



AVRIL 2026

JOURNAL

Le Rendez-vous



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

- Éloge de la lenteur**
- Les Jeux Olympiques**
- Bouger en douceur
pour rester en santé**
- Ressources**

ÉLOGE DE LA LENTEUR

Par Nathalie Champoux

Page 1

Observer la nature nous permet de constater que la lenteur n'est pas négative et produit de belles choses. Regarder les fleurs dans un champ et les légumes dans un potager nous le démontre. Un tournesol a besoin de temps pour croître, une carotte, de temps pour produire d'abord des feuilles. Après plusieurs semaines, la carotte pourra être récoltée.



Pour aller plus vite, il est impossible de tirer sur les carottes pour qu'elles poussent plus vite. Il en va de même pour nous, notre corps nous dicte le rythme à prendre chaque jour. Il se peut que nous ayons besoin de plus de temps pour effectuer nos tâches au quotidien, que notre démarche soit moins alerte.

Mais une marche moins rapide nous permet d'apercevoir l'abeille qui butine le tournesol, d'entendre le chant des merles. Lorsqu'on est plus jeune, prendre son temps est un luxe.

Lorsqu'arrive la retraite, nous avons le loisir de ralentir. Il se peut que certains matins nous maugréions contre ce rythme. Acceptons que notre vie se déroule plus lentement et écoutons le proverbe lentement mais sûrement!



MOTS CACHÉS

THÉMATIQUE : PRINTEMPS



Trouvez les mots cachés qui représentent les thèmes abordés dans ce magazine.

Bien-être, nature, activité physique, alimentation, entraide et petits plaisirs du quotidien.

Prenez votre temps et amusez-vous ! 

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

PRINTEMPS

NATURE

LENTEUR

SANTÉ

BOUGER

MARCHE

JARDIN

ABEILLE

REPAS

POPOTE

ÉCOUTE

AIDE

SKI

PATIN

CHIEN

RETRAITE



LEVÉE DE FONDS

BRIQUE PAR BRIQUE

BÂTISSONS ENSEMBLE COEUR DE NOTRE COMMUNAUTÉ

PROJET DE RELOCALISATION DU
CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE MONTCALM



Co-présidence de la campagne

Jean-François Lafrance & Caroline Pichette

Pharmaciens propriétaires Familiprix



**SOUTENEZ LA
CAMPAGNE !**



RETOUR SUR LES JEUX OLYMPIQUES 2026

DES BOSSES, DES PATINS ET UN CHIEN

Par David Prévost

Page 3

On le sait tous, si on devait décrire le Canada en un sport, beaucoup penseraient immédiatement au hockey. Mais les Jeux olympiques de Milan-Cortina 2026 montrent que nos athlètes brillent aussi dans des disciplines qu'on voit rarement, sauf tous les quatre ans pendant la période olympique. Ces deux semaines d'efforts, de suspense et de surprises ont révélé un Canada polyvalent et surprenant.

Prenons le ski acrobatique, ce sport où les athlètes s'élancent dans les airs, tournent sur eux-mêmes et descendent la piste avec une précision impressionnante. Qui de mieux que Mikaël Kingsbury, originaire de Sainte-Agathe-des-Monts, au Québec, pour illustrer le talent canadien? Lorsqu'il a remporté la première médaille d'or du pays, il a confié que savoir que son jeune fils l'observait en bas de la piste rendait ce moment encore plus spécial et constituait sa principale motivation pour participer à ces Jeux.



En ce qui concerne le patinage de vitesse, les Canadien-ne-s ont également brillé par leur rapidité et leur stratégie, confirmant une fois de plus la place dominante du Canada dans cette discipline.

Et parce que les Jeux ne se résument pas qu'aux podiums, on a eu droit à quelques surprises amusantes: un chien a fait irruption sur la piste de ski de fond, traversant la ligne d'arrivée en même temps que les athlètes, rappelant que l'imprévu peut toujours se glisser dans les événements les plus sérieux.

La Jamaïque a poursuivi sa tradition d'envoyer des athlètes en bobsleigh aux Jeux d'hiver, une participation qui continue d'inspirer bien au-delà des pistes glacées! Le « Bobeur » Shane Pitter, avant de dévaler les pistes, passait ses journées sur l'eau en tant que pêcheur. Il n'avait jamais touché à un bobsleigh il y a six ans, mais a rapidement su se faire une place derrière le guidon, montrant que passion et audace peuvent parfois compenser l'expérience.



Au total, le Canada a terminé les Jeux avec 21 médailles: 5 en or, 7 en argent et 9 en bronze, remportées dans des disciplines variées comme le curling, le patinage de vitesse (courte et longue piste), le ski acrobatique, le hockey, le patinage artistique et la planche à neige.

Entre performances impressionnantes, émotions familiales et anecdotes cocasses, Milan-Cortina 2026 a montré un Canada fier de ses athlètes dans des disciplines diverses, rappelant qu'il y a bien plus à découvrir que l'aréna où se jouent les parties de hockey.

BOUGER EN DOUCEUR POUR RESTER EN SANTÉ



Par Jean-François Lafrance, pharmacien propriétaire

Page 5

Bouger est bénéfique pour le corps et l'esprit, peu importe l'âge. L'important n'est pas la performance, mais bien de choisir des activités adaptées à ses capacités et de prendre le temps d'exécuter chaque mouvement lentement et correctement pour réduire le risque de blessures. L'activité physique aide à prévenir les problèmes de santé, diminuer le risque de chutes, briser l'isolement, améliorer l'humeur et augmenter le niveau d'énergie.

Pour bouger en toute sécurité, il est essentiel de bien s'équiper. Porter des chaussures confortables et adaptées à l'activité et choisir des vêtements appropriés selon la météo permettent de protéger le corps. L'échauffement est aussi important. Il suffit de commencer doucement pour réchauffer et préparer le corps puis augmenter progressivement en respectant son rythme. Choisissez une activité physique qui vous anime. Bouger doit rester un plaisir et non une contrainte. Pratiquer avec un ami ou un proche peut aussi aider à maintenir la motivation.

Plusieurs activités simples sont accessibles. La marche est un excellent exercice qui sollicite l'ensemble du corps et améliore la santé cardiovasculaire tout en favorisant la solidité des os. La natation est particulièrement intéressante pour les personnes ayant des douleurs articulaires, puisqu'elle réduit l'impact sur les articulations.

Le vélo permet de travailler l'endurance et l'équilibre, à condition d'être prudent et de bien se protéger. Le yoga aide à améliorer la souplesse et à réduire le stress. Le golf, quant à lui, permet de profiter de l'extérieur tout en marchant sur de bonnes distances.

La musculation douce peut aussi être bénéfique pour maintenir la masse musculaire et réduire le risque de chutes. Il n'est pas nécessaire d'utiliser des équipements spécialisés : des bandes élastiques ou des objets de la vie quotidienne peuvent suffire. Rappelez-vous que bouger ne signifie pas seulement de pratiquer un sport. Les tâches quotidiennes comme le ménage, le jardinage ou la marche à pied sont aussi des occasions de rester actif. Surtout, prenez votre temps et allez-y à votre rythme!



LA POPOTE CONGELÉE À VOTRE SERVICE

Pour rester actif et profiter pleinement du quotidien, une bonne alimentation est essentielle. C'est dans cette optique que le CAB Montcalm offre son service de popote congelée. Conçus pour être à la fois savoureux, équilibrés et accessibles, les repas sont préparés avec soin et peuvent être conservés au congélateur, prêts à être réchauffés au moment opportun.

Notez que la livraison est offerte gratuitement chaque semaine, sous certaines conditions, grâce à des bénévoles dévoués !

Pour commander, contactez le 450 839-3118, poste 0, et laissez un message avec vos coordonnées.



LIGNE AIDE MALTRAITANCE ADULTES AÎNÉS

Dans le quotidien, les gestes de bienveillance font toute la différence. Parfois, ils commencent simplement par le fait d'oser poser une question ou de demander conseil.

Prenons l'exemple de Lise, qui prête de l'argent à sa fille pour l'aider à traverser une période difficile. Au fil du temps, les demandes de sa fille deviennent plus fréquentes, plus insistantes. Lise se sent mal à l'aise, mais n'ose pas en parler. Elle veut aider... sans se nuire.



1-888-489-2287

Et si quelqu'un lui rappelait qu'elle n'est pas seule?

Il est important de reconnaître ses limites et de s'entourer. La Ligne Aide Maltraitance Adultes Aînés est là pour vous aider. Que ce soit pour soi-même, pour un proche ou simplement pour valider une situation, il est possible d'appeler en toute confidentialité.

Un simple appel peut faire une grande différence.

AVRIL 2026



JOURNAL

Le Rendez-vous



Merci à Robert Faucher et Nathalie Champoux pour leur contribution au journal !

RECEVEZ LE JOURNAL
PAR LA POSTE !

Contactez-nous!

Coordonnées

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

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