

Journal
Le Rendez-vous

Avril 2022

VIEILLIR AVEC PANACHE

Vie... vieillir, vieillesse, vieux, vieille, vieillard, vieillarde, vieilleries, vieillots et autres vieillardises ...

« Avez-vous déjà remarqué qu'il y a, dans tous ces mots, la particule **vie** ? N'est-ce pas remarquable ? C'est comme si ce fragment syllabique du mot désignant, la dernière étape de la vie, insistait pour nous rappeler ce que nous oublions : les vieilles et les vieux sont toujours vivants. »

Si nous vieillissons, c'est bien entendu parce que le temps passe, ce temps que ni jeunes ni vieux ne peuvent retenir. Il est grand temps de remettre en question nos attitudes ambivalentes par rapport au vieillissement. Restons conscients que vieillir c'est porter en nous l'enfant, l'adolescent, le jeune adulte, l'amant fusionnel, l'amoureux fou, le parent, l'adulte mature, le vintage toujours présent. Vieillir c'est un panaché de visages, d'âges, d'expériences et d'histoires uniques encore bien vivant et prêt à être partagé.

« Nous sommes, tous autant que nous sommes, depuis l'entrée jusqu'à la sortie du théâtre de la vie, du côté des vivants, dans le monde des vivants. »

Extraits du livre *Vieillir avec Panache*, Jocelyne Robert
Les Éditions de l'Homme, 2021.

IDENTIFIEZ CES QUELQUES FLEURS ET ARBRES

Choix de
réponses

Rose Coquelicot Tournesol Lilas
Marguerite Pissenlit Muguet Érable

1) Petite fleur jaune qui envahit nos pelouses.

2) On en récupère la sève pour en faire du sirop.

3) En novembre, plusieurs le porte à la boutonnière en mémoire des soldats morts à la guerre.

4) Il nous donne des grappes de fleurs mauves odorantes.

5) Petite fleur blanche, odorante. Dans une chanson : «Il est revenu le temps du...»

6) Petite fleur blanche dont on effeuillait les pétales. « Je l'aime beaucoup, passionnément, à la folie, pas du tout».

7) Belle grosse fleur à pétales jaunes. Ses graines sont très appréciées des oiseaux.

8) Les fleuristes en livrent des douzaines à la St-Valentin.

« Ce n'est pas parce que je suis un vieux pommier
que je donne de vieilles pommes. »

- Félix Leclerc

MINI-QUIZ SUR LES TÉLÉPHONES D'AMITIÉ

18) Qui sont les personnes qui s'inscrivent pour recevoir des appels d'amitié ?

- Des personnes âgées qui veulent tisser des liens d'amitié.
- Des hommes et des femmes du bel âge qui ont envie de faire quelque chose pour se sentir moins seuls.
- Des personnes intéressantes et sympathiques de 60 ans et plus qui désirent échanger sur une variété de sujets.
- Toutes ces réponses.

19) Vrai ou faux ?

Les participants et les participantes aux appels d'amitié se sentent écoutés, valorisés et appréciés.

Les appels d'amitié permettent d'améliorer la qualité de vie des personnes qui les font autant que celle des personnes qui les reçoivent.

Le programme des téléphones d'amitié est un programme gratuit du CAB Montcalm s'adressant aux personnes de 60 ans et plus.

TÉLÉPHONES
D'AMITIÉ

Inscris-toi :

450 839-3118 / 1 888 839-3440,
poste 225

*Merci à Georgette Bellavance pour les jeux et
aux bénévoles qui ont contribué à la distribution
du journal. Votre aide est très appréciée !*

TROUVEZ ET ENCERCLEZ L'INTRUS

- 9) Poule, Hirondelle, Aigle 14) Fer, Aluminium, Bois
- 10) Asie, Europe, Canada 15) 4, 18, 25
- 11) Horloge, Montre, Boussole 16) Lune, Mars, Jupiter
- 12) Kayak, Vélo, Chaloupe 17) Paris, Marseille, Rome
- 13) Girafe, Chien, Chat



ET LA VIEILLESSE DANS D'AUTRES CULTURES?

Pour certaines cultures comme les potiguaras, habitants d'une réserve amérindienne au Brésil, la vieillesse n'existe pas. Les anniversaires non plus. C'est la façon de se comporter avec les autres et avec la nature qui compte. C'est ainsi qu'ils rythment leur vie et leurs récoltes. Tout le monde a toujours son utilité au sein de la tribu.

Ce peuple vit au moment présent; le passé étant derrière. La vieillesse est remplacée par la bienveillance et la sagesse; les personnes âgées sont essentielles pour la communauté contribuant grandement à l'éducation des enfants.



6 SPHÈRES D'UNE BONNE SANTÉ GLOBALE... POUR S'ÉPANOUIR AVEC PANACHE !

Oser explorer des aspects méconnus de soi demande du courage et de l'audace. La roue de la santé est un outil qui peut vous permettre de faire un petit tour d'horizon, histoire de savoir comment vous allez dans les différents domaines de votre vie : physique, intellectuel, émotionnel, spirituel, professionnel et relationnel.

Évaluez de 1 à 10 chacun de ces domaines. Cela vous donnera une image de votre état de santé globale et des indices sur vos besoins. Cet exercice peut vous permettre d'identifier où il serait bien d'investir un peu plus pour vous sentir mieux, augmenter votre énergie et, pourquoi pas, découvrir ce qui vous fait vibrer.

Relevez un petit défi ! Une simple question à vous poser. Est-ce que, chaque jour, je fais quelque chose pour me sentir bien dans chacun de ces domaines ? Peut-être que la réponse est oui, mais le fait de le faire de manière consciente a plus d'impact et peut vous aider à mieux vous connaître et à vous aimer davantage.

Voici des exemples d'actions qui peuvent devenir des ... « Aujourd'hui, je fais cela pour moi ! »

Physique : Se faire une manucure, faire une activité physique, cuisiner un plat réconfortant...

Intellectuel : Faire un casse-tête, un mot mystère, lire un bon livre, commencer l'apprentissage d'une nouvelle langue ...

Émotionnel : Être à l'écoute de ses émotions et prendre le temps de les laisser vivre, apprécier ce qui va bien dans sa vie même les plus petites choses, reconnaître ses forces pour mieux s'aimer...

Spirituel : Réfléchir à ce qui donne un sens à sa vie, expérimenter la méditation, la gratitude...

Professionnel : S'impliquer bénévolement, rendre un service à un proche, réaliser un projet...

Relationnel : Appeler un proche, faire une activité avec un ami, participer à une activité de groupe...

À vous de jouer maintenant !



Ce journal a été réalisé grâce au soutien du député de Rousseau, Louis-Charles Thouin.

17. Rome
18. Toutes ces réponses
19. Vrai, Vrai, Vrai

13. Girafe
14. Bois
15. 25
16. Lune

9. Poule
10. Canada
11. Boussole
12. Vélo

5. Muguet
6. Marguerite
7. Tournesol
8. Rose

1. Pissenlit
2. Erable
3. Coquelicot
4. Lilas

des jeux
Réponses





Tel le cervidé, torse bombé à présenter son panache, soyons fiers du nôtre. Cheveux gris et pattes d'oies; signes de sagesse acquise au fil du temps. - L'équipe du CAB Montcalm

LES CHEVEUX BLANCS

Rares sont les gens qui évitent ce phénomène naturel de la vie. Certains le voient comme un signe de sagesse, d'autres comme une source de stress. Les cheveux blancs apparaissent naturellement avec l'âge, tant chez les hommes que les femmes. Ce phénomène naturel, nommé canitie, peut débiter à différents moments de la vie.

Le saviez-vous ? La majorité des gens auront leurs premiers cheveux blancs dès l'âge de 30 à 40 ans !

D'où proviennent les cheveux blancs ? La couleur des cheveux provient principalement de la présence ou l'absence de pigments naturels nommés mélanines. Les cheveux gris ou blancs sont causés par un manque de mélanine dans le cheveu. La composition en mélanine de nos cheveux est principalement influencée par nos gènes et peut aussi être influencée par l'environnement (certains exemples sont : les rayons UV, le tabac et le stress).

Les solutions : Traitement et prévention

À ce jour il y a peu de solutions qui ont été prouvées pour contrer le blanchiment naturel des cheveux. Par contre, certaines habitudes pourraient favoriser une chevelure en bonne santé. En voici quelques-unes : réduire le stress, arrêter de fumer et avoir une alimentation équilibrée.

La solution temporaire la plus efficace demeure la coloration (teinture) des cheveux.

À noter que votre pharmacien ne peut vous teindre les cheveux. Mais, si vous avez d'autres questions sur votre santé, il nous fera plaisir de vous aider !

Par Jonathan Blanchette, pharmacien chez Familiprix



Jean-François Lafrance



ALLIÉS DANS NOS CRÉATIONS

Nouvelle étape dans ce magnifique projet ! Après les 6 activités dirigées, la chorale éphémère, et le projet tricot, voici maintenant la dernière proposition que nous vous faisons avant la grande exposition !

Danser la vie

La danse vous habite ? Venez danser avec nous. Un cercle de danse où une chorégraphie simple vous sera apprise afin que vous partagiez un moment magique ! Cet événement aura lieu au parc des Cultures, à Saint-Jacques, le samedi **30 avril de 13h à 16h** (ou le dimanche 1er mai, en cas de pluie). Les personnes intéressées doivent se vêtir de blanc pour l'occasion et s'inscrire au préalable.

En mai, vous aurez aussi la chance de vous émerveiller devant toutes les œuvres réalisées au cours de la dernière année ! Ne manquez pas **l'exposition gratuite *Alliés dans nos créations*** qui se tiendra les **28 et 29 mai 2022** à la **salle L'Opale à Saint-Lin-Laurentides**. Pour connaître l'horaire et la programmation complète, visitez le site internet du Centre d'action bénévole de Montcalm ou contactez-nous au **450 839-3118**, poste 231 ou 232. Au plaisir de vous voir en grand nombre !



450 839-3118

1 888 839-3440



27, rue St-Louis

Saint-Esprit, J0K 2L0

cabmontcalm.com

Contactez-nous pour vous abonner et recevoir le journal par la poste !

