

# JOURNAL

## Le Rendez-vous

### CÉLÉBRATION DES ÂÎNÉS

MÉTIER D'ANTAN

CÉLÉBRER POSITIVEMENT LES ÂÎNÉS

LA CHRONIQUE DU PHARMACIEN,  
PRÉVENIR LES CHUTES : UN GESTE  
ESSENTIEL POUR RESTER EN SANTÉ

### SOUTIEN À DOMICILE

INTERVENANTES DE MILIEU

LOISIRS INDIVIDUELS

CE JOURNAL A ÉTÉ RÉALISÉ GRÂCE AU  
SOUTIEN DU DÉPUTÉ DE ROUSSEAU,  
LOUIS-CHARLES THOUIN.



Portrait

# LE MEUNIER DU MOULIN BLEU

**SYLVAIN LAFORTUNE**



Passionné par son métier, je suis partie à la rencontre de Sylvain Lafortune, ancien artisan-meunier.

Né en 1956 à St-Roch-de-l'Achigan, c'est suite à la transmission de son grand-père, puis de ses deux parents, qu'il reprend, le Moulin Bleu : « j'avais 6-7 ans, j'avais une espèce de cabane dans le champ et c'était mon moulin. Entre l'enthousiasme de son père et son amour pour les « bébelles », Sylvain sait dès lors qu'il veut devenir meunier. Il apprend le métier en regardant son père travailler, ou encore en aidant le réparateur, sous les conseils de sa mère : « vas-y avec; ou bien tu tiens la lampe de poche ou tu vas chercher les outils ! ». En effet, le métier requiert d'être débrouillard, autodidacte et alerte aux 5 sens car il n'existait pas de formation à l'époque : « Je me suis arrangé pour connaître mon métier, je voulais pas me faire prendre. » Il n'y a pas d'horaire fixe : « Le matin, je partais les meules, les clips puis je me promenais. Je balayais, regardais, et écoutais mes machines. Plus jeune, je veillais plus tard; en vieillissant je commençais beaucoup plus de bonne heure.»

Depuis son acquisition en 1860, le moulin sera transféré à plusieurs familles de la région : les Saint-André, les Henri, puis les Lafortune. Situé au bord de la petite rivière St-Esprit, le Moulin Bleu aurait été nommé d'après Monsieur Bleury, ancien propriétaire des pierres du moulin. M. Lafortune avait l'habitude de monter dans son moulin et de voir les églises environnantes : Saint-Esprit, Saint-Alexis, Saint-Jacques ... « on est très bien placé », dit-il.

Précurseur de la vente de farine de sarrasin, c'est de son père que vient l'idée : « ça lui a permis de prendre le marché ! » Dans les années 1980, il se diversifie avec le blé, puis la farine de pâtisserie : « Je me suis arrangé pour fournir toutes les crêperies de Montréal. » Quand son épouse décède en 2019, il décide de prendre sa retraite : « j'ai tout arrêté, je voulais plus rien savoir. » Il la décrit comme son bras droit : « Lucie travaillait avec moi tout le temps. Elle faisait la comptabilité, l'administration, mais elle aimait ça, toucher à tout. Elle tenait 'le petit magasin', accolé au moulin. Le monde venait voir la petite madame aux cheveux gris. Avec les clients, ça parlait de recettes. Elle se souvenait de leurs noms, même si ça faisait longtemps qu'ils étaient pas venus. » « On a eu 3 enfants : 1 garçon et 2 filles. Mon garçon a essayé de reprendre le moulin, mais il avait de la misère à cause de ses poumons. »

Aujourd'hui toujours propriétaire, M. Lafortune habite encore la maison à côté et restera pour toujours ... le gardien du moulin.



## Le saviez-vous ?

**Grâce au comité de sauvegarde et de mise en valeur du Moulin Bleu mis sur pied après sa fermeture, il est possible de visiter le moulin lors des activités des Moulanges Éphémères durant la fin de semaine de l'Action de Grâce ou dans le cadre des Journée Des Moulins en juin.**

**Pour plus d'informations, visitez [lemoulinbleu.ca](http://lemoulinbleu.ca).**

## Hommage aux aînés

# LES PILIERS DE NOTRE COMMUNAUTÉ.

Célébrer nos aînés c'est souligner et mettre en lumière leur sagesse acquise à travers leurs diverses expériences de vie.

C'est honorer leur résilience.

C'est également les remercier d'avoir tracé le chemin avant nous.

C'est conserver précieusement leur mémoire, trésor inestimable.

C'est garder vivant leur héritage, patrimoine culturel.

C'est chérir leurs chansons, leurs recettes, leurs coutumes.

C'est écouter avec respect et admiration leurs récits.

Nos aînés sont une source d'inspiration et jouent un rôle indispensable pour nous tous.

## Merci chers aînés!

JOURNÉE INTERNATIONALE DES AÎNÉS

### Aînés, piliers de nos communautés

1<sup>er</sup> octobre 2025



CONFÉRENCE  
des Tables régionales de concertation  
des aînés du Québec

En partenariat avec :

Québec



AREQ  
La commission des aînés  
du Québec



Association québécoise  
des retraités des secteurs  
public et parapublic

Proche aidance  
Québec  
Engagement d'organismes engagés pour  
les personnes proches aidées



## Jeux : Chanson trouvée

### DONNEZ-MOI DES ROSES- FERNAND GIGNAC



Donnez-moi des \_\_\_\_\_1 mademoiselle, c'est  
très \_\_\_\_\_2

Choisissez-les moi parmi les plus \_\_\_\_\_3

Donnez-moi des roses, elle les \_\_\_\_\_4  
tant

\*RÉPONSE À LA DERNIÈRE PAGE DU JOURNAL



La chronique du pharmacien

## PRÉVENIR LES CHUTES : UN GESTE ESSENTIEL POUR RESTER EN SANTÉ

Par Jean-François LaFrance, Pharmacien propriétaire Familiprix

Avec l'âge, les chutes deviennent plus fréquentes et leurs conséquences peuvent être sérieuses, comme une fracture ou une perte d'autonomie. Heureusement, plusieurs gestes simples permettent de prévenir et réduire les risques.

D'abord, il est primordial de rester actif pour éviter les blessures. La marche, la danse ou bien l'aquaforme, sont de bonnes façons de garder la forme physique. Ces simples activités quotidiennes aident à garder les muscles forts, à maintenir l'équilibre, la coordination et la flexibilité. En intégrant quelques minutes de sport à votre routine quotidienne, vous verrez plusieurs bienfaits autant sur votre corps que sur votre santé mentale.

Vous pouvez aussi demander à votre pharmacien de réviser régulièrement vos médicaments, car avec l'âge, le corps a tendance à moins bien les éliminer. Dans certains cas, des ajustements peuvent parfois s'avérer nécessaires. La vision joue aussi un grand rôle : un examen annuel des yeux et des lunettes bien ajustées aident à prévenir les chutes. Également, de bonnes chaussures sont indispensables. Choisissez des souliers confortables, bien ajustés, sans talons hauts ni semelles trop épaisses. L'hiver, des crampons peuvent être utiles pour éviter les glissades.

Enfin, n'hésitez pas à utiliser des accessoires d'aide, comme une canne, une marchette ou des outils pour faciliter les tâches du quotidien. Un professionnel de la santé peut vous aider à y voir plus clair. Rappelez-vous : prévenir les chutes ne veut pas dire arrêter de bouger. Au contraire, il s'agit d'adapter ses activités à ses capacités pour continuer à profiter pleinement de la vie, en toute sécurité!

*Connaissez-vous*

## VOS INTERVENANTES DE MILIEU ?

Comme vous le savez, le Centre d'Action Bénévole de Montcalm, (communément appelé le « CAB »), est riche en services de toutes sortes : popote, accompagnement-transport bénévole, socialisation, groupes d'entraide et amitié, service d'emplètes, services pour les proches aidants, etc., mais saviez-vous qu'en plus de tout ça, il y a trois intervenantes de milieu à votre disposition pour vous soutenir, vous informer et vous guider à travers l'océan de services offerts dans Lanaudière? Maintenant que j'ai piqué votre curiosité, laissez-moi vous les présenter et vous expliquer leur rôle auprès de vous.

Les intervenantes que vous avez peut-être déjà vu dans votre milieu de vie sont Andréanne Leclerc ou moi-même, Marie-Claude Blais. Nous sommes vos deux intervenantes au Programme de Soutien Communautaire en Logement Social (P.S.C.L.S) de la MRC de Montcalm.

Les objectifs de ce programme sont de briser l'isolement, de créer et maintenir un milieu de vie de qualité, de favoriser la participation et l'intégration sociale des personnes dans leur communauté et plus encore. Nous pouvons également vous soutenir, vous guider et vous accompagner, par exemples, pour faire valoir vos droits, vous épauler lorsque vous vivez un moment difficile, vous donner un coup de pouce pour l'organisation de vos activités sociales ou de vos comités et nous pouvons aussi vous écouter et vous référer aux organismes ou aux services susceptibles de répondre à vos besoins, selon votre situation, le tout, totalement **GRATUITEMENT!** N'est-ce pas merveilleux, ça?

Comme la MRC de Montcalm regroupe plusieurs municipalités, le CAB a partagé les différents milieux aux deux intervenantes afin d'arriver à mieux vous connaître et ainsi assurer un meilleur suivi pour tout le monde

Pour plus d'information, contactez les intervenantes :



**Marie-Claude Blais**  
450 839-3118 / 1 888 839-3440 poste 226  
Cell. : 450 758-5295  
marie-claude.blais@cabmontcalm.com



**Andréanne Leclerc**  
450 839-3118 / 1 888 839-3440 poste 234  
Cell. : 450 758-1396  
andreeanne.leclerc@cabmontcalm.com

Marie-Claude Blais	Andréanne Leclerc
Résidence Laurier, phase 1, (St-Lin-Laurentides)	Résidence Le Cœur Du Village
Résidence Laurier, phase 2, (St-Lin-Laurentides)	HLM de St-Esprit
Résidence Laurier, phase 3, (St-Lin-Laurentides)	HLM de Ste-Julienne (rue Desroches)
Résidence Quatre Soleils, (St-Lin-Laurentides)	HLM Pavillon de l'Amitié
Coopérative Quatre Soleils, (St-Lin-Laurentides)	HLM de St-Roch-de-l'Achigan
HLM de St-Lin-Laurentides	HLM de St-Jacques
HLM de St-Calixte	
HLM de St-Alexis	
HLM de St-Liguori	
HLM de Ste-Marie-Salomé	



Pour toutes les personnes de 50 ans et + demeurant sur le territoire de Montcalm et qui ne résident pas dans un résidence ou un HLM, vous pouvez vous aussi bénéficier du support d'une intervenante de milieu à domicile via le Programme ITMAV (Initiatives de Travail de Milieu auprès des Aînés Vulnérables). Pour se faire, nous vous invitons à contacter Caroline Benoit.

Souvenez-vous que **VOUS N'ÊTES PAS SEULS**. Nos intervenantes sont là pour vous aider à garder une bonne qualité de vie tout en demeurant le plus longtemps possible dans votre milieu naturel, alors pourquoi s'en passer?



Caroline Benoit  
450 839-3118, poste 232  
cell. : 450 916-1104  
caroline.benoit@cabmontcalm.com



# COMMENT ÉVITER L'ENNUI ET GARDER VOTRE BONNE HUMEUR?

L'automne est à nos portes. On sort moins, on a moins de visite, MAIS, ce n'est pas une raison pour s'ennuyer! Hoooo que non!

Pour vous garder actifs et de bonne humeur, j'ai eu envie de vous faire découvrir (ou redécouvrir) différents passe-temps qui ne coûtent pas grand-chose et auxquels vous pourrez vous adonner seuls ou en groupe pour égayer vos journées.



## COLORIAGE « CLASSIQUE »

## COLORIAGE / PEINTURE, PAR NUMÉRO



## SCULPTURE / MODELAGE

AVEC FIMO, ARGILE, PÂTE À SEL, ETC.



## GRAVURE

Bref, peu importe votre budget et vos capacités physiques, il y a toujours moyen de vous divertir, de vous détendre, de vous amuser et de vous rendre utile. Il ne manque parfois qu'un peu d'inspiration. Bon automne!

# Mots cachés

Q	B	H	T	M	F	E	U	I	L	L	E	É	Q
R	S	E	J	Y	I	I	X	C	L	V	E	C	H
U	L	H	W	V	P	O	M	M	E	E	V	O	Q
J	P	B	R	K	E	C	M	V	Q	N	X	R	D
Y	G	L	A	N	D	E	N	E	Y	T	Z	C	I
R	F	E	N	B	R	U	M	E	Y	H	F	E	E
Z	L	S	N	U	L	N	E	V	D	O	H	P	W
A	E	C	O	U	L	E	U	R	T	V	K	V	E
C	Z	M	O	G	Z	R	É	C	O	L	T	E	F
F	B	W	V	N	X	H	F	M	W	O	W	P	A
R	B	B	C	H	Â	T	A	I	G	N	E	R	H
O	R	G	Q	G	V	T	L	E	Z	Y	F	E	D
I	J	B	K	H	J	I	F	T	H	M	D	I	C
D	R	Z	C	Y	I	H	A	O	U	B	U	M	Y



## Encerclez les mots suivants dans la grille ci-dessus

- Brume
- Châtaigne
- Couleur
- Feuille
- Froid
- Gland
- Pomme
- Récolte
- Vent
- Écorce



## REPAS DE NOËL

Restez à l'affut ! Nos délicieux repas de Noël reviennent encore cette année !

www.cabmontcalm.com · 450 839-3118 poste 221

*Jeux*

TROUVEZ LES 7 ERREURS



# MARCHÉ DE NOËL Édition 2025

**Date :** Vendredi 14 novembre 2025, de 10h à 15h

**Lieu :** Centre d'action bénévole de Montcalm,  
27, rue St-Louis, Saint-Esprit



## RÉSERVEZ LA DATE !





**MERCI À**  
**NATHALIE CHAMPOUX ET**  
**ROBERT FAUCHER**  
**POUR LEUR CONTRIBUTION**  
**AU JOURNAL.**

**DEVENEZ MEMBRE**

**RECEVEZ LE JOURNAL**  
**PAR LA POSTE !**

**CONTACTEZ-NOUS!**



**27 rue Saint-Louis, Saint-Esprit**  
**Téléphone : 450 839-3118**  
**Sans frais : 1 888 839-3440**  
**www.cabmontcalm.com**  
**lequipe@cabmontcalm.com**

Chanson trouvée :  
 1. Roses  
 2. Important  
 3. Belles  
 4. Aliment



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

**RÉPONSES DES JEUX**

