâteau blanc, il faut mettre 1 cuillère à thé de vinaigre (ou de jus de citron) dans 1 tasse de lait....sauf notre collègue Geneviève qui a été bien épatée de cette méthode !! ;) - Monique B.
2. Pour faire un flan, il faut ajouter 1 cuillère à thé de jus de citron dans du "Eagle Brand". Ça figera !  
Diane L.
3. Est-ce que les fenêtres intérieures de votre logement ou de votre voiture font de la condensation? Remplissez une chaussette de coton de litière à chat, faite un nœud pour bien fermer le bas et mettez-le au bord de votre fenêtre à problème. La litière "aspirera" l'humidité et vos fenêtres resteront sèches. (Après le premier essai, vous pouvez même doubler la chaussette pour un meilleur résultat si vous jugez qu'une n'est pas suffisante!) - Marie-Andrée G.

# L'espace DÉTENTE



par la communauté CARA !

La question "Que faites-vous pour vous faire plaisir ou pour vous détendre?" a été posée à plusieurs citoyens et participants de CARA. Voici leurs réponses!

Je fais de l'ordinateur.  
Claude D.

**Je lis et je flatte mon chien.**  
Marie-Andrée G.

Écoutez de la musique...  
en ne faisant rien d'autre  
en même temps.  
Christian L.

**Je fais de la lecture dans  
mon hamac face au  
soleil (idéalement).**  
Geneviève R.

Je tricote ou je fais des  
respirations en 4 temps  
(inspire pendant 4  
secondes, retenir son  
souffle 4 secondes, expire  
pendant 4 secondes et  
retenir son souffle 4  
secondes. Recommencer).  
Danielle S.

Je profite du silence  
dans une ambiance  
calme avec un faible  
éclairage.  
Diane L.

Écrire ma BD.  
Benjamin

**Jouer de la musique sur  
plusieurs instruments et lire.**  
Denis F.

Regarder un film,  
prendre une marche  
et lire un livre.  
Hélène G.

**Écouter de la musique  
douce et relaxante,  
faire des exercices  
lents et lire.**  
Nicole R.

Faire de la peinture, du sudoku,  
des mots-croisés et apprendre  
des langues.  
Josée C.

Lire, faire de la broderie  
smoking et l'été, aller  
camper sur l'Île d'Orléans.  
Lucette S.

Regarder le coucher de soleil. Écouter le son des  
vagues, de la musique douce et lire en français,  
anglais et arabe.  
Samir B.

# Les cuisines collaboratives

par Line Dinelle



Voici la recette sélectionnée par les équipes de cuisines collaborative de CARA.

## CARRÉS AUX DATTES (9 portions environ)

Temps de préparation : 10 minutes    Temps de cuisson : 50 minutes

### INGREDIENTS

#### POUR LA COMPOTE AUX DATTES:

500 ml (2 tasses) de dattes dénoyautées

250 ml (1 tasse) d'eau

60 ml (¼ de tasse) de cassonade

#### POUR LA GARNITURE:

375 ml (1 ½ tasse) de flocons d'avoine

250 ml (1 tasse) de farine

250 ml (1 tasse) de cassonade

180 ml (¾ de tasse) de beurre fondu

Une pincée de sel (si ton beurre n'est pas salé)



### MARCHE À SUIVRE

1. Dans une casserole à feu mi-fort, déposer tous les ingrédients pour la compote et amener à ébullition.
2. Laisser mijoter environ 3 minutes.
3. Verser la compote dans un moule à gâteau 9" puis réserver.
4. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients pour la garniture puis verser sur la compote.
5. Cuire au four préchauffé à 350°F pendant 40 minutes.

### NOTE

Servir seul ou avec de la crème glacée vanille !!

# L'espace INTERGÉNÉRATIONNEL



par les membres ou la famille des membres du Centre d'appui Réseau-Aînés

Dans cette édition, des personnes de tous âges ont été interviewées sur leur relation avec leurs grands-parents, arrières grands-parents, nièces, etc.

Vous y trouverez également un bref témoignage d'une des co-fondatrices de ce magazine : Marie-Andrée Lebrun.

Merci aux personnes qui se sont confiées !!!

\*Notez bien que les textes ont été transcrits tels que reçus.\*

## Témoignage no.1 - Benjamin, 11 ans

**Je vois presque chaque semaine mes grands-parents et arrières grands-parents. Je les aime et j'aime jouer avec eux à des jeux de société... même si mon arrière grand-père a une audition pas facile.**

**J'aime beaucoup les journées pédagogiques car je les vois souvent ces journées-là.**



## Témoignage no.2 - Pierre Alexandre, 24 ans

Mes grands-parents, Marie-Andrée et Claude ou plus personnellement Mamie et Papi, sont les piliers de ma réussite. La vie m'a fait peu de cadeaux, mais être leur petit-fils en est un très important qui m'a permis de rester sur le bon chemin. Dès mon jeune âge, le premier numéro de téléphone que j'ai appris était le leur, car je savais que s'il m'arrivait quelque chose je pouvais toujours compter sur mes grands-parents. Même à ce jour ils m'aident énormément. J'ai finalement décidé quoi faire comme étude, et ils ne font pas que me supporter, c'est grâce à eux si je peux suivre le programme que je veux.

## Témoignage no.3 - Marie-Maude, 15 ans

**J'aime marcher au Centre d'achats avec ma mamie Annette. Pour le déjeuner, j'adore les œufs qu'elle me cuisine puisque ce sont les meilleurs. Ma mamie s'occupe très bien de moi. Lorsque je dors chez elle, elle vient toujours me border et s'assure de bien placer mes couvertures. Merci mamie Annette.**



## la suite !

### Témoignage no.4 - Danielle S., retraitée

Lorsque mes nièces étaient enfants, on se voyait souvent et elles m'appelaient "Da-da".  
Maintenant on se voit très peu.

### Témoignage no.5 - Charly, 12 ans

**Mamy est une personne importante pour moi parce que mamy je l'aime beaucoup et que c'est pas n'importe qu'elle chose mais une personne que j'aime.**

**J'aime mamy parce que j'aime aller faire des activités avec elle.**

**J'aime mamy parce que elle nous écoute et elle est gentille avec nous.**

**Je t'aime mamy de tout mon cœur.**

### Témoignage no.6 - Marie-Andrée L., bientôt 69 ans

En discutant lors d'une rencontre du comité pour le magazine "Les Pointes folles", à la question posée "comment vos enfants ou petits-enfants vous perçoivent-ils en tant qu'aînés toujours actifs sexuellement?", voilà un commentaire que je voulais partager. À ma collaboratrice Geneviève âgée de 41 ans à qui je demandais ce que ça lui faisait de parler de sexe avec moi qui aura bientôt 70 ans, elle m'a répondu : « ça me donne de l'espoir ». Je ne m'attendais pas du tout à cette réponse car ma propre fille qui aura bientôt 50 ans ne veut rien savoir de la sexualité de sa mère.

Par la suite Geneviève me dit que ce serait peut-être autre chose s'il s'agissait de sa propre mère. Plus ça change, plus c'est pareil... Je n'étais pas capable de m'imaginer ma mère faisant l'amour avec mon père. Pourtant, nous sommes 11 enfants! ;)

### Témoignage no.7 - Lilyane, 11 ans

**J'aime faire de la cuisine avec ma grand-mère parce qu'elle est gentille.**

**J'aime faire des bricolages à CARA.**

**J'aime quand ma mamy me montre comment faire de nouveaux jeux comme "Tock" et elle a beaucoup de patience.**



Lilyane et sa mamy

# LES TAMALOUS



## Troupe de théâtre de CARA



par Marie-Andrée Lebrun  
Auteure et metteure en scène

Février 2023 déjà.

Où en sommes-nous? Voilà que 12 comédiens campent plus de 20 personnages dans cette nouvelle comédie.

On entend des rires, on vit des moments tristes, de la colère, des divergences d'opinions, des tranches de vie quoi!

Où se passe l'intrigue? Dans une résidence de personnes âgées.

Les représentations auront lieu :

- le **13 mai** pour les parents et amis (max 100 personnes) à Wendake (salle Kondiaronk)

- le **19 mai** pour les participants du Centre d'Appui Réseau-Aînés à Saint-Gabriel-de-Valcartier (Centre communautaire).

**Au plaisir de vous y rencontrer!**



# Fait vécu



par Diane Laflamme et Dominique Gendron, sa fille

Bonjour à vous tous et toutes,

Je me présente: je suis Diane, début 70 ans, pas trop grippette et tricoteuse de mon loisir. Je suis aussi l'heureuse éditorialiste de ce journal. Aujourd'hui je viens vous parler d'un incident qui m'est arrivée à la mi-décembre. J'étais dans un centre commercial avec mon déambulateur. Je me promenais normalement en faisant mes petites commissions.

À la sortie d'un magasin, j'ai eu comme une immense bouffée de chaleur... J'ai le souvenir d'avoir marché 4 ou 5 pas avant de m'étaler de tout mon long. Je ne comprenais pas du tout ce qui m'arrivait! Puisque je suis chanceuse, deux personnes sont venues me rassurer. À mon souvenir, l'une portait du gris, et l'autre était pharmacienne au Brunet de Place de l'Ormière. Toutes les deux ont pris mes signes vitaux et appelé l'ambulance. Les ambulanciers, tout comme les 2 personnes, étaient d'une extrême gentillesse.

Au final, j'ai subi une banale, quoique épouvante, chute de pression. Quelques heures après cet incident, je pouvais retourner à la maison. Ouf! Plus de peur que de mal!

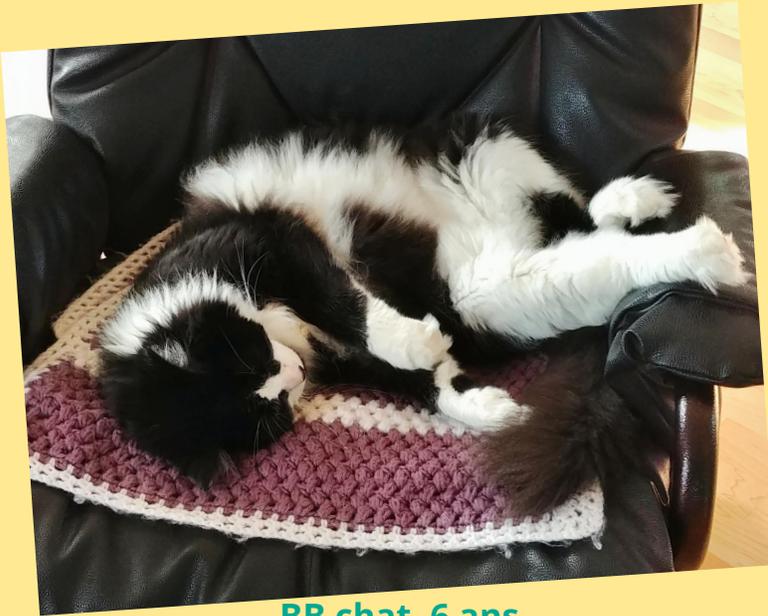
Voici les recommandations que j'ai reçu, que ce soit des ambulanciers ou à l'hôpital, d'avoir toujours avec soi et facilement accessible:

- la liste de nos médicaments à jour;
- le nom et les coordonnées de notre médecin de famille;
- notre carte d'assurance maladie;
- le nom et les coordonnées d'une personne fiable et responsable, comme un membre de la famille (moi je l'ai même écrit en rouge au bas de la liste de mes médicaments).

Merci à la vie pour m'avoir fait prendre conscience de l'importance de certaines mesures. Un incident est vite arrivé! Et quoiqu'il y ait toujours de bonnes personnes dans la vie, c'est plus facile pour elles de nous aider si nous sommes dûment préparés.

Si vous avez d'autres trucs ou recommandations, partagez les! Elles peuvent être utiles à d'autres!

# Montrez-moi votre p'tite bête !



**BB chat, 6 ans**  
**Marie-Andrée L.**



**Bud - 16 ans**  
**(décédé en février 2020).**  
**Ginette C.**



**Benson, 1 1/2 an**  
**Eve M.**



**Rainbow, 4 mois**  
**Geneviève R.**



**Théo (9ans)**  
**Carmen L.**

**Peanut (13 ans) et**  
**Cashew (12 ans)**  
**Ginette C.**



# Montrez-moi votre p'tite bête...la suite!



**Criquette**  
16 ans et 11 mois  
(décédée en janvier 2023)  
Sonia G.



**Shika, 1 an 1/2**  
Pierre Alexandre



**Athos, 1 an 1/2**  
Gilberte P.



**Pheby, 15 ans**  
Danielle S.



**Charlie, 8 ans**  
Marie Andrée G.



**Nounours  
senior, 25 ans  
et  
Nounours  
junior, 2 ans**  
Diane L.



À l'été et l'automne 2022, le Réseau Poivre & Sel a élaboré un beau projet collectif.  
Une œuvre ayant pour titre : **Une communauté, mes racines.**

Ce triptyque\* est né d'une volonté du réseau de réunir la communauté des secteurs de la Haute Saint-Charles et de la MRC de la Jacques-Cartier autour d'un sujet qui unit toutes les générations : les souvenirs.

De pair avec les citoyens.ennes, plusieurs partenaires et en collaboration avec Hélène Mc Nicoll, artiste impliquée de la région, trois courtepointes sur fibres végétales ont été réalisées. Chaque pointe représentant les précieux souvenirs d'un des participants.tes et chaque partie de ce triptyque a été remise aux représentant.es des trois paliers gouvernementaux (municipal, provincial et fédéral).



**Mme Christiane Tanguay** (directrice générale de CARA)  
**Mme Marie-Josée Asselin** (conseillère municipale - Loretteville - Les Châtelers)  
**Mme Michèle Bussièrès** (agente de liaison du Réseau Poivre & Sel)



**Mme Christiane Tanguay** (directrice générale de CARA)  
**M. Sylvain Lévesque** (député provincial - Circonscription Chauveau)  
**Mme Eve Moffet** (coordonnatrice chez CARA)  
**Geneviève Robitaille** (présidente du conseil d'administration de CARA)

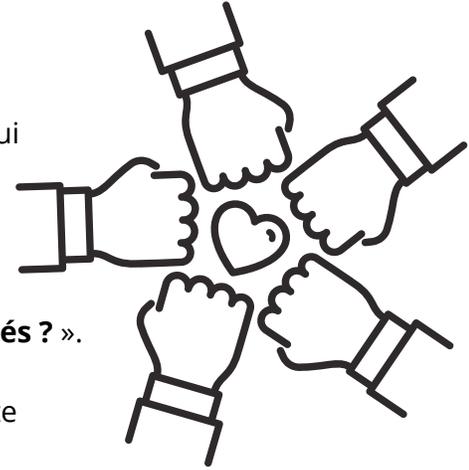


**Mme Michèle Bussièrès** (agente de liaison du Réseau Poivre & Sel)  
**Monique, Johanne, Danielle, Ginette, Rose et Louise**  
(participantes de CARA)  
**Mme Christiane Tanguay** (directrice générale de CARA)  
**M. Gérard Deltell** (député fédéral - Circonscription Louis-Saint-Laurent)  
**Mme Eve Moffet** (coordonnatrice chez CARA)



# L'ENGAGEMENT BÉNÉVOLE

Depuis quelques années, plusieurs organismes ont réalisé qu'il y avait des changements importants dans l'engagement et dans la participation de leurs bénévoles. Si le monde de l'emploi a changé, il est normal que les motivations qui poussent les gens à faire du bénévolat évoluent aussi ! En effet, l'évolution de la société affecte les bases même du bénévolat.



Le Réseau Poivre & Sel (RPS) s'est interrogé :

« **Mais qu'est-ce qui motive des participants à devenir des bénévoles engagés ?** ».

Pour répondre à cette question, voyons ensemble ce que devrait être une recette gagnante pour qu'une personne s'engage auprès d'un organisme.

**1) Les motivations à s'engager.** Puisque le don de temps provient des valeurs reliées à l'individu et à sa satisfaction, il est important qu'un organisme respecte la volonté de la personne qui désire s'engager, sa démarche et sa façon de vivre. L'engagement bénévole dépend des intérêts et des besoins propres à chaque individu.

**2) Les motivations à poursuivre.** L'engagement, c'est bien plus que mettre à profit ses propres intérêts. Les principales motivations de poursuite dans le bénévolat ont trait au plaisir avec les autres, à la réussite et à la reconnaissance.

**3) Les causes et les organismes servis.** Un des motifs qui amène de « nouveaux » bénévoles à s'engager est la cause qui touche personnellement les gens ou qui affecte quelqu'un de son entourage. Depuis quelques années, les recherches démontrent que l'engagement bénévole s'exerce davantage à court terme et correspond à une tâche ou un projet précis : théâtre, cuisine, tricot, etc. De plus, l'acte bénévole « moderne » est davantage défini parce qu'il est accompli durant un délai de temps précis : pour une durée de 3 mois, pas durant l'été, etc. Les bonnes conditions dans laquelle le bénévole s'exécute prévaut sur le fait d'appartenir à l'organisation en soi.

**4) La reconnaissance, synonyme de respect et de soutien.** La reconnaissance des bénévoles se traduit par un respect de tous les jours, un soutien, une attribution de tâches à la mesure de leurs capacités. Un organisme qui réussit à "garder son monde" est un organisme qui a une souplesse dans la réalisation des tâches et répond aux besoins de ses bénévoles et s'adapte à leurs contraintes (horaire, santé, etc.).

Ces critères ne sont pas une formule magique qui garantit à 100% une constance dans l'engagement bénévole ni même la possibilité d'en avoir de nouveaux, mais il est important de retenir que lorsque les bénévoles sont écoutés, bien traités et reconnus, les chances sont plus qu'excellentes!!

N'oublions pas que sans les bénévoles et leur engagement, peu importe lequel, la grande majorité des organismes ne pourrait continuer d'offrir tous leurs services. Les bénévoles sont ESSENTIELS pour tous les organismes.

MERCI à tous les bénévoles de notre beau Réseau Poivre & Sel!



Par Ève Moffet, coordonnatrice et responsable du développement

Je profite de la thématique de L'ENGAGEMENT BÉNÉVOLE formulée par le *Réseau Poivre & Sel* (RPS) pour faire un hymne à l'amour à tous les bénévoles du Centre d'Appui Réseau-Aînés (CARA) :

- Qu'ils soient nouveaux ou qu'ils fassent "partie des meubles";
- Qu'ils soient des bénévoles quotidiens, hebdomadaire ou sporadiques;
- Qu'ils s'investissent dans une activité très précise ou qu'ils lèvent la main dès que l'on demande de l'aide;



TOUS les bénévoles sont importants et nécessaires à CARA!!!!

Je suis très heureuse de voir que l'engagement bénévole de notre beau centre est en hausse depuis l'automne dernier. De nouveaux visages et de "nouveaux bras" sont venus supporter l'incroyable équipe-bénévole déjà en place!

Lorsque l'on regarde les 4 critères mentionnés ci-dessous, on constate que CARA fait tout ce qui est possible pour ENCOURAGER le bénévolat.

**1) Les motivations à s'engager.** CARA est un organisme qui sait s'adapter aux besoins de son monde et au désir de ses bénévoles qui veulent mettre leur grain de sel pour faire évoluer sa mission. Cet organisme pense toujours COLLECTIF, mais prend très au sérieux les demandes individuelles des bénévoles.

**2) Les motivations à poursuivre.** CARA est une grande famille, proche des gens et l'équipe (employé.es et bénévoles) travaillent fort pour garder tous les membres unis.

**3) Les causes et les organismes servis.** La diversité des ateliers et des activités, le *PAR, POUR et AVEC* les personnes âgées attire beaucoup l'engagement bénévole chez CARA : il répond au besoin de ses participants de se sentir utiles et impliqués. Peu importe votre statut chez CARA, votre opinion et vos suggestions sont toujours les bienvenus!

**4) La reconnaissance, synonyme de respect et de soutien.** Que ce soit par des activités de reconnaissance, par de petits gestes quotidiens, par l'écoute active de leurs besoins ou de leurs intérêts, CARA n'hésite pas à mettre en valeur les actions de ses bénévoles.

Finalement, ce qui fait la force du *Centre d'Appui Réseau-Aînés* est sa mission : la participation sociale de sa clientèle. Il respecte et valorise la place des bénévoles dans le processus des décisions de toutes les activités. Il y a un comité mensuel afin de recueillir toutes les idées et les opinions de ses participants et il ajuste sa programmation selon ses réalités. Il fait des rencontres trimestrielles avec tous les bénévoles pour ajuster leur implication selon leurs besoins et envies.

Pour CARA, qui mise sur le *PAR, POUR et AVEC* les personnes âgées, il est impératif de maintenir un équilibre entre les besoins de ses bénévoles engagés et les enjeux d'une gouvernance d'organisme qui vient de naître. Cette perspective est au cœur des priorités du CARA et met en lumière un travail d'équipe entre bénévoles et employé.es qui permettra sans doute de se démarquer des autres au fil du temps.

Merci à tous les bénévoles CARA !!!!!



## Merci aux bénévoles du magazine



### L'équipe de du magazine Les Pointes Folles

Marie-Andrée Lebrun - Danielle Savard - Lucette Bouchard -  
Diane Laflamme - Line Dinelle - Marie Andrée Gignac - Geneviève Robitaille

### Pour nous rejoindre



418-842-9072



lespointesfolles@gmail.com

# Centre d'appui Réseau-Aînés



## Merci à nos partenaires !



Aide à la communauté  
et services à domicile



## Merci aux collaborateurs spéciaux

- Monique Bourgault
- Gisèle Thibodeau
- Sonia Grenon
- Gilberte Pineault
- Carmen Lachance
- Claude Daunais
- Ginette Chassé
- Josée Cartier
- Samir Behra
- Nicole Ranger
- Denis Fleury
- Hélène Gourdeau
- Lucette Soulard
- Christian Leclerc
- Dominique Gendron
- Benjamin (11 ans)
- Lilyane (11 ans)
- Charly (12 ans)
- Marie-Maude (15 ans)
- Pierre Alexandre (24 ans)