

Journal *Le Rendez-vous*

Octobre 2021

Hommage à la lenteur et au vieillissement...

Dans ce monde qui roule à une vitesse effrénée, qui valorise la performance et la jeunesse, rendre hommage à la lenteur et au vieillissement peut paraître étrange ! Pourtant, si l'on veut apprécier le paysage, il faut ralentir le pas. Ce n'est pas en roulant sur l'autoroute à toute vitesse que nous pourrions voir la délicatesse d'une fleur ou sentir l'odeur de l'herbe fraîchement coupée ! Pour déguster un repas, il est préférable de prendre de petites bouchées et de laisser le temps aux saveurs de se répandre dans la bouche.

Plus les années s'accumulent derrière nous, plus le corps nous force à ralentir le pas, la cadence. Le corps a besoin de prendre son temps ! Malgré le dos qui se courbe et les rides qui se creusent, le regard reste vif et profond ! Les expériences de vie s'accumulent et la compréhension du monde s'approfondit. Il est tellement bon de savourer le temps qui reste, profiter de l'instant présent ! Le 1^{er} octobre c'est la journée internationale des personnes âgées, et l'occasion de rendre hommage à ceux qui sont passés avant nous et qui nous ont ouvert la voie. Merci aux aînés de la MRC Montcalm !



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



Les triplés

On retrouve 3 fois la même lettre dans les mots suivants. Pouvez-vous trouver le mot cherché ?

Exemple : co_ve_tio_ (la lettre n pour convention)

- | | | | | |
|---------------|---------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| 1. _n_n_s | 6. Te__est_e | 11. _ro__oir | 16. Su_c_da_re | 21. F_ane__e |
| 2. D_sc_pl_ne | 7. Ce__u_aire | 12. Jo__in_ | 17. M_n_p_ly | 22. A__ai_onner |
| 3. Tri_te__e | 8. C_i__ua_ua | 13. A__ou_her | 18. Ra__our_i | 23. Ino__ensi_ |
| 4. _e__eroni | 9. A_te__e | 14. Hi__o_otame | 19. Para__è_e | 24. C_n_d_ |
| 5. _ivi_en_e | 10. M_sc_r_ | 15. Co__ige_ | 20. C_mp_siti_n | |

Choix de réponses

Chihuahua	Tristesse	Mascara	Parallèle	Raccourci
Discipline	Hippopotame	Suicide	Trottoir	Monopoly
Flanelle	Jogging	Dividende	Cellulaire	Accoucher
Ananas	Pepperoni	Antenne	Canada	Terrestre
Composition	Inoffensif	Corriger	Assaisonner	



LES PETITS
FRÈRES

La grande famille
des personnes
âgées seules

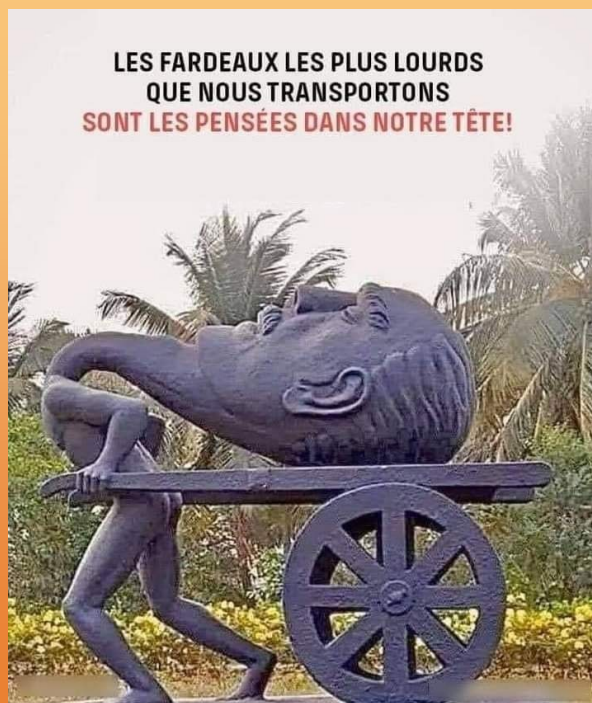
L'organisme accueille et accompagne les personnes seules du grand âge, afin de contrer leur isolement, en créant autour d'elles une famille engagée et fidèle jusqu'à la fin de leur vie.

Téléphones et visites d'amitié, activités et plus.

514 248-3384 - sudlanaudiere@petitsfreres.ca

Pour éloigner les problèmes...
ou apporter un sourire dans votre journée!

- | | |
|---------------------------|-------------------------------------|
| ● Chantez | ● Faites des grimaces |
| ● Faites une marche | ● Écoutez de la musique |
| ● Bougez/secouez les bras | ● Serrez les poings et relâchez-les |
| ● Étirez vos doigts | ● Dansez |



LES FARDEAUX LES PLUS LOURDS
QUE NOUS TRANSPORTONS
SONT LES PENSÉES DANS NOTRE TÊTE!

- | | | | | |
|---------------|---------------|---------------|-----------------|-----------------|
| 1. Ananas | 5. Dividende | 10. Mascara | 15. Corriger | 20. Composition |
| 2. Discipline | 4. Pepperoni | 9. Antenne | 14. Hippopotame | 19. Parallèle |
| 3. Tristesse | 8. Chihuahua | 8. Cellulaire | 13. Accoucher | 18. Raccourci |
| 6. Terrestre | 7. Cellulaire | 11. Trottoir | 12. Jogging | 17. Monopoly |
| | | | | 16. Suicide |
| | | | | 21. Flanelle |
| | | | | 22. Assaisonner |
| | | | | 23. Inoffensif |
| | | | | 24. Canada |

Réponses
du jeu



Stéphane Laporte

« Vive les vieux » (18 avril 2020), La Presse

On a tout faux. Les aînés ne sont pas derrière nous. Ils sont **DEVANT NOUS**. Les aînés ne sont pas notre passé. Ils sont notre **AVENIR**. Ils sont déjà rendus là où l'on s'en va. Ils nous ont devancés. Ils ont marché avant nous. Parlé avant nous. Dansé, chanté, aimé, volé, gagné, avant nous. Trahi, chuté, perdu avant nous, aussi...



La marche méditative

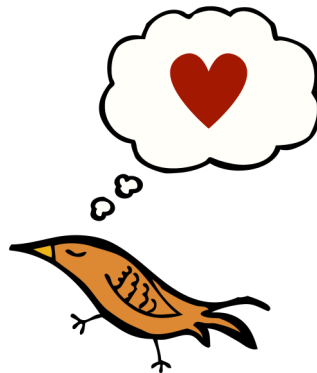
L'automne présente le bout de son nez. Après l'abondance des récoltes, la terre entre en repos bien mérité et la nature se prépare à la dormance. Comme l'environnement se transforme tout autour de nous, vous êtes invité à ralentir le pas en expérimentant la marche méditative.

Elle est particulièrement bénéfique après une dure journée de travail, un long trajet en voiture, de longues heures assises ou encore pour libérer un esprit agité, angoissé ou surchargé. La marche méditative est bénéfique pour le sommeil, par le sentiment de bien-être général qu'elle procure, et contribue à réduire l'hormone du stress.

C'est tout simple, ralentissez un peu votre pas, relaxez votre corps, en maintenant le dos droit et la tête haute, respirez de manière détendue. Vous pouvez même inviter un léger sourire sur vos lèvres. Ayez un regard tendre pour tout ce qui vous entoure.

Après quelques minutes, amenez votre attention sur chacun de vos pas. Synchronisez doucement votre respiration avec vos mouvements. Vous pouvez inspirer en levant le pied du sol et expirer lorsque le pied touche le sol.

Lorsque nous pratiquons la marche méditative, nous n'avons nulle part où aller, nous n'avons aucun objectif particulier à atteindre. Notre seule intention est d'être présents à tout ce qui se déploie dans notre corps et dans notre esprit. Quand nous posons un pied devant l'autre, pas après pas, nous finissons par trouver une sorte de sérénité dans l'attention bienveillante que nous mettons à expérimenter notre marche.



11 mots qui vous rendront puissants

Je SUIS

Lorsque vous dites *Je suis*, cela active la vibration de votre être profond.

Je PEUX

Tout ce pour quoi vous vous sentez capable, vous pouvez l'obtenir.

Je FAIS

Fais ou ne fais pas, mais n'essaie pas !
- Yoda -

MAGNIFIQUE

Ja vais MAGNIFIQUEMENT bien ou comment changer l'habituel *Ça va*.

OUI !

Le *Peut-être* vous prive de votre pouvoir créateur. Dites oui à la vie !

J'ATTIRE

Oubliez le *Je veux* et préférez *J'attire* qui ne laissera aucun doute à vos intentions.

Je CHOISIS

L'arme fatale au fameux *Je n'ai pas le temps*. Choisissez ce pour quoi vous mettez votre temps et votre énergie.

C'est POSSIBLE

Ils ne savaient pas que c'était impossible, alors ils l'ont fait.

- Mark Twain -

J'ACCEPTE

Donne-moi le courage d'accepter ce qui ne peut être changé, la force de changer ce qui peut l'être, et la sagesse de distinguer l'un et l'autre.

- Marc Aurèle -

Je CRÉE

Je prends conscience de mon pouvoir créateur et l'exprime de tout mon être.

Je T'AI ME

Aime-toi toi-même, puis aime les autres. Enfin, aime tout ce qui est.

Centre d'action bénévole de Montcalm

450 839-3118 – 1 888 839-3440
27, rue St-Louis, St-Esprit, J0K 2L0

facebook.com/CABMontcalm
cabmontcalm.com

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

Alliés dans nos créations

Parce qu'il est temps de rêver, temps de partager, temps de créer !



Pèlerinage d'amitié

Septembre — octobre

Faites un clin d'œil aux tournées des grands-ducs et aux visites illimitées et festives entre amis(es) et familles en décorant un bâton de bois qui symbolisera un bâton de pèlerin.

Date limite d'inscription : 23 août 2021

(ou tant qu'il reste des ensembles de création)

Personnages magnifiés

Novembre — décembre

Création d'un personnage qui a marqué votre enfance ou qui vous a inspiré tout au long de votre vie. Faites appel à votre mémoire pour décorer une cuillère en bois afin qu'elle représente le plus justement votre héroïne ou votre héros.

Date limite d'inscription : 25 octobre

2021 (ou tant qu'il reste des ensembles de création)

Joignez-vous à ce grand mouvement de création ! Pour plus d'informations ou pour s'inscrire, contactez le 450 916-1104 ou 450 839-3118 poste 232.



Investissez dans la santé de vos os !

Vos os sont vivants et sont d'une importance primordiale, car ils vous permettent de bouger, de vous déplacer, de vous tenir droit et de protéger vos organes vitaux. Certains facteurs comme la génétique, le sexe féminin et l'âge ont une influence sur le squelette osseux, mais à part ces facteurs indépendants de votre volonté, vous jouez un rôle important dans le développement et le maintien de votre masse osseuse. Voici quelques conseils pour avoir des os solides :

Avoir un apport suffisant en calcium

En vieillissant, un apport quotidien adéquat en calcium permettrait de ralentir la perte osseuse. N'hésitez pas à consulter votre pharmacien pour vérifier si vous comblez vos besoins quotidiens en calcium dans votre alimentation ou si vous avez besoin d'un supplément.

N'oubliez pas l'importance de la vitamine D

La vitamine D est nécessaire à l'absorption du calcium et joue un rôle important dans le développement du squelette. Ostéoporose Canada recommande la prise d'un supplément de vitamine D pour tous les adultes canadiens tout au long de l'année, car le soleil ne constitue pas une source sécuritaire, peu d'aliments contiennent de la vitamine D et la production de vitamine D par la peau diminue avec l'âge. Rencontrez votre pharmacien pour déterminer si l'ajout d'un supplément est nécessaire.

Bougez plus !

L'activité physique stimule le processus de reconstruction osseuse et contribue à augmenter la solidité des os. Elle diminue le risque de fracture en améliorant la force musculaire, l'équilibre et la coordination. Les exercices les plus bénéfiques pour la santé osseuse sont ceux qui exercent une force ou une pression sur l'ossature. Pour que l'activité physique ait un impact, elle doit être pratiquée régulièrement, soit pendant 30 à 60 minutes, de 3 à 5 fois par semaine. Attention ! Ces exercices doivent être adaptés à votre condition physique.

Évitez de fumer et de consommer des quantités excessives de caféine, d'alcool et de sel.

N'oubliez surtout pas que votre pharmacien est votre meilleur allié pour vous aider à garder vos os en santé !

Par Marie-France Daneault
Pharmacienne au Familiprix Sainte-Julienne

