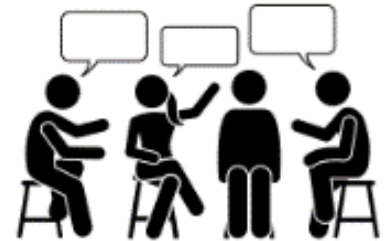


# Les Pointes Folles

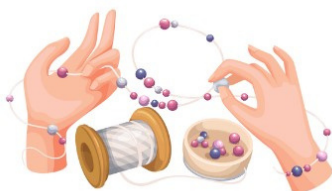


Septième édition - Automne 2022

Après quelques mois d'arrêt...  
**c'est reparti mon "kiki" !**



**Les trucs des anciens**  
par Marie-Andrée G.



**Parler pour parler**  
avec Marie-Andrée L.

**Éditorial**  
de Diane

# Éditorial

par Diane Laflamme



Bonjour tout le monde,

Enfin de retour, l'été, la pandémie, les choses trop plates à vivre, sont maintenant derrière nous et laissent toute la place aux couleurs de l'automne, avec tout ce que cela peut représenter d'une personne à une autre. Êtes-vous prêts et prêtes pour de nouveaux défis? Nous sommes tellement prêts et nous avons très hâte de vous rencontrer avec notre sourire d'une oreille à l'autre.

Que diriez-vous si nous vous annoncions l'ajout de deux nouveaux ateliers, soit le Scrapbooking et la Chorale? Et ceci sans délaissier les autres comme: comité plein d'idées, les causeries de Diane, Friperie, les Pointes Folles, Anglais, Bricolage, Bijoux, Cuisine, Tricot, Théâtre, Peinture, et à se souvenir des nouveaux samedis (Brunch de CARA ET L'ORIGAMI). Que dites-vous de toutes ces activités? Êtes-vous prêts à nous suivre dans cette merveilleuse aventure? Nous vous attendons tous et toutes avec nos plus beaux sourires.

Je vous parle maintenant en deux lignes de ce que sont les causeries de Diane : simplement une rencontre de personnes qui discutent ensemble de différents sujets qui amènent les souvenirs, la joie, et même la possibilité, pourquoi pas, de les adapter à la vie d'aujourd'hui. Ces rencontres ont lieu une fois par mois.

Vous désirez nous rencontrer? Deux façons, regardez à la fin du magazine où vous trouverez une photo de chacune de nous et mieux encore, contactez-nous au 418-842-9072, ce qui vous donnera la chance de parler soit à Lucie, Geneviève ou encore à Eve du Réseau Poivre & Sel. Ensemble elles auront réponses à tous vos questionnements.


Merci de m'avoir lue et svp faites-moi plaisir, donnez-nous votre opinion,

L'équipe

## L'équipe de du magazine Les Pointes folles

Marie Andrée Gignac - Diane Laflamme - Marie-Andrée Lebrun - Geneviève Robitaille

### Pour nous rejoindre

 418-842-9072

 [lespointesfolles@gmail.com](mailto:lespointesfolles@gmail.com)

# Table des matières



**3** L'espace **PARLER POUR PARLER**

**4** La communication bienveillante

**5** Les trucs des anciens  
L'espace **INSPIRATION**

**6-7** L'espace **PHOTOS**

**8-9** L'espace **SAVIEZ-VOUS QUE...?**

**10** L'espace **DÉTENTE**

**11** L'espace intergénérationnel

**12-13** Les activités chez **CARA**

**14-15-16**

**Réseau**  
POIVRE & SEL

**17**

*Aide à la communauté  
et services à domicile*

# L'espace PARLER POUR PARLER



par Marie-Andrée Lebrun



Aujourd'hui, à **Parler pour parler**, j'avais envie de différencier deux mots qui sont souvent confondus ou utilisés à mauvais escient. Il s'agit des mots « sympathie » et « empathie ».

Bien qu'ils concernent tous deux cette capacité à dénoter de l'intérêt pour autrui, il y a quand même une bonne différence entre les deux.

L'empathie serait la capacité de se mettre à la place d'une autre personne en ressentant ses émotions, soit par le ton de la voix, l'expression du visage ou le langage corporel de cette personne.



Quant à la sympathie, c'est la capacité d'éprouver une émotion comme du chagrin, de la pitié ou encore de la joie pour une personne sans pour autant être impliqué aussi émotionnellement que quelqu'un qui serait empathique. Elle permet d'établir un lien de confiance dans nos relations et d'offrir notre aide.

Personnellement, d'être toujours empathique ne doit pas toujours être facile à vivre à condition de pouvoir éventuellement prendre du recul pour ne pas se laisser emporter par l'émotion de l'autre. C'est juste mon avis pour avoir vécu certaines situations qui m'ont carrément bouleversée.

Qu'est ce que vous en pensez?



# La communication bienveillante



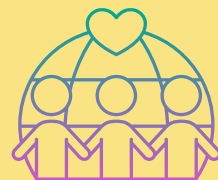
par Geneviève Robitaille, appuyée par les commentaires et idées de Marie-Andrée Lebrun et d'Eve du Réseau Poivre & Sel

## La communication bienveillante, c'est quoi ça encore ?

Avec les Fêtes qui approchent, nous allons côtoyer plusieurs proches. Avec certaines personnes, nous serons très heureuses de partager ces instants. Avec d'autres, un peu moins. Comme le dit si bien l'expression : « on ne peut pas plaire à tout le monde et tout le monde ne peut pas nous plaire ! » et c'est généralement dans les rassemblements que l'on s'en rappelle !

Comment faire pour conserver notre énergie et rester dans le respect de l'autre même avec une personne très différente de nous ou carrément une personne qui nous exaspère ?

C'est LÀ que la communication bienveillante entre en jeu !



La communication bienveillante, aussi appelé communication non violente (CNV), c'est **prendre soin de la relation et de s'intéresser sincèrement à l'autre.**

L'opposé de la communication bienveillante serait, par exemple, une personne qui fait la conversation comme dans un monologue, c'est-à-dire pour lui-même ! Ça pourrait aussi être une personne qui, pendant votre conversation, vous interrompt sans cesse. Cette mauvaise habitude est tout sauf bienveillante!

Toutefois, la communication bienveillante **début** par la bienveillance que nous nous portons à nous-même. Sans ce regard sain sur nous, sans être en mesure de nous pardonner à nous même, il est difficile de prendre le chemin de la communication bienveillante. Après tout, c'est quand on réussit à admettre que nous ne sommes pas parfaits et que nous pouvons faire des erreurs, que notre vision sur l'autre devient plus aimable et empathique.

Pour parvenir à obtenir une communication bienveillante envers les autres, il est important de s'attarder minimalement aux deux (2) volets suivants :

1. **Écoute des besoins** - Les besoins sont universels et nous sommes responsables des nôtres à 100%. C'est aussi eux qui guident nos actions. Dans les relations bienveillantes, on doit s'intéresser aux besoins de chacun : les nôtres et ceux qui nous entourent. Pas toujours évident !
2. **Faire preuve d'empathie** - Faire preuve d'empathie se reflète par la qualité de notre présence et de notre écoute pour soi et des autres. Porter attention à ce que vous vivez et à ce que l'autre vit. Être dans le moment présent. Sans jugement ni conseil. Ohh la la ! Ça va demander un peu de pratique et c'est normal.



La communication bienveillante n'est pas magique ! Certaines personnes continueront de vous exaspérer même si vous faites preuve d'une bonne écoute et d'une sincère empathie.

Par contre, avec ces trucs en mains vous serez plus en mesure de conserver votre énergie et d'apprécier le moment présent!!

# Les trucs des anciens



par Marie-Andrée Gignac

1. Jus de citron ou vinaigre pour faire cailler le lait ou blanchir le linge.
2. Un morceau de pain dans votre cassonade l'empêche de durcir. 
3. Vous voulez savoir quand votre eau bout pour ajouter vos pâtes ? Mettez-y une petite pierre plate et elle vous avertira en frappant et vibrant dans votre chaudron !
4. Pour les cernes de fatigue sous les yeux, mettre dessus la moitié d'une pomme de terre pendant quinze minutes pour les faire disparaître comme par magie. 

## L'espace INSPIRATION

Dans cette édition, M. Gilles Talbot, membre de CARA, nous fait réaliser à quel point l'amitié est riche...en humour!

### La recette de l'amitié

- Une pincée de respect
- Une pinte de confiance
- Une goutte de chaleur
- Une poignée de compréhension
- Une cuillère de regrets partagés
- Une tasse d'écoute
- Et un gros sac de rigolade

# L'espace PHOTOS



Les mois de mai à octobre 2022 en images !!

\*Jardin

\*Ateliers nourrissants

\*Place éphémère

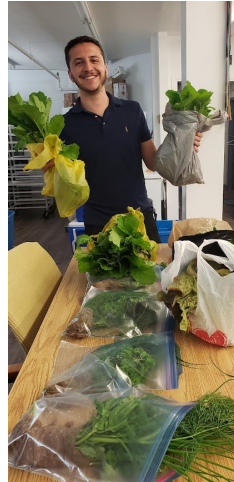
\*Fête de la citrouille

\*Activités du Réseau Poivre & Sel

\*Sorties

\*Club de marche

\*Bricolage



# L'espace PHOTOS...la suite !





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



par Geneviève Robitaille en collaboration avec Marie-Andrée Lebrun

**Les automobilistes âgés de 75 ans doivent déclarer leur état de santé pour conserver leur permis de conduire.**



Vous aurez bientôt 75 ans ou 80 ans et vous avez reçu une lettre ? C'est normal!

Même si vous avez une bonne santé et plusieurs années d'expérience de conduite, il se peut que des problèmes de santé ou de la vue apparaissent avec l'âge.

C'est pourquoi tous les conducteurs âgés de 75 ans doivent déclarer leur état de santé à partir du formulaire d'autodéclaration de la SAAQ.

Pour leur part, tous les conducteurs âgés de 80 ans ou plus doivent se soumettre à un examen médical effectué par un médecin ou une infirmière praticienne spécialisée et à un examen visuel effectué par un optométriste ou un ophtalmologiste.

L'EXAMEN MÉDICAL permet de valider, entre autre, votre état de santé général.

Et l'EXAMEN DE LA VUE permet de vérifier, entre autre chose, que votre vision de loin et sur les côtés est adéquate.

## **NE VOUS INQUIÉTEZ PAS**

Contrairement à ce que l'on peut croire, très peu de personnes soumises à un examen médical ou à un examen de la vue se sont fait retirer leur permis.

Par contre, plusieurs d'entre elles ont des conditions à respecter : éviter de conduire le soir, porter des lunettes pour conduire, etc.

Pour plus d'information, consultez le site de la SAAQ (<https://saaq.gouv.qc.ca/permis-conduire/etat-sante-permis/>) ou appelez-les au 1 800 361-7620.



# Saviez-vous que le **PROTECTEUR DU CITOYEN\*** peut vous aider si vous estimez avoir été pénalisé par la SAAQ ?



## CAS RÉEL RACONTÉ SUR LE SITE DE LA PROTECTION DU CITOYEN

### La plainte

Un citoyen s'estime pénalisé parce que la Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ) a fixé son rendez-vous trop tard. Il porte plainte au Protecteur du citoyen.

### L'enquête

- Un citoyen reçoit une lettre de la SAAQ. Elle l'informe qu'il doit passer un test sur route d'ici 30 jours s'il veut conserver son permis de conduire.
- Le citoyen communique rapidement avec la SAAQ pour prendre rendez-vous.
- En raison d'un manque de ressources, il n'y a aucune disponibilité dans les semaines qui suivent. Le test de conduite sur route est donc fixé deux mois plus tard.
- Le premier mois s'écoule et le citoyen reçoit une nouvelle lettre de la SAAQ. Elle lui indique que son permis sera bientôt suspendu puisqu'il n'a pas passé le test exigé dans les temps.
- Le citoyen communique de nouveau avec la SAAQ. Il explique à deux employés différents que la SAAQ n'a pas pu fixer son rendez-vous plus tôt. Il estime que son permis ne devrait donc pas être suspendu avant la date prévue pour son test de conduite.
- Les deux personnes lui répondent qu'il n'y a rien à faire : son permis doit être suspendu jusqu'à la réévaluation.

### Le résultat

Le Protecteur du citoyen a recommandé de prolonger le délai accordé au citoyen pour faire son test de conduite. La SAAQ a accepté. Le permis du citoyen est ainsi demeuré valide jusqu'à la date de son rendez-vous.

Le Protecteur du citoyen a aussi recommandé à la SAAQ de faire un rappel au personnel des centres d'appel. En pareille situation, l'appel du citoyen ou de la citoyenne doit être transféré au Service d'évaluation médicale. Ce dernier pourra alors, si la situation le justifie, prolonger le délai pour passer le test sur route. La SAAQ a accepté d'effectuer ce rappel.

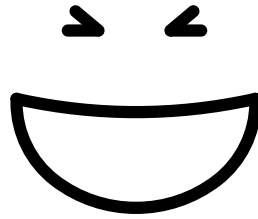
**\*Le Protecteur du citoyen veille au respect de vos droits dans vos relations avec les services publics québécois. Vous n'êtes pas satisfait des services d'un ministère ou d'un organisme du gouvernement du Québec? Ou encore d'un établissement du réseau de la santé et des services sociaux (2e recours dans ce cas)? Portez plainte au Protecteur du citoyen : appelez-les au 1 800 463-5070.**

# L'espace DÉTENTE



Dans cette édition, ce sont quelques artistes de la troupe de théâtre LES TAMALOUS qui ont répondu aux questions "Qu'est-ce qui vous fait rire ?" ou "Quelle est la fois où vous avez le plus rigolé ?".....aussi malaisant soit-il !!!

**Se faire chatouiller.**



**Une personne qui ne comprend pas les jokes.**

**Les fou-rires pendant les réunions de famille.**



**Un type qui va pour la 1ere fois chez le coiffeur se met à genoux sur la chaise devant l'évier, les fesses en l'air et la tête sous l'eau.**

**Un bébé qui apprend à se tenir assis et qui tombe en éternuant.**



**Un bébé qui rit aux éclats quand on lui fait une grimace.**



HA  
HA

**Une personne qui "s'enfarge" dans ses lacets en marchant.**

**Parce que sa toilette est brisée et que le réparateur ne peut pas venir avant le lendemain, elle utilise la litière du chat.**



# L'espace INTERGÉNÉRATIONNEL



par



Dans cette édition, c'est la jeune Rose - 12 ans - qui nous parle de ce qu'elle vit avec ses grands-parents du côté maternel.

*"On m'a demandé de venir vous parler de l'intergénérationnalité. Sur le coup, je me suis dit que je n'étais pas la mieux placée pour en discuter avec vous : j'ai seulement 12 ans! Mais, puisque mon quotidien est rempli d'amour grâce au partage de générations, je me suis dit que je relèverais le défi mieux que bien des personnes.*

*J'ai la chance d'habiter tout près de mes grands-parents : ce sont mes voisins d'en haut. Ils ont 70 ans et ils sont géniaux. Ma grand-mère a des doigts de fées et elle possède une caverne d'Alibaba avec des tissus et des fils de mille couleurs. Mon grand-père, c'est le "fou aux oiseaux" du quartier : il chante à tue-tête sur de la musique souvent trop forte. Il est toujours présent pour nous. Cette année, il a pris sa retraite du soccer, mais il ne rate aucune occasion de s'exercer avec mon petit frère.*

*Je me sens choyée de pouvoir vivre à leurs côtés. Ce sont de grands sages qui me permettent d'affiner mes réflexions et surtout de rééquilibrer mes prises d'opinions sans être jugée. En exposant ma reconnaissance envers eux dernièrement, ils m'ont dit : « C'est nous qui sommes les plus chanceux. Vivre près de ta mère, de ton frère et de toi nous fait grandir à tous les jours! »*

*« Heu? Pardon? Grandir? À 70 ans? C'est encore possible? »*

*C'est bien vrai !!! Améliorer sa vision sur la vie, toucher à de nouvelles choses, apprendre de l'autre... Il n'y a pas d'âge pour ça.*

*C'est à ce moment que j'ai réalisé que nous avons tout à apprendre des autres. Que de favoriser des échanges à travers les différentes générations, c'était répondre à la quête de sens que nous recherchons tous d'une société riche et saine. C'est de nous donner la possibilité de briser les tabous, les stéréotypes, les jugements... et de faire de notre communauté un milieu de vie plus uni, plus inclusif.*

*Finalement, une relation intergénérationnelle, c'est bien plus qu'un grand-père avec son petit-fils. Si on se met à regarder autour de nous, les possibilités de renforcer des liens entre les générations sont grandes : un enseignant ou un intervenant auprès d'un adolescent dans une école secondaire, les membres d'une chorale retrouvant 4 générations différentes, une équipe de travail, lors d'une conférence unissant différentes personnes sur un thème qui les unit, mes voisins et ma famille partageant un souper, ma mère et moi! Moi... avec vous!*

*Le seul ingrédient à ne pas négliger pour bénéficier de tous les avantages de ce type de relation c'est l'ouverture d'esprit. Ne pas se sentir discriminé par son âge ou son vécu, c'est l'élément le plus favorable pour apprendre et apprécier l'autre. Car après tout, il n'y a pas pire que d'être méprisé ou étiqueté et ce... à n'importe quel âge.*

"

# Les activités de CARA



Depuis le début de l'automne, de **nouvelles activités** sont apparues au Centre d'Appui Réseau Aînés (CARA) : le **scrapbooking** avec Christiane, la **chorale** avec Christine et les **ateliers Vigie-Aînés** avec plein d'invités spéciaux! Vous trouverez ci-dessous l'explication ou des nouvelles sur **quelques-unes** des activités actuellement offertes au centre.

## Théâtre (texte et mise en scène par Marie-Andrée Lebrun)

Hé oui! C'est reparti. Une nouvelle saison commence. Cette année, 20 personnes se sont inscrites en théâtre pour une nouvelle pièce dont l'intrigue se déroulera dans une résidence de personnes âgées. À la prochaine parution, vous aurez la primeur de certains moments croustillants. C'est à suivre...



## Comité plein d'idées

Rencontre de groupe d'environ 12-15 personnes, 1 fois par mois, et qui permet d'ÉCOUTER et ENTENDRE les suggestions des membres pour tout ce qui concerne CARA. Que ce soit des idées d'activités, de sorties ou de conférences, tous les commentaires constructifs sont les bienvenus! C'est d'ailleurs grâce aux gens qui participent à ce comité que de beaux projets voient le jour ! Merci !



## Anglais

Vous avez dit Anglais ! Oui, ici on jase en prenant un bon café, on pratique avec un peu de grammaire et de corrections.

"We speak English par mottions because we manque de pratique but we débrouille ourselves".



## Bijoux

Nous ramassons les vieux bijoux cassés ou que vous ne portez plus et nous nous amusons à créer de belles choses.

 Nouveauté sept. 2022!

## Ateliers Vigie-Aînés (gracieuseté du Réseau Poivre & Sel)

Rencontre de groupe d'environ 25 personnes, 1 fois par mois, et qui abordent un sujet touchant les personnes de 60 ans et +. Les thèmes des ateliers proviennent majoritairement de suggestions apportées par le Comité plein d'idées et sont très variés. Il y en a pour tous les goûts !

## Peinture

Les ateliers de peinture font ressortir votre côté créatif... même si des fois il est bien caché! Les participants conçoivent leurs œuvres selon leurs goûts. Les résultats sont tous plus originaux les uns que les autres ! 

Nouveauté sept. 2022!

## Chorale

Sous le regard bienveillant de la chef de chœur Christine Bernard, venez participer au développement et la création de la nouvelle chorale du Centre d'Appui Réseau-Aînés! Des prestations devant public sont prévues à la fin de chaque session. Venez en mettre plein la vue et les oreilles !



## Les causeries de Diane

Groupe de discussions positives, sous des thèmes variés, selon l'inspiration du moment. Le tout dans un milieu convivial, sans prétention ni jugement, un doux moment de partage qui permet la découverte de soi...et des autres !

Nouveauté sept. 2022!



## Scrapbooking

Le scrapbooking est un art créatif qui fait appel à l'imagination des gens. On dit que c'est la meilleure façon de créer des albums photos personnalisés et uniques. Une nouvelle activité chez CARA qui attire plusieurs personnes !

## Vous avez une passion, un talent ou une nouvelle idée d'activité ?

Venez participer au **comité plein d'idées** (rencontre 1x par mois environ) et faites-nous part de vos suggestions !!!

## Pour avoir accès au calendrier des activités :

1. Voir le nouveau site Internet de CARA (<https://caraqc.com>)
2. Voir la page Facebook de CARA (<https://www.facebook.com/CARASoleilLevant/>)
3. Prendre la version papier disponible dans le local "Soleil-Levant" chez CARA.

## Pour plus de détails ou pour vous inscrire à une activité :

1. Téléphonnez chez CARA, du lundi au jeudi, de 9h à 15h au 418-842-9072.
2. Venez directement sur place pour rencontrer un agent communautaire !

\* Les activités chez CARA sont majoritairement gratuites.

\*\* Les sorties (et événements spéciaux) sont très souvent gratuites ou à faible coût.



## LE 18 NOVEMBRE DERNIER A EU LIEU LE CONCOURS DE LA RECETTE DU MEILLEUR BISCUIT DE NOËL

de la Haute Saint-Charles et de la MRC de la Jacques-Cartier.

L'équipe aux fourneaux de l'organisme **Carrefour jeunesse-emploi Chauveau** a remporté le grand prix, d'une valeur de 415\$, lors du concours de la recette du meilleur biscuit de Noël. Concours qui a eu lieu dans la majestueuse cuisine de la Municipalité de Saint-Gabriel-de-Valcartier.

Le **Centre d'Appui Réseau-Aînés** a, pour sa part, remporté une mention spéciale pour son beau travail d'équipe et pour avoir pensé au volet intergénérationnel en invitant la petite fille - de 11 ans - d'une cuisinière.

Cette année, quatre équipes de notre beau Réseau Poivre & Sel ont respectueusement compétitionné entre eux : la **Maison de la Famille Saint-Ambroise**, le **Centre d'Appui Réseau-Aînés**, la **Municipalité de Saint-Gabriel de Valcartier** et le **Carrefour jeunesse-emploi Chauveau**.

Merci à toutes les participantes : cuisinières et membres du jury !

On remet ça l'an prochain ?





# Réseau POIVRE & SEL

## DE RETOUR EN JANVIER :

### LES CAFÉS RÉSEAU POIVRE & SEL

En partenariat avec différents organismes de la région, le Réseau Poivre & Sel offre à ses partenaires et ses collaborateurs la possibilité de réunir les personnes âgées autour d'un sujet prisé par cette clientèle.

Par exemple, en octobre 2022, le Centre d'Appui Réseau Aînés a reçu la visite du CABC (Centre d'action bénévole du Contrefort) et d'une sexologue afin de discuter de la sexualité chez les personnes âgées. Sous forme d'émission de radio, la participation d'un public provenant de partout sur le territoire était sollicitée. Ce fut un moment de pur délice de discuter de ce sujet encore tabou dans notre société.

Vous aimeriez parler d'une thématique précise qui rejoint vos idéaux et ceux des personnes âgées de votre entourage? Le Réseau Poivre & Sel est là pour vous!

**Communiquez avec Eve**

438-527-7889

[rsp@aidealacommunaute.org](mailto:rsp@aidealacommunaute.org)

### LES ATELIERS VIGIE-AÎNÉS

Comment apporter de l'aide à ses proches? Comment déceler les besoins d'une personne qui souffre mais qui ne demande pas d'aide? Qu'est-ce que la communication non-violente? Est-ce qu'on peut souffrir d'âgisme?

Afin d'avoir un regard bienveillant envers nos proches, nos voisins, nos collègues ou nos connaissances, ces ateliers sont offerts gratuitement dans le Réseau Poivre & Sel.

Restez à l'affût des prochaines conférences.







## **VOUS RECHERCHEZ DES ACTIVITÉS QUI VOUS RESSEMBLENT DANS LE SECTEUR DE LA HAUTE SAINT-CHARLES ET DE LA MRC DE LA JACQUES-CARTIER?**

Ne restez pas seul! De nombreuses organisations proposent des activités et des services qui répondent à différents besoins.

Osez contacter notre chargée de projet du Réseau Poivre & Sel pour en savoir plus! Elle saura vous accompagner dans votre démarche.

  
**Réseau**  
POIVRE & SEL


**EVE 438-527-7889**








À tous les aînés de nos belles communautés,

Le meilleur pour la saison des célébrations qui approche :

 Des moments collés-collés et proches-proches comme nous n'en avons pas connus depuis si longtemps, avec tous ceux qui vous sont chers.

 Des chants pleins de joie et de résonnances douces à votre cœur d'enfant toujours aussi présent.

 Des douceurs à suçoter et déguster.

 Et bien sûr « des coudes qui se touchent autour de la table » parce que des coudes qui se touchent c'est beaucoup ça le bonheur!

Beau temps des Fêtes!!



 **Christiane Tanguay**

DG, Aide à la communauté et services à domicile et  
Centre d'appui Réseau-Aînés

418-842-9791 #22

[dg@aidesalacommunaute.org](mailto:dg@aidesalacommunaute.org)



## Merci aux bénévoles du magazine

**Marie-Andrée Lebrun**

**Marie Andrée Gignac**

**Diane Laflamme**



### Pour nous rejoindre



418-842-9072



lespointesfolles@gmail.com

# Centre d'appui Réseau-Aînés



## Merci à nos partenaires !



## Merci aux collaborateurs spéciaux

- Gilles Talbot
- Rose Harvey-Moffet
- Troupe de théâtre Les Tamalous