Édition juin 2025

La douceur transforme le quotidien en petites vacances nourries de tendresse et de délicatesse... anonyme

Bonne saison estivale !

Bulletin des bénévoles

CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE
MRC de Maskinongé

*Le CAB sera fermé du 30 juin au 1er août inclusivement pour le congé estival.

Déclaration de la FCABQ dans le cadre de la Semaine de l'action bénévole 2025

THÈME :

En route vers le bénévolat !

Du 27 avril au 3 mai, on se met en route vers le bénévolat !

Au Québec, le bénévolat trace un grand chemin qui nous relie les uns aux autres, tissant une société solidaire et engagée. Peu importe où nous nous situons, nous sommes tous et toutes invités à se rejoindre sur la route du bénévolat. Plus nous sommes un grand nombre à cheminer ensemble, plus nous contribuons à rendre le voyage riche de nos expériences, solidifié par la force de la collectivité.

Bénévoler, c'est enrichir son parcours en prenant la route pour aller à la rencontre des autres. C'est mettre de l'avant ses forces et sortir des sentiers battus. On en ressort grandi, uni et on fait du chemin sans revenir en arrière. Comme dans chaque aventure, on y gagne autant que l'on donne.

« En route vers le bénévolat », c'est aussi s'assurer que cette route est sûre, inclusive et respectueuse pour tous et toutes. C'est pourquoi la Semaine de l'action bénévole est aussi un moment pour les organismes de veiller à assurer un cheminement bienveillant entre les bénévoles et les usagers. À cet effet, la FCABQ coordonne un programme des VAJ gratuit et rapide, accessible sur jebenevole.ca, pour les bénévoles des organismes communautaires du Québec. Les vérifications d'antécédents judiciaires, loin d'être un frein, sont une balise utile pour bâtir des relations de confiance et encourager un bénévolat responsable. Elles garantissent un environnement sain et sécuritaire, où chaque geste de solidarité peut s'épanouir pleinement.

Bénévoles, organismes ainsi que tous ceux et celles qui veulent contribuer à un grand voyage engagé : c'est maintenant qu'on se met en route !

fcabq Fédération des Centres d'action bénévole du Québec

Je bénévole

Chers.ères bénévoles qui, geste après geste, construisez la route du bénévolat pour paver de bienveillance les chemins de nos milieux de vie, nous désirons vous manifester notre gratitude.

Merci de marcher avec cœur à nos côtés pour offrir à notre communauté un commun riche de vos expériences et de votre bonté. Vous portez fièrement vos souliers de bénévoles et manifestez avec ardeur votre volonté de donner à l'autre. Ainsi, nous améliorons fièrement ensemble le mieux-être de ceux et celles qui nous entourent.

Chaque action trace une voie vers l'autre et l'espoir d'une société forte d'entraide et de respect. Un énorme merci d'être ces piliers engagés, nous vous en sommes grandement reconnaissantes !

Sophie Langlois et toute l'équipe du CAB

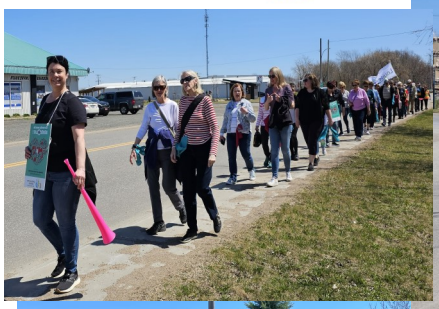
Marche "En route vers le bénévolat"

Semaine de l'action bénévole avril 2025

Retour en images sur un moment inspirant !

La marche « En route vers le bénévolat » a rassemblé des citoyen·ne·s engagé·e·s et passionné·e·s dans le cadre de la Semaine de l'action bénévole. 🚶‍♀️ ❤️

Merci à toutes celles et ceux qui ont marché avec nous pour célébrer l'esprit du bénévolat et l'importance de l'engagement dans nos communautés. 🙌



28 avril 2025

MERCI À NOS PRÉCIEUX COLLABORATEURS

Simon ALLAIRE — un député de confiance et d'action ! — Assemblée nationale du Québec

Desjardins — Caisse de l'Ouest de la Mauricie

TRANSPORTS COLLECTIFS et ADAPTÉS — MRC de Maskinongé

CDC de la MRC de MASKINONGÉ

Louiseville

Merci à vous tous de votre présence et collaboration qui ont fait de cet événement un succès!

Table des matières

Mission du CAB et membres du C.A.....5
Éditorial 6
Messages du président et de la directrice 7
Assemblée générale annuelle 8
Comment vider sa maison en douceur 9
Tendances alimentaires 2025 10
Qu'est-ce que la sophrologie ?.....11
Calculez et coloriez 12
Quelques énigmes 13
Ensemble, nous pouvons faire la différence! / Prêt à aider? 14-15
Pollution du Web par IA / Voici 9 façons de repérer du contenu IA.....16-17
Offre pour vous / Pensées pour penser 18
Faites travailler vos méninges 19
Saviez-vous que ? 20
Un peu ici ...et là 21
Conférence « Mon parcours de vie » 22
Un vers, une rime, un poème 23
Les bienfaits de se balancer à tout âge 24
Levons le voile sur les tabous de la maltraitance 25
L'Église de Saint-Antoine-de-Padoue de Louiseville : un joyau patrimonial..... 26
Bingo Moments pour soi 27
Déjà 28
Le temps des sucres 29
Une idée de sortie : Symposium des arts visuels de Louiseville 30
Une invitation pour vous / Réponses: Faites travailler vos méninges p.19..... 31
Suggestions de lecture 32
Idées de jeux de société pour des moments douceurs / Réponses de la p.13.....33
Spectacles rencontres été 2025 - Découvertes MusicArt 34
Et puis, je nous souhaite… / Merci 35
Pour l'amour du coloriage 36

CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE
MRC de Maskinongé

Organisme incorporé en 1972.

Affilié à la Fédération des Centres d'action bénévole du Québec en 1981.

Affilié au Regroupement des Centres d'action bénévole de la région 04-17.

Membre de la Corporation de développement communautaire de la MRC de Maskinongé.

Mission

La mission du Centre d'action bénévole est de promouvoir l'action bénévole dans les différents secteurs de l'activité humaine et de susciter une réponse à des besoins du milieu tout en ayant l'HUMAIN au cœur de sa mission.

Cadre de référence

Bien ancré sur son territoire, le Centre d'action bénévole, par son adhésion à la Fédération des Centres d'action bénévole du Québec, travaille sur 3 champs d'action pour la réalisation de sa mission : le développement de l'action bénévole et communautaire, le soutien à la communauté et la gouvernance et la vie associative.

Membres du conseil d'administration 2024-2025

Bertrand Becquey, président,
Réjean Baril, vice-président
Denise Fortier, trésorière
Camil Pelletier, secrétaire
Christine Dallaire, administratrice
Mona Martel, administratrice
Lucie Gélinas, administratrice
Luce Baril, administratrice
Sylvie Lafrenière, administratrice

Équipe de travail

Josée Doyon, directrice générale
Marie Claude Picotte, agente au maintien à domicile
Sophie Langlois, agente de développement
Lucie Marchand, agente de développement
Paulette Bournival, agente administrative et responsable du Programme Bénévoles impôt

Éditorial

La saison chaude… le soleil, la douceur du vent tiède sur notre peau, le retour des fleurs et des feuilles… Des moments pour des escapades, des BBQ partagés entre amis, des soirées terrasses à profiter de l'extérieur…

Ce moment de l'année crée chez moi un sentiment de douceur, m'amène à changer de rythme et me permet des moments apaisants, pour me faire plaisir. Penser à me bercer sur mon patio, tisane et livre en mains, à me baigner dans les lacs entourés d'arbres, à marcher en montagne tout en chérissant le chant des oiseaux et les sons de la nature et bien sûr, à manger de la bonne crème glacée molle!

Pour vous, le mot DOUCEUR signifie quoi?

Pour cette édition du « Bulletin des bénévoles » je vous invite à honorer le mot « douceur » sous toutes ces appellations. Prendre soin de vous et de vos proches, côtoyer la tendresse, la délicatesse. Procurer à vos sens un plaisir délicat, avancer avec aisance vers ce qui vous fait du bien, voguer avec calme sans heurter les autres, avec patience, conciliation et affection. Vous offrir des moments doux. Mettre de côté, le temps d'un instant, ce qui vous contrarie dans ce chaos social. Enveloppez-vous d'une grosse « doudou au sens propre comme au sens figuré. Permettez-vous ces occasions de plaisir, ces gestes de bonté envers vous-mêmes et envers les autres…

Je crois que prêcher par l'exemple en prenant soin de soi est le meilleur moyen de changer les choses et d'influencer celles et ceux qui nous entourent… donc nourrissez votre intérieur, travaillez à la bienveillance – qui vous habite tous et toutes quelque part – pour contrer les vents forts auxquels vous êtes exposés.

Et je nous souhaite pour cette saison estivale, une pandémie d'amour, une épidémie de douceur, que l'humanité ait de la délicatesse virale pour faire éternuer nos cœurs de tendresse !

Enfin, je citerai Christophe André : « Je crois en une contamination de l'amour, de la bienveillance, de la douceur et de l'intelligence. Chaque fois qu'on pose un acte de tendresse, d'affection, d'amour, chaque fois qu'on aide quelqu'un en l'écoutant, on modifie un tout petit peu l'avenir de l'humanité dans le bon sens. »

Il n'y a rien de plus fort au monde que la douceur… Han Suyin

Bon été rempli de douceur !

Avec bienveillance...

Sophie Langlois

Messages du président et de la directrice

La douceur est un concept aux multiples facettes, enrichi par des nuances qui varient selon les cultures et les individus. Elle évoque une sensation de confort, de tendresse et de délicatesse. La douceur peut se manifester dans un geste affectueux, un mot bienveillant, ou dans la tranquillité d'un moment partagé. C'est une qualité qui apaise l'âme et adoucit les difficultés de la vie.

La douceur est une force tranquille qui embellit nos vies, favorise le bien-être et encourage les relations humaines empreintes de gentillesse et de compréhension. C'est une invitation à prendre le temps de savourer chaque instant et à diffuser autour de nous cette énergie positive.

Dans vos activités de bénévolat dans le cadre du Centre d'action bénévole ou dans vos relations avec votre famille, vos amis et les gens que vous rencontrez dans la vie de tous les jours, vous pouvez amener de la douceur dans la vie des gens que vous rencontrez ou avec qui vous interférez.

Le CAB vous permet de transmettre cette douceur, cette tranquillité d'esprit et bien souvent de permettre aux gens avec qui vous partagez vos activités de bénévolat, d'amoindrir le stress qu'ils peuvent ressentir face à leur situation. Citons parmi les activités du CAB, ces exemples :

- L'Accompagnement médical vise à offrir un soutien physique et de réconfort (douceur) lors d'une sortie essentielle;
- Viactive est une activité qui permet de sociabiliser tout en améliorant mobilité, équilibre, coordination et flexibilité (douceur);
- Musclez vos méninges est un programme de promotion de la vitalité intellectuelle (douceur) destiné aux personnes qui se préoccupent des changements intellectuels liés au vieillissement normal;
- Les Cours de tablette aident à assurer une certaine autonomie (douceur) face aux défis technologiques;
- Le Projet intergénérationnel permet la création d'un réseau d'empathie (douceur) qui amène le respect de l'autre pour favoriser de meilleures relations humaines;
- Le Service d'aide en impôt offre aux personnes qui en ont besoin de les aider à remplir leurs déclarations de revenus et ainsi avoir accès aux crédits d'impôts auxquels elles ont droit (douceur);
- Les Journées communautaires constituent une excellente occasion de briser l'isolement (douceur) des participants;
- La Popote Vita-Joie livre des repas équilibrés (douceur);
- Les Appels réconfortants/Visites amicales offrent un contact à des personnes isolées afin de les sécuriser (douceur).

Je vous invite également à prendre soin de vous en vous offrant des moments de repos et de sérénité. Que la saison estivale soit pour vous une période de renouvellement et de joie partagée. Avec toute ma reconnaissance et mes meilleurs vœux de douceur.

Bertrand Becquey, président du C.A.

Juin est bien installé dans nos vies. Certains diront « Youpi enfin! » d'autres diront plutôt « Non ! Mes allergies débutent, les mouches noires vont commencer à m'attaquer… »

Le bonheur des uns fait souvent le malheur des autres. Je ne pense pas me tromper en disant que c'est comme ça depuis que le monde est monde. Il ne faut pas chercher à comprendre. Pour citer un de nos précieux bénévoles : « Y'en aura pas de facile! »

Nous savons que nous ne pouvons pas satisfaire tout le monde, c'est une réalité. Pourtant, en plaçant l'humain au cœur de notre mission, c'est ce à quoi nous aspirons, que tous nos bénévoles soient bien et se réalisent à travers leurs actions; que nos bénéficiaires soient satisfaits des services et des activités que nous leur offrons. Toutefois, il se peut très bien que des personnes n'y trouvent pas leur compte. Il faut apprendre à l'accepter. Cela ne veut pas dire de s'en balancer, mais plutôt de voir si nous pouvons faire différemment et sinon, accepter que ce que nous faisons ne leur convient tout simplement pas. Soyons indulgent avec les gens et doux avec nous-mêmes.

Les bénévoles donnent tellement sans compter, sans rien attendre en retour que la meilleure prescription pour eux est la douceur. Lors de nos échanges et des activités avec eux, c'est ce que nous voulons, entre autres choses, leur apporter cette douceur qui peut faire la différence entre une bonne ou une mauvaise expérience; entre un engagement passager ou bien perdurer dans le bénévolat!

L'été qui se présente à nous peut être une belle occasion pour s'accorder des moments de douceur qui nous font du bien à nous. Le défi est de garder cette bonne habitude pour qu'à l'avenir cela fasse partie de notre quotidien. Nous en serons tous gagnants!

Tout en douceur,

Josée Doyon, directrice générale du CAB

Assemblée générale annuelle

Notre AGA se tenait le 16 juin 2025. Ce moment de l'année est consacré au bilan des réalisations de notre CAB. Un moment important qui nous permet de constater l'ampleur de tous les gestes qui ont été posés avec cœur par l'ensemble de nos précieux bénévoles.

C'est l'occasion pour nous de vous remercier sincèrement pour votre engagement. Votre implication apporte de nombreux bienfaits à l'ensemble des gens de notre MRC. Merci de croire en notre organisme et de choisir d'y donner de votre temps.

Vous nourrissez ce milieu de vie qu'est votre CAB et nous sommes heureuses de le rendre accueillant, respectueux et chaleureux. Bon été !

Synthèse des statistiques

218 membres bénévoles actifs au CAB dont **15** nouveaux

838 personnes qui ont bénéficié de nos services

315 bénéficiaires au maintien à domicile

dont **74** nouveaux utilisateurs

473 jeunes participants aux activités intergénérationnelles

Pour un total de 1 626 personnes

ayant bénéficié de nos services bénévoles

35 949 actions bénévoles posées dans la communauté

incluant **12 113** repas livrés

Pour un total de 9 541½ heures de bénévolat dans l'année

Merci *pour votre dévouement !*

Comment vider sa maison en douceur…

Au fil des ans, nous avons acheté des ustensiles de cuisine, des bibelots, des vêtements, des outils, des meubles… Nous avons eu des enfants qui à leur tour, pour nous faire plaisir et nous prouver leur amour, nous ont offert maints cadeaux matériels. Sans parler des ventes de garage qui m'attirent comme un aimant. En résumé, la maison est pleine à craquer d'objets que je chéris et qui ont une valeur sentimentale pour moi.

J'avance en âge et l'entretien de tous ces objets commence à me peser et à m'étouffer. J'aime beaucoup mes enfants et je ne veux pas de disputes entre eux pour l'acquisition d'un meuble ou d'un bijou quand je mourrai. Dernièrement, plusieurs de mes amis et parents ont dû quitter leur domicile rapidement à cause d'une chute, d'un accident ou d'une maladie grave subite. Je ne veux pas, si ça m'arrive, que ma progéniture soit dans l'obligation de trier, vendre, jeter, donner dans l'urgence de vider la maison.

Je suis très attachée à mes biens et j'ai de la difficulté à m'en départir. Aussi, j'ai trouvé un moyen facile de me défaire du surplus et même, d'en retirer une certaine satisfaction. Vous aurez besoin de trois boites : À VENDRE, À DONNER, À JETER. Vous me direz que tout le monde sait ça et que les professionnels du rangement nous l'ont enseigné à la télévision ou dans les magazines. Or, cet exercice est déchirant et on est incapable de s'y astreindre.

Aussi, je vous suggère de commencer par sortir un objet seulement. Faites le tour de la maison. C'est long, on ne se décide pas. Ça peut être seulement un bas dépareillé ou un morceau de vaisselle craquelé. Enfin, on choisit une chose que l'on dépose dans une des trois boites. Le lendemain, on recommence, le surlendemain aussi. Un vêtement qu'on n'a pas porté depuis dix ans, un livre qui date de plus de vingt-cinq ans, de vieux boutons qu'on ramasse depuis toujours.

À la fin de la semaine, la boite À JETER ira aux vidanges, la boite À DONNER si on n'a pas trouvé preneur se retrouvera dans un sous-sol d'église ou dans une friperie et la boite À VENDRE, on l'annonce sur marketplace et on vend. La deuxième semaine, on recommence, ainsi que la troisième et la quatrième aussi. On est ainsi rendu à vingt-huit objets disparus. Maintenant, essayez de vous rappeler de ce que vous avez mis dans les boites la première semaine. Je parie que vous en aurez oublié quelques-uns. Ainsi en douceur, on vide sans douleur, en faisant plaisir à qui on a donné ou en se faisant quelques dollars avec ce qu'on a vendu. À la longue, c'est gratifiant et à la fin la tâche est complétée.

N'attendez pas, commencez maintenant, vous verrez :

1 article par jour

Lise Bertrand
Saint-Paulin

Tendances alimentaires 2025

Les principales tendances alimentaires de 2025 soulignent l'évolution constante du secteur alimentaire, fortement influencée par les attentes des consommateurs et les défis environnementaux et sanitaires.

Une Alimentation encore plus portée vers le végétal et les protéines alternatives :

- De plus en plus d'individus adoptent des régimes végétariens ou végétaliens, tandis que les omnivores réduisent leur consommation de viande.
- Cette tendance est motivée par la prise de conscience des impacts environnementaux de l'élevage intensif et les bienfaits pour la santé d'une alimentation plus végétale.
- **Nouveautés en 2025:** L'essor des **viandes cultivées en laboratoire** et des **plantes super-protéinées** (chanvre, certaines algues marines) qui offrent des sources de protéines à faible impact environnemental et très nutritives.

- L'augmentation de la popularité des **protéines fermentées**, issues de micro-organismes (champignons -mycoprotéine, protéines extraites de microalgues).
- Plusieurs nouvelles alternatives de repas sans gluten et sans produits laitiers, ce qui s'aligne avec une approche plus végétale et adaptée aux intolérances.

Boissons Alternatives et Bienfaits pour la Santé:

- Les **consommations sans alcool** continueront d'avoir un franc succès.

Nouveautés en 2025: Multiplication des **cocktails sans alcool fermentés** et des **boissons adaptogènes**, enrichies de plantes médicinales et de probiotiques.

Agriculture Durable et Responsable:

- La demande pour les **produits biologiques** reste forte.

Nouveautés attendues en 2025: L'**agriculture régénérative**, axée sur la restauration de la santé des sols et des écosystèmes, deviendra une norme. Les consommateurs rechercheront des produits qui favorisent la biodiversité, réduisent les émissions de carbone et améliorent la résilience des écosystèmes agricoles.

Consommation Locale et Hyperlocalisation:

- La tendance du **locavorisme** (privilégier les produits locaux) s'ancre davantage, soutenant les producteurs locaux et réduisant l'empreinte carbone.
- Émergence des **fermes urbaines** et des **solutions de livraison directes** entre producteurs et consommateurs pour une hyperlocalisation accrue.
- Continuité dans l'importance de l'origine des produits dans les décisions d'achat.

Réduction des Déchets et Lutte contre le Gaspillage Alimentaire:

- Les consommateurs boudent le plastique et cherchent à limiter les emballages inutiles (vrac, zéro déchet).
- Lutte contre le gaspillage alimentaire par l'utilisation de toutes les parties des aliments.

La Fermentation: Tradition et Innovation:

- La fermentation continue de gagner en popularité pour ses bienfaits sur la santé (santé intestinale) et sa capacité à enrichir les saveurs (kombucha, kimchi, kéfir, miso).

Nouveautés attendues en 2025: Potentiel émergence de fermentations de **nouvelles sources d'aliments**, comme les insectes ou les algues, pour créer des aliments riches en nutriments et bénéfiques pour la santé intestinale.

Références: https://bio-terre.com/tendances-alimentaires-de-2025
isabellehuot.com/blogs/articles/5-tendances-alimentaires-en-2025?

Qu'est-ce que la sophrologie?

La sophrologie, créée en 1960 par le professeur Caycedo, est inspirée des enseignements spirituels orientaux comme le yoga, le bouddhisme et le zen ainsi que de la philosophie occidentale pour créer une méthode d'entraînement de l'existence pour chacun au quotidien.

La sophrologie est une approche globale de l'être humain destinée à retrouver l'équilibre naturel du corps et de l'esprit. Elle combine des techniques de relaxation, de respiration et de visualisation favorisant les prises de conscience afin d'améliorer le bien-être global de l'individu. Très répandue en Europe, la sophrologie est aussi appelée la Science de la conscience.

Quel est le rôle du sophrologue?

En accompagnement, le sophrologue praticien, travaille de manière individuelle avec ses clients pour les aider à résoudre des problématiques spécifiques telles que le stress, la gestion de la douleur, les peurs, etc. Le praticien adapte les techniques aux besoins spécifiques de chaque personne dans un cadre de soutien.

Quels résultats attendre des pratiques en sophrologie?

La pratique régulière des exercices permet d'apprendre à se détendre à la fois physiquement et mentalement, offrant ainsi un recul nécessaire face aux défis de la vie quotidienne.

Elle amène naturellement à une meilleure gestion du stress que ce soit au travail ou lors d'examens, pour soutenir la santé, gérer la douleur, gérer les peurs ou les craintes irrationnelles. Elle augmente l'attention et accroît les performances.

Pratiquer régulièrement la relaxation aide à diminuer l'impact des pensées négatives qui peuvent parfois altérer notre jugement. Cela ouvre la voie à des perspectives plus positives de notre vie, favorisant un quotidien plus serein et harmonieux.

Bonne découverte !

Nicole Pomerleau, bénévole

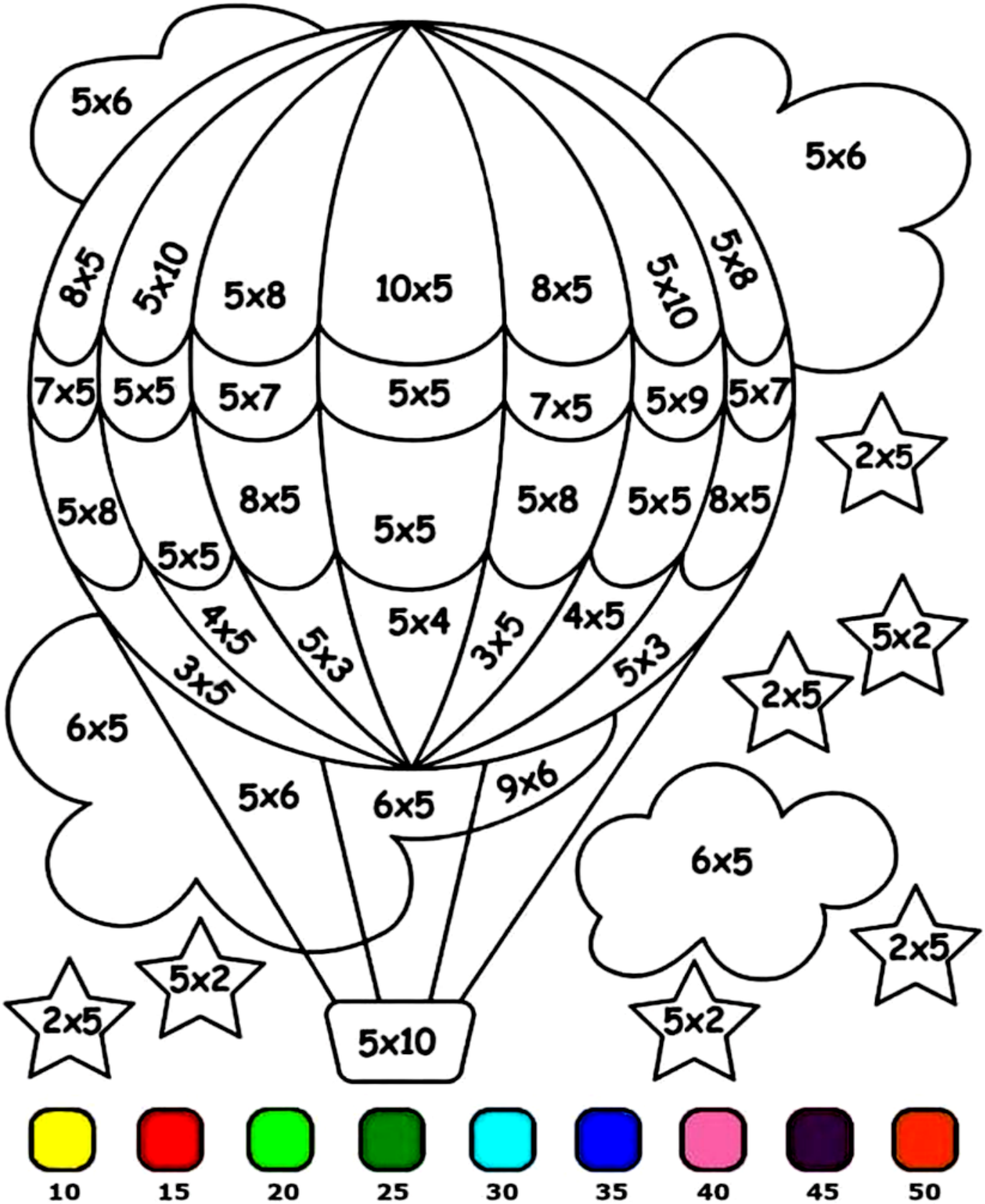
Pour en savoir plus:

1) www.le 507.coop (Boutique Le 507 et atelier poterie, 375, Rue des Forges, Trois-Rivières)

2) https://www.oqpac.com/services-offerts

3) Association Canadienne de Sophrologie : sophrologie-canada.ca/information-sophrologie/

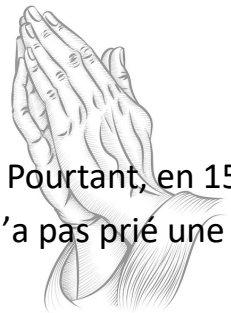
Calculez et coloriez...



Quelques énigmes...

pour s'amuser et se creuser les méninges

1) Un jour de tempête, au bord d'un ravin, un conducteur doit changer une roue de sa voiture (crevaison). La tâche presque terminée, un violent coup de vent fait tomber une branche sur la pierre où étaient posés les écrous et le tout se ramasse au fond du ravin. Catastrophé, le conducteur se fait vite rassurer par un autre automobiliste qui en quelques mots lui donne le truc pour s'en sauver. Quel est ce truc?



2) Tous les papes prient tous les jours. Pourtant, en 1582, entre le 5 octobre et le 14 du même mois, le pape Grégoire XIII n'a pas prié une seule fois. Pourquoi?

3) Un homme qui vit en France peut-il être enterré en Angleterre?

4) Je voyage jour et nuit sans quitter mon lit. Qui suis-je?

5) Marcel, chauffeur de taxi de son métier est un peu pressé. Il s'engage dans une ruelle en sens interdit. Il regarde sans broncher le panneau rouge et poursuit sa route jusqu'au bout de la rue…et tombe sur un policier. Ils discutent un petit peu et le chauffeur de taxi repart sans être réprimandé.

6) Un soir d'été, un roi fut décapité. Trois moines eurent la tête tranchée. Le lendemain on ne retrouva qu'un seul corps. Pourquoi ?

Denise Elisabeth Cloutier, bénévole

Référence: Pierre DHOMBRE; 120 énigmes pour jouer en famille

Réponses p.33

Ensemble, nous pouvons faire la différence!

CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE
MRC de Maskinongé

L'HUMAIN
au coeur de notre mission

ICI, DEVENIR BÉNÉVOLE
C'EST VALORISANT.

CONTACTEZ-NOUS !

Téléphone : 819 228-3224
Télécopieur : 819 228-8848

624, avenue Dalcourt, C.P. 214
Succursale Bureau Chef
Louiseville (Québec) J5V 2L6

information@cabmaskinonge.org
www.cabmaskinonge.org

L'HUMAIN
au coeur de notre mission

ICI, RECEVOIR UN
SERVICE C'EST FACILE.

NOS SERVICES OFFERTS :

- Accompagnement médical
- Journée communautaire
- Appel réconfortant
- Popote
- Service d'aide en impôt

- Saines habitudes de vie
  (Cours de tablette, Musclez vos méninges, Viactive, etc.)
- Animation musicale
- Activité intergénérationnelle

Soutien aux associations et organismes

Référencement de bénévoles lors de :

- Clinique de sang
- Clinique de vaccination
- Activité de levées de fonds
- Activité diverse et ponctuelle

Heures d'ouverture: Lundi au jeudi 8h30 à12h /13h à 16h et vendredi 8h30 à 12h (en support téléphonique seulement)

IMPORTANT

PÉRIODE D'INSCRIPTION EN COURS POUR NOS ACTIVITÉS DE L'AUTOMNE 2025

Viactive (cours du mercredi de 10h à 11h)

Cours de tablette iPad et Android

Ateliers Musclez vos méninges 2.0

Inscrivez-vous maintenant: 819-228-3224

Prêt à aider?

Et si on formait des sentinelles au CAB ?

Parce qu'il n'est pas toujours facile de savoir comment réagir face aux enjeux de santé mentale ou à la détresse d'une personne qu'on côtoie, le Centre de prévention du suicide Accalmie propose une solution concrète, humaine et durable : la formation : **Agir en sentinelle en prévention du suicide**.

Le CPS Accalmie propose d'offrir une formation (durée : deux demi-journées) à l'automne 2025 spécialement pour les bénévoles du Centre d'action bénévole de Maskinongé. **Vous désirez faire une différence pour votre communauté ?** Inscrivez-vous dès maintenant à cette formation.

Faites part de votre intérêt à Josée Doyon, directrice générale du CAB, au (819) 228-3224, afin qu'elle vous inscrive à la formation.

Formation sentinelle – Centre de prévention du suicide Accalmie https://preventiondusuicide.com/formation-sentinelle

La pollution du Web par l'IA Générative (style ChatGPT)

Un Tsunami de contenu de faible qualité

Nous voyons une croissance marquée du contenu généré par l'IA sur Internet. Nous constatons que ce contenu est parfois absurde, irréel et plus ou moins vrai. Le but principal de ce contenu généré par l'IA n'est pas nécessairement de tromper, mais souvent de générer des clics et par le fait même, de l'argent.

Ce phénomène est de plus en plus envahissant et se propage de façon exponentielle. L'intelligence artificielle est en train d'inonder la « Toile » de contenus faux qui risquent de noyer les références de qualité. ChatGPT génère chaque jour 100 milliards de mots. Environ 10 % du contenu d'Internet est issu d'un robot. Ainsi, il devient de plus en plus ardu pour les utilisateurs de différencier les informations authentiques des créations synthétiques.

Même des plateformes comme Wikipédia et Encyclopédia sont touchées par ce phénomène car il est démontré qu'environ 1 page sur 20 serait en partie écrite par ChatGPT. Nous voyons également apparaître des sites d'apparence crédible, mais totalement factice. L'organisme américain NewsGuard a recensé 1150 sites de ce type.

Le risque ne se limite pas à la simple présence de contenu faux, mais à une dégénérescence de tout le système puisque les outils d'IA s'entraînent sur les données disponibles en ligne. Ainsi, à mesure que le contenu généré par l'IA envahit le Web, ces mêmes outils vont se fier sur ce contenu faux, qu'ils ont eux-mêmes créés, pour vous offrir des nouvelles informations qui seront, elles aussi, erronées. Un cercle vicieux est donc enclenché. Cela affecte également les images, qui peuvent rapidement s'uniformiser et présenter des malformations grossières.

Il est important de préciser et de comprendre que l'IA est incapable de remplacer le travail essentiel des journalistes qui se basent sur des entrevues, des recherches de faits, de données pertinentes et compilent le tout avec jugement, logique et discernement.

La difficulté croissante à discerner le véridique de la "fabulation robotique" compromet la création de contenus de qualité et induit en erreur les gens. À leur tour, ces personnes prolifèreront ces faussetés, ce qui amène une spirale d'effondrement de la qualité du contenu. Cette "pollution" menace l'intégrité de l'information.

Il est donc essentiel de rester vigilant face à cette technologie et ce qu'elle propose comme contenu. Soyez alerte de détecter les indices qui vous permettront de faire la lumière entre ce qui est vrai versus faux.

Méthodes Pratiques pour repérer le contenu généré par l'IA.

- **Images :** Recherchez le contenu mal placé (parties du corps, ombres, texte déformé), les textures irréalistes (peau et tissu ultra lisses) et les filigranes.
- Lorsqu'il s'agit de repérer du contenu créé par l'IA, tout est dans les détails.
- **Dans les vidéos :** Observer le langage corporel (manque de clignements des yeux), l'éclairage irrégulier et les sons atypiques (tonalités monotones, bruits de fond inattendus, phrases saccadées).
- **Textes :** Notez le manque d'émotion (uniforme, factuel, sec), la présence d'informations désuètes ou exagérées, les fausses sources et la répétition de mots ou phrases.

Observez: les modèles ont 6 doigts.

Mots à retenir : OBSERVATION ET VIGILANCE !

Références:
1) https://www.quebecscience.qc.ca/edito/intelligence-artificielle-pollue-internet/
2) https://www.sciencepresse.qc.ca/actualite/2025/04/09/ia-generatives-toujours-aussi-mauvaises-pour-detecter-desinformation
3) https://habilomedias.ca

Voici 9 façons

de repérer du contenu créé à l'aide de l'intelligence artificielle (IA)

Des images, des vidéos et des textes créés par l'intelligence artificielle (IA) peuvent être trouvés un peu partout en ligne, et il se peut très bien que vous ne vous en rendiez même pas compte.

Les fausses images et vidéos servent à propager de la désinformation, c'est-à-dire de faux renseignements dont le seul objectif est d'induire en erreur.

Voici quelques conseils pour vous aider à identifier le contenu généré par l'IA afin de ne pas tomber dans le panneau.

Images

Soyez vigilant quant au contenu mal placé

Lorsqu'il s'agit de repérer du contenu créé par l'IA, tout est dans les détails.

Prêtez une attention particulière :

- aux parties du corps (en particulier les mains) ou aux objets manquants ou mal placés;
- aux ombres et éclairages mal placés;
- aux textes qui n'ont pas de sens ou aux lettres déformées.

Méfiez-vous des textures irréalistes

L'IA crée souvent des textures de peau et de tissu ultra lisses et irréalistes.

Prêtez une attention particulière :

- aux humains dont la texture de peau paraît luisante ou aux vêtements inhabituellement lisses;
- aux images précises et nettes avec des arrière-plans très flous.

Vérifiez la présence de filigranes

Certaines applications d'IA ajoutent un filigrane, comme un petit logo, aux images qu'elles génèrent.

Prêtez une attention particulière :

- aux icônes ou au texte sur une image indiquant qu'elle a été créée à l'aide de l'IA.

Vidéos

Soyez attentif au langage corporel

L'IA ne crée pas toujours des mouvements naturels lorsqu'elle fait bouger des humains ou d'autres créatures.

Prêtez une attention particulière :

- aux personnes qui ne clignent pas des yeux.

Pensez à l'éclairage

Les vidéos générées par l'IA ne bénéficient pas toujours d'un éclairage uniforme.

Prêtez une attention particulière :

- aux ombres, flous ou scintillements là où il ne devrait pas y en avoir.

Repérez les sons irréguliers

L'audio, en particulier les voix, peut avoir été créé par l'IA.

Prêtez une attention particulière :

- aux tonalités monotones et non naturelles;
- aux bruits de fond inattendus;
- aux phrases saccadées.

Textes

Soyez attentif au manque d'émotion

Contrairement à l'écriture humaine, le contenu généré par l'IA est souvent uniforme et factuel.

Prêtez une attention particulière :

- aux écrits qui ne contiennent pas d'opinions;
- aux tons secs, robotiques ou objectifs;
- à la rédaction formelle dénuée d'émotion.

Contre-vérifiez les faits

Certains outils d'IA sont basés sur des données désuètes, donnant lieu à de fausses informations sur des événements actuels.

Prêtez une attention particulière :

- aux informations désuètes;
- aux faits exagérés;
- aux fausses sources et références.

Faites attention aux répétitions

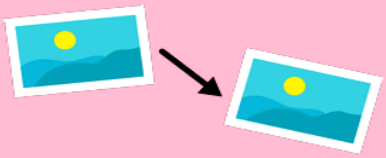
Même l'IA a ses phrases et mots préférés.

Prêtez une attention particulière :

- aux mots ou phrases qui sont sans cesse répétés.

Ne vous laissez pas avoir par le contenu généré par l'intelligence artificielle en ligne.

Vérifiez vos sources pour savoir d'où vient l'information.



Effectuez une recherche inversée d'images pour retrouver leur contexte d'origine.

Ne vous fiez pas aux outils de détection de l'IA : ils sont souvent peu fiables.

Pour plus de conseils en matière de cybersécurité, visitez :

Centre de la sécurité des télécommunications Canada | Communications Security Establishment Canada

PENSEZCYBERSECURITE.CA

Canada

Numéro de catalogue : D96-120/2024F-PDF | ISBN : 978-0-660-73097-4

Offre pour vous...

Le Programme de visibilité Québec de l'Agence du Revenu du Canada aide les gens à revenu modeste à en apprendre davantage sur la production de déclarations de revenus, **les prestations et les crédits auxquels ils pourraient être admissibles** et les mesures de soutien disponibles pour les aider à remplir une déclaration de revenus et de prestations.

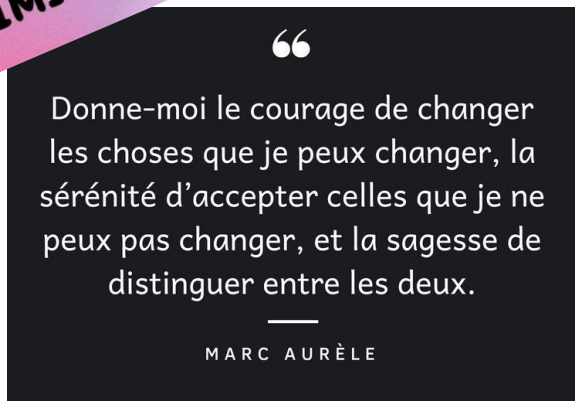
Seriez-vous intéressés par une séance d'information GRATUITE sur les sujets suivants?

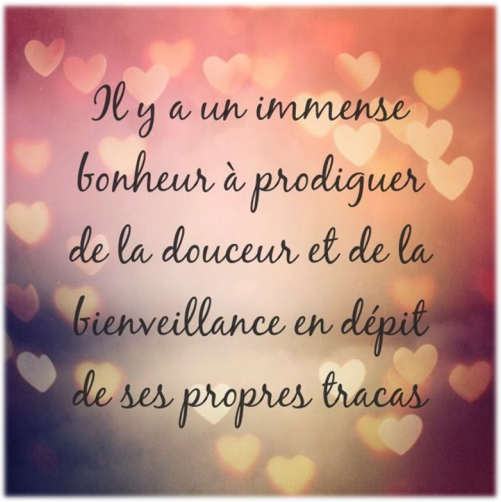
Familles/ Canadiens à revenu modeste

- Devez-vous produire une déclaration de revenus?
- Comment produire votre déclaration de revenus
- Quels sont les documents nécessaires pour produire votre déclaration?
- État civil
- Crédits d'impôt et déductions les plus courants pour les familles
- Prestations et Crédits (CTPS – ACE – PEH)
- Crédit d'impôt pour personnes handicapées (CIPH)
- Allocation canadienne pour les travailleurs (ACT)
- Outils et Services en ligne protégés – Mon Dossier ARC
- Service d'aide en impôt - Programme des bénévoles (SAIPB)

SI OUI, veuillez nous faire connaître votre intérêt par courriel: information@cabmaskinonge.org ou par téléphone: 819-228-3224

Pensées pour penser...





Référence: Pinterest

Faites travailler vos méninges

Mots RARES commençant par CHA à placer selon la définition

chaâbi	chabichou	chabot
chachlik	chaconne	chadouf
chafoin	chalin	chalut
chamotte	charançon	charango
charia	charolais	chatou ou chatrou
chatterie	chatterton	chayotte ou chaïote

Éclair de chaleur	
Argile cuite et concassée	
Insecte souvent nuisible	
Mouton ou bovin français	
Genre musical, vocal et instrumental	
Filet de pêche	
Pièce musicale ou danse	
Fromage de chèvre	
Plante grimpante mexicaine	
Poisson à grosse tête et à large bouche	
Sournois, rusé	
Balancier pour tirer l'eau des puits	
Brochette de mouton mariné	
Petit luth dérivé de la guitare	
Petite pieuvre comestible	
Loi musulmane	
Friandise délicate ou caresse douce	
Ruban de toile isolant et très adhésif	

Merci à Claire Larouche, bénévole, **pour la préparation de ce jeu.**

Réponses p. 31

Saviez-vous que?

1) On connaît les bienfaits du soleil sur notre organisme, mais moins ceux de la neige. Pourtant elle est tout aussi bénéfique pour la santé! En 2010, déjà, l'Université du Rochester aux États-Unis expliquait que se promener au milieu d'une forêt enneigée atténue l'anxiété et la colère, rien de moins.

Référence : Coup de pouce Janvier-Février 2025, p. 37

2) Après l'eau, le thé est la boisson la plus consommée au monde : 36 000 tasses sont bues chaque seconde sur la planète. Le thé est apparu, il y a environ 5000 ans en Chine. Et le matcha lui? Pour le découvrir...

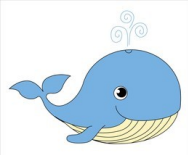
Référence: Coup de pouce, volume 41, numéro 10, p. 46 (vous avez accès aux magazines et bien plus en vous abonnant gratuitement à BAnQ - Bibliothèque et archives nationales du Québec www.banq.qc.ca).

3) Le levain est simplement un mélange de farine et d'eau qui contient des ferments, c'est-à-dire des levures sauvages, capables de faire lever le pain. Sa découverte remonterait au temps de l'Ancien Empire égyptien (au moins 3000 ans avant Jésus-Christ) alors qu'on ignorait l'existence même des levures.

Référence: Le pain de Christina, 60 recettes infaillibles, p.39, Christina Blais

4) Montréal a la chance d'avoir une des six premières franchises de la ligue professionnelle de hockey féminin, la LPHF. L'équipe porte le nom de « Victoire » de Montréal. De nombreuses femmes vont chausser les patins pour jouer au hockey professionnel. C'est en 1891 que l'on retrouve l'une des premières traces journalistiques au sujet du hockey féminin. Un journaliste du Ottawa Citizen a écrit, après avoir assisté à un match de hockey féminin, que les joueuses ont un coup de patin rapide et manient la rondelle aussi bien que certains des meilleurs joueurs masculins. À vous de vous faire votre propre opinion en allant les encourager!

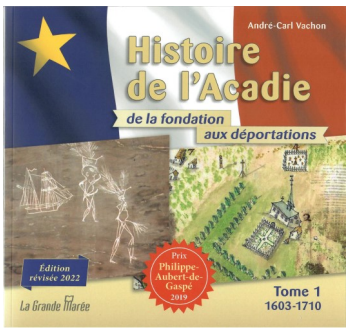
Référence : Journal de Montréal, Samedi 28 décembre 2024, YouTube. Radio-Canada MAJ



5) C'est en chassant les baleines que les pêcheurs basques se sont trouvés sur les côtes de l'Amérique du Nord. Avec la graisse de baleine, on fabriquait de l'huile pour alimenter les lampes. De plus, ils pêchaient la morue près de Terre-Neuve.

6) Autrefois, chez les catholiques pratiquants, personne ne mangeait de viande les vendredis. Pourquoi? Pour se souvenir que Jésus avait souffert et était mort un vendredi. De plus, à l'époque, on sacrifiait un animal lors d'une célébration ou lors d'une fête; la viande était donc associée aux événements festifs. C'est ce qui explique que les vendredis, les catholiques devaient manger du poisson. Au total, il y a 150 jours (incluant les vendredis) dans une année où les catholiques ne peuvent pas manger de viande.

Si l'histoire t'intéresse...



Sources pour les numéros 5 et 6 : Histoire de l'Acadie, de la fondation aux déportations, André Karl Vachon, Tome 1, 1603-1710, Tome 2, 1710-1763.

À travers ce parcours historique, l'auteur vous propose des textes d'époques afin de vous imprégner du contexte. Enfin, plusieurs rubriques agrémentent cet essai pour faciliter la compréhension de ces histoires tumultueuses.

Nicole Pomerleau, bénévole

Un peu ici... et là

Quand on aime quelqu'un on ne l'aime pas tout le temps de la même manière et sans interruption. C'est impossible et c'est même un mensonge que de le prétendre. Pourtant, c'est ce que la plupart d'entre nous exigent. Nous faisons bien peu confiance aux flux et reflux de la vie, de l'amour, de l'amitié. Nous ne voudrions que des moments de plénitude. La stagnation nous terrorise, parce que nous craignons que les moments d'apogée ne reviennent jamais. Nous ne parlons que de permanence, de durée, de continuité. Alors que la seule continuité possible dans la vie, dans l'amour, c'est l'évolution, la fluidité et la liberté. La sécurité authentique ne se trouve ni dans l'attente, ni dans l'exigence, ni dans la possession.
Pas même dans l'espoir.

En amour, la sécurité ne consiste pas à se souvenir des moments passés ou à se demander de quoi sera fait l'avenir. Notre seul terrain stable c'est le présent.

C'est pourquoi nous devons le vivre et l'accepter tel qu'il est maintenant.

Auteur inconnu

Il est plutôt commun d'entendre en hiver :
Fermez la porte, il fait froid dehors….

Mais une fois la porte fermée, fera-t-il moins froid dehors?

Mieux vaut allumer une bougie que de maudire les ténèbres. (Lao Tseu)

Le silence est un ami qui ne trahit jamais. (Confusius)

Personne ne peut fuir son cœur,
c'est pourquoi il vaut mieux écouter ce qu'il dit. (Paulo Coelho)

L'alcool n'est jamais la réponse, mais il permet d'oublier la question.

Monique Pomerleau, bénévole

Dans le cadre des « Journées communautaires », service offert par notre CAB, Lucie Marchand, agente de développement ainsi que son précieux comité de bénévoles, ont invité Dre Linda Vincent a venir partager son parcours de vie avec les participants de ce service. Un bel échange et un beau moment furent vécus en ce mois de mars 2025.

Voici un bref résumé de cette conférence écrit par Mme Vincent...

Conférence "Mon parcours de vie"

J'ai eu l'immense privilège de prononcer une conférence en mars 2025 pour le Centre d'action bénévole de la MRC de Maskinongé, dans le cadre de leur Journée communautaire. Il n'est pas dans mes habitudes de m'entretenir officiellement de mon parcours de vie. Devant l'auditoire très intéressé, j'ai pu partager mes expériences personnelles et professionnelles. Je vous fais donc part de mon itinéraire de vie en ces quelques lignes.

Je suis née à Louiseville en 1957 de parents travailleurs et aimants. Mon père, Robert Bob Vincent, était soudeur à l'entreprise Paul-Émile Caron de Louiseville. Il était assez bien connu dans la région pour sa participation au baseball à l'équipe des Loups. Apparemment, c'était un bon « cogneur ». Ma mère, Lucette Gélinas, originaire de Yamachiche était couturière avec des doigts de fée. Elles confectionnait robes de mariée, manteaux et jupes pour les dames de la région. Mes parents m'ont légué l'amour du travail bien fait, le partage et l'honnêteté. J'avais un frère Daniel qui, malheureusement, est décédé trop tôt dans un accident d'automobile à 25 ans.

Mes études primaires et secondaires se sont déroulées à Louiseville. J'ai dû partir très tôt de la maison pour être pensionnaire au Collège Laflèche de Trois-Rivières. J'ai effectué par la suite mon parcours universitaire à l'Université Laval de Québec. Mon premier choix de carrière était la pharmacie où j'ai complété mon baccalauréat en 1981. Mon choix de vie m'a fait bifurquer vers la médecine un an plus tard. J'ai complété le premier cycle de mes études médicales en 1987.

Il n'y a jamais de hasard dans la vie et lors de stages d'été, j'ai côtoyé des patients atteints de cancer à l'Hôtel-Dieu de Québec. J'ai donc amorcé une spécialisation en radio-oncologie (traitement du cancer par la radiation). En 1988, mon choix a été guidé par le désir d'aider les autres, de les soutenir et de combattre cette terrible maladie. Mes patients me nourrissaient d'une résilience et d'un courage, ce qui était très gratifiant pour moi.

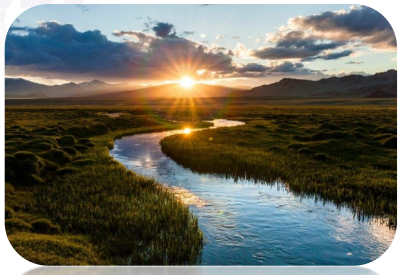
J'ai débuté ma carrière comme radio-oncologue à l'Hôtel-Dieu de Montréal de 1992 à 1999. Par la suite, une heureuse rencontre m'a permis de revenir dans ma région pour participer à l'ouverture du Centre de Radio-oncologie de l'hôpital Sainte-Marie de Trois-Rivières. J'y ai connu 30 années de bonheur et de partage avec tous mes collègues, le personnel de l'hôpital et mes patients.

Ayant pris ma retraite en 2022, j'ai tourné une autre page du Grand Livre de ma vie. Ma soif d'apprendre est toujours omniprésente dans différents domaines que ce soit en histoire, géographie ou histoire de l'art. Je tenterai de vous faire découvrir le fruit de mes découvertes dans les prochaines éditions du Bulletin des Bénévoles.

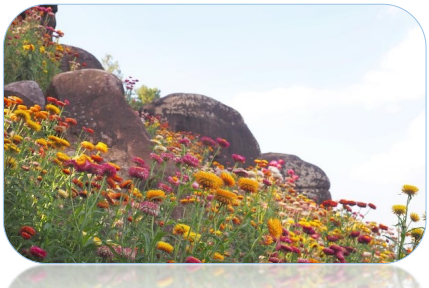
En dernier lieu, je désire remercier les bénévoles et les participants qui m'ont écoutée en mars dernier à la Journée communautaire. Cet échange a été un moment de bonheur pour moi. Le bénévolat est important dans notre communauté. Il enrichit et aide à tisser des liens d'amitié.

Dre Linda Vincent, bénévole

Un vers, une rime, un poème…



Avec la naissance d'un jour, la terre commence son tour
Les rayons du soleil voient le jour
La rivière suit son cours
La fraîcheur du matin sent le bon jour



Je suis assise sur un rocher à contempler les prés
Je m'émerveille devant ce magnifique paysage
Je ferme les yeux pour un doux voyage
Je me laisse transporter par les odeurs émanées
Je hume les différentes essences qui s'y dégagent

J'inspire, j'expire
Ces précieux élixirs
J'inspire, j'expire
Je ressens ces doux arômes m'envahir

Je reste là pour l'instant
Je profite du moment présent
Tout doucement, je m'abandonne au gré du vent
J'inspire, j'expire

J'ouvre les yeux lentement
J'entrevois différentes fleurs de toutes les couleurs
Je descends du rocher pour aller regarder et toucher
Avec finesse, je prends quelques fleurs
Je ressens leur douceur
Je les approche de mon nez pour sentir leurs odeurs

J'inspire, j'expire
Profondément
Elles m'enivrent de chaleur et de bonheur
J'inspire, j'expire
Cela me fait sourire
Cela réchauffe mon cœur

Nancy Lottinville, bénévole

Les bienfaits de se balancer à tout âge

Évoquant souvent de beaux souvenirs d'enfance, le simple mouvement de balancier n'a rien à voir avec la posture assise. C'est un exercice bon pour le cœur et le cerveau! Favorisant la santé physique et mentale, le développement social et même la production d'endorphine, se balancer s'accompagne d'un éventail de bienfaits pour les jeunes et les moins jeunes.

Pour les jeunes enfants, se balancer est un exercice important pour le développement physique et cognitif, qui favorise l'intégration sensorielle et le renforcement des habiletés motrices. Le mouvement régulier de pendule dans une balançoire qui soutient le corps et la tête stimule le système vestibulaire des bébés, favorisant l'équilibre et l'orientation spatiale. Et quand ils donnent des coups de pied et tendent les bras, les bébés renforcent les muscles de leur tronc et améliorent leur coordination.

À la petite enfance, les enfants découvrent les mouvements musculaires et l'équilibre, ce qui stimule leur corps et leur cerveau. Se donner un élan avec les jambes et se pencher juste assez, ou y aller trop fort et ressentir ce vertige au creux de l'estomac en haut de l'arc de la balançoire : tout cela améliore le système proprioceptif, la conscience du corps et la coordination. Les enfants profitent d'un cours de physique du mouvement en ressentant l'effet de la gravité et en y adaptant leurs gestes. Ils explorent également la friction en faisant traîner leurs pieds.

Se balancer est particulièrement bénéfique pour les enfants qui présentent un trouble de l'intégration sensorielle, parce qu'ils reçoivent alors de l'information sensorielle qui contribue à réguler le système nerveux. Le mouvement de pendule peut avoir un effet calmant ou enveloppant pour les enfants hypersensibles ou hyposensibles aux stimuli sensoriels.

Pour les adolescents, une balançoire peut offrir un espace salutaire permettant de se détendre et d'apaiser le stress. Se balancer n'est pas qu'un jeu d'enfant : c'est aussi un bon exercice pour les adultes. En se donnant un élan avec les jambes et en contractant les muscles du tronc, ils améliorent leur force. Si vous souhaitez apaiser votre anxiété et votre stress, vous pouvez vous bercer doucement sur une balançoire, et cela vous aidera.

Même tard dans la vie, on peut encore profiter des bienfaits que procure une balançoire. Se balancer doucement peut préserver la mobilité des articulations et la flexibilité, et ainsi contrer l'arthrite et la rigidité. Les balançoires étant placées dehors, elles incitent à passer du temps en nature et en plein air : il est prouvé que même de courte durée, un moment passé en plein air a des retombées positives sur le corps et l'esprit. Des études révèlent aussi que les balançoires sur roues favorisent nettement la gestion des émotions et la détente chez les personnes âgées, surtout celles qui ont un trouble neurocognitif, après seulement 10 minutes d'utilisation.

Alors, ça fait longtemps que vous avez monté sur une balançoire? Pourquoi ne pas vous y élancer au parc? Après tout, on n'est jamais trop jeune ni trop vieux pour profiter du plaisir simple de prendre son envol.

Pour le texte complet : Christine Latreille, 8 août 2024, activeforlife.com

LEVONS LE VOILE SUR LES TABOUS DE LA MALTRAITANCE

Encore peu reconnue, peu dénoncée ou gardée sous silence, la maltraitance est toujours bien présente en 2025. Il y a maltraitance quand *une attitude, une parole, un geste ou un défaut d'action appropriée, singulier ou répétitif, se produit dans une relation avec une personne, une collectivité ou une organisation où il devrait y avoir de la confiance, et que cela cause, intentionnellement ou non, du tort ou de la détresse chez une personne adulte.* Insidieuse et inacceptable, la maltraitance est souvent invisible et peut prendre différentes formes: 1) la violence ou 2) la négligence en plus de se déployer sous 7 différents types:

1) Psychologique : **Violence** : Chantage affectif, manipulation, humiliation, insultes, infantilisation, dénigrement, menaces, etc.
Négligence : Rejet, isolement social, indifférence, etc.
2) Physique : **Violence** : Bousculade, coup, alimentation forcée, administration inadéquate de la médication, etc.
Négligence : Privation des conditions raisonnables de confort, de sécurité, non-assistance aux divers besoins.
3) Sexuelle : **Violence** : Propos ou agression à caractère sexuel, privation d'intimité, etc.
Négligence : Traiter la personne aînée comme un être asexuel et/ou l'empêcher d'exprimer sa sexualité.
4) Matérielle ou financière : **Violence** : Pression à modifier testament, transaction bancaire non consentie, etc.
Négligence : Ne pas gérer les biens dans l'intérêt de la personne, ne pas s'interroger sur l'aptitude d'une personne, etc.
5) Organisationnelle : **Violence** : Conditions ou pratiques organisationnelles qui excluent les personnes aînées des prises de décisions qui les concernent, qui entraînent le non-respect de leurs choix, etc.
Négligence : Offre de soins ou de services inadaptée aux besoins des personnes, capacité organisationnelle réduite etc.
6) Violation des droits : **Violence** : Imposition d'un traitement médical, déni du droit de choisir, de voter, d'avoir son intimité, etc.
Négligence : Non-information ou mésinformation sur ses droits, ne pas porter assistance dans l'exercice de ses droits, etc.
7) Âgisme : **Violence** : Imposition de restrictions ou de normes sociales en raison de l'âge, etc.
Négligence : Indifférence à l'égard des pratiques ou des propos âgistes lorsque l'on en est témoin

La vulnérabilité augmente le risque de maltraitance. Un humain vulnérable est une personne dont la capacité de demander de l'aide est limitée temporairement ou de façon permanente en raison notamment d'une contrainte, d'une maladie ou d'un handicap, lesquels peuvent être d'ordre physique, cognitif ou psychologique. La vulnérabilité est une condition liée à l'environnement ou à une suite d'événements vécus par la personne. Tout adulte peut être à risque de vulnérabilité dans sa vie, d'où l'importance de s'entourer de personnes bienveillantes lorsque l'on se retrouve dans de telles situations (maladies, décès, perte d'emploi, séparation, etc). À l'inverse, l'estime de soi, la compréhension de ses émotions, la capacité de demander de l'aide, l'autonomie, la participation sociale, les saines habitudes de vie, le réseau, l'environnement et les capacités financières sont des facteurs de protection.

LES CONSÉQUENCES DE LA MALTRAITANCE

Plusieurs effets secondaires peuvent apparaître chez une personne qui subit de la maltraitance, entre autres :

- Séquelles physiques
- Comportement destructeur
- Idées suicidaires
- Repli sur soi
- Augmentation de la maladie
- Perte d'épargnes prévues
- Sentiment croissant d'insécurité
- Augmentation des visites aux urgences
- Anxiété, confusion et dépression

Table Action Abus Aînés Mauricie inc.

PISTES D'INTERVENTION

RECONNAÎTRE les indices de maltraitance, (soupçons, inquiétudes, changements de comportements, blessures) être à l'écoute, et créer une relation de confiance.

NOMMER les faits sans jugement et ce qui préoccupe envers la personne maltraitée.

VÉRIFIER et poser des questions -Est-ce que tu vas bien? Te sens-tu en sécurité?

RESPECTER les décisions de la personne, ne pas juger, ni confronter.

DEMANDER à la personne si elle accepte votre aide et à qui elle veut en parler et référer aux ressources d'aide.

Si la personne est en danger, contacter les services d'urgence (9-1-1) et ce même sans son consentement.

Qui contacter?

Si vous êtes victime d'une situation de maltraitance, sachez qu'il existe des ressources et des services pour dénoncer et vous soutenir en lien avec la maltraitance. Vous pouvez demander à un proche en qui vous avez confiance de vous aider et de vous épauler dans cette situation. Croyez en vos forces et vos capacités afin de retrouver le pouvoir et le contrôle de votre vie.

1) Ligne aide maltraitance abus aînés
1-888-489-2287

2) CLSC ou 8-1-1 option 2
3) Organismes communautaires du milieu

Marie Lefebvre, Directrice générale - Table Action Abus Aînés Mauricie Inc.- 819 697-3146

Sources : Reconnaître et agir ensemble, plan d'action gouvernemental pour contrer la maltraitance envers les personnes aînées, 2022-2027
La maltraitance chez les personnes aînées: Piste d'intervention, Andrée-Anne Lepage, D.ps, Université du Québec à Trois-Rivières, 2023-La maltraitance envers les aînés, Changer le regard, Beaulieu, Bergeron-Patenaude, 2012

L'Église de Saint-Antoine-de-Padoue de Louiseville : un joyau patrimonial

La ville de Louiseville possède un inestimable trésor dont l'histoire est méconnue de plusieurs de ses concitoyens. Naviguons dans le temps pour mieux connaître l'origine et l'immense patrimoine religieux de l'Église Saint-Antoine -de-Padoue.

La fondation de Louiseville remonte en 1665 de par la volonté du Roi Louis XIV de coloniser la Nouvelle-France. Le régiment de Carignan débarquait à Québec avec la mission de multiplier les villages sur tout le parcours du fleuve Saint-Laurent.

La première église de la Rivière-du-Loup était une chapelle de mission et fut construite en 1705 sur la propriété du Sieur de Gerlaise. Les Récollets de Trois-Rivières présidaient aux activités religieuses. Il est à noter que le patron des Récollets était Saint-Antoine-de-Padoue.

En 1723, la seconde église a été érigée sur un terrain cédé par les Ursulines et localisé sur la rue Notre-Dame. Elle était bâtie en pierre des champs et portait un clocher. Étant devenue vétuste, il y a eu par la suite un débat concernant la relocalisation de la troisième église en 1803. Le site actuel a été privilégié en raison de l'axe routier du Chemin du roi qui était un important relais commercial entre Québec et Montréal. Cette église a finalement été démolie en 1917.

La quatrième église a été construite pendant la première guerre mondiale. Il y avait beaucoup d'ouvriers en chômage acceptant alors de travailler à un salaire réduit et il y avait aussi beaucoup de matériaux disponibles. Il y a eu plusieurs difficultés lors de cette construction dont la grippe espagnol en 1918 de même qu'une grève des ouvriers. Le 16 mai 1920, il y avait la bénédiction de la statue de Saint-Antoine-de-Padoue, don d'un résident de Louiseville, monsieur Alphonse Savoie. Malheureusement, un incendie criminel a dévasté cette magnifique église de plus de 1750 places, le 14 avril 1926.

La crise économique n'a pas ralenti l'ardeur religieuse de la communauté paroissiale et la cinquième église voyait le jour le 17 août 1926. L'inauguration solennelle a eu lieu le 14 octobre 1928. La décoration intérieure s'est échelonnée sur une période de près de 20 ans sous l'égide du curé Donat Baril possédant une prestance de grand seigneur et une personnalité frappante. Il excellait dans les quêtes silencieuses du dimanche où on ne devait « entendre tinter » que le papier.

La finition intérieure a coûté près de 636 890 $, ce qui était une somme astronomique pour l'époque et sans compter la grève de l'Association Textile, importante industrie de Louiseville qui a paralysé la ville en 1952.

Rappelons une citation du curé Baril : « On veut faire un édifice qui ait du style avec le choix des matériaux dont la beauté intrinsèque devrait créer un effet de Noblesse ».

On peut affirmer que l'architecture de cette magnifique église a transcendé le temps. La décoration intérieure est tout aussi magnifique et fera l'objet d'un prochain article pour bien la mettre en valeur.

Dre Linda Vincent, bénévole

La vie peut parfois être mouvementée et exigeante. Dans ces moments, il devient facile d'oublier de prendre soin de soi. Choisissez une case du Bingo pour soi pour vous recentrez sur votre bien-être.

Prendre soin de soi ne signifie pas "moi d'abord" mais "moi aussi".

BINGO Moment pour soi

Tester quelque chose de nouveau				Regardez votre film favori
S'ENTRAÎNER /BOUGER	Couchez-vous 30 minutes plus tôt qu'à l'habitude	ÉCOUTER DE LA MUSIQUE APAISANTE	SE DÉCONNECTER DE LA TECHNOLOGIE	PRATIQUER LA PLEINE CONSCIENCE
Faites une activité créative		Voyager		Cuisinez votre plat favori
LIRE UN LIVRE	DÉSENCOMBRER VOTRE ESPACE	FAIRE UNE SIESTE	Prenez un bon bain chaud avec des chandelles et de la musique douce	S'ÉTIRER
Offrez-vous une petite gâterie qui vous fait plaisir				Jouez à des jeux de société en famille ou entre amis
Allez faire une activité amusante à l'extérieur	PRENDRE DES NOUVELLES D'UN AMI	Chanter	PRENDRE UNE MARCHE	PRATIQUER LA RESPIRATION PROFONDE
				Mettez de l'humour dans votre vie.
Se préparer un thé, une tisane	Profiter d'un massage	MÉDITER	BOIRE 8 VERRES D'EAU	SE FIXER UNE INTENTION QUOTIDIENNE
Participer à des cercles de partage		Prenez le temps d'écrire 3 choses positives qui vous sont arrivées aujourd'hui		S'encourager et se féliciter
FAIRE UNE PAUSE DES MÉDIAS SOCIAUX	MANGER SANTÉ	COMMENCER UN JOURNAL DE GRATITUDE	JARDINER	S'OFFRIR UNE PÉDICURE MAISON
	Oser s'affirmer ou dire non		Prendre du temps pour ne rien faire	

BAIN MAGIQUE

Références: https://www.facebook.com/ https://reseaudesparents.org/2017/09/08/prendre-soin-de-soi/
https://bienveillance.csf.bc.ca/ https://fr.pinterest.com/pin/22095854409465489

Déjà

En m'éveillant ce matin-là, je sentis que la nuit s'était servie de mon sommeil pour opérer en mon âme une importune invasion. Une attaque tout en douceur, comme un rôdeur qui fait du repérage en vue de s'approprier subrepticement l'objet convoité. Ce furent d'abord quelques tentatives d'incursion dans ma tête, que mon cerveau tenta de repousser timidement, puis, lentement, un léger inconfort s'est invité en moi ; il allait désormais m'habiter sporadiquement sans pour autant entraver sérieusement la marche de ma vie, espéré-je.

Il faut bien avouer que certains signes précurseurs de ce qui m'arrivait s'étaient parfois manifestés… Déjà que, au gré des ans, les souvenirs se perdent plus qu'ils ne s'empilent, qu'ils s'égarent un peu plus en vagabondage dans ma mémoire, que le miroir du matin se fait de moins en moins invitant. Pas grave, me dis-je, mon corps et ma vie ont toujours fait bon ménage. Certes, on a bien eu nos petits désaccords, tous les amoureux en ont, même les plus épris. J'escomptais que dorénavant, je vieillirais en douce, écrasant sur ma route les écailles d'œufs qui parsèment parfois le chemin de la vie.

Moi qui me suis toujours servi de la vie pour être heureux, je me mis à penser que certains de ses angles morts pourraient m'empêcher de la voir correctement et d'en jouir à ma guise.

Que dans l'autobus de la vie, en route pour Dieu sait où, nous ne sommes que des passagers ignorant le moment de leur descente. Un autre que nous agitera la corde un beau jour pour signaler au chauffeur la fin de notre parcours, notre arrivée à destination. Nous descendrons alors du bus, sans espoir d'un retour sur nos pas. Le temps du Roger-Bon-Temps, beau temps, mauvais temps, m'a semblé à tout jamais révolu. Un jour, faute d'élan, la balançoire du temps finira par s'arrêter, inévitablement.

Jetant du coin de l'œil un regard discret dans le rétroviseur de ma vie en ce matin du 14 juillet, je vis qu'ils m'avaient finalement rejoint, mes 80 ans. Déjà ! Dehors, le soleil se frottait doucement les yeux en s'éveillant dans la rosée des longs champs environnants. Appuyé contre la remise, mon sac de golf me faisait les yeux doux. La journée allait être belle.

Gilles A. Lessard, bénévole

Le temps des sucres

Au Québec, le temps des sucres est encore une saison très populaire. Cette période (de la mi-mars à la fin avril) où on récolte l'eau d'érable a une signification particulière dans notre coin de pays. S'offrir un repas bien sucré est une tradition. On compte plus de 20 000 cabanes à sucre au Québec dont environ 6 500 commerciales. La consommation annuelle de sirop d'érable était estimée à 3.2 litres par personne en 2020.

De nos jours, les procédés pour fabriquer sirop, tire et sucre s'appuient sur des instruments très spécialisés. Mais pour nos ancêtres … Des jours et des jours de dur labeur!

Une légende raconte qu'un chef Iroquois, ayant lancé sa hachette sur le tronc d'un érable, boit la sève qui s'en échappe et réalise que cette sève a un goût légèrement sucré. De là l'exploitation des érables…

Première manière de faire du sucre du pays : un chaudron rempli de sève d'érable, suspendu à une « brimbale » au-dessus d'un feu extérieur. Puis les sucriers se construisirent une cabane qui abritait un feu de roches calfeutré au mortier ou une bouilleuse installée sur des plaques de fonte. Suivirent les installations d'évaporateurs fabriqués par des ferblantiers pour finalement utiliser des évaporateurs industriels (dès les années 1930).

Sur quoi se basaient les sucriers pour déterminer quand commencer à faire le sucre? Sur des connaissances empiriques basées sur des croyances populaires comme : le gel nocturne, la neige au pied des arbres, (on entend encore dire, quand une belle tempête de neige nous est annoncée alors qu'on souhaite plutôt du soleil **: C'est bon pour les sucres**), la présence de papillons dans la sucrerie, l'arrivée des pic-bois et des mésanges, la pluie le jour de la Saint-Mathias (24 février)* et l'abondance des fruits dans les cormiers l'automne précédent.

Comment savoir si le sirop était à point : on regardait la couleur du bouillon, comptait les gouttes qui tombaient de la palette de bois, vérifiait le comportement du liquide chaud sur la neige.

Autre pratique ancestrale qui se modifie: le ramasseur qui récolte l'eau et la transverse dans un grand réservoir placé sur un traineau tiré par des chevaux ou plus tard par un tracteur est de plus en plus remplacé par un réseau de tubulures qui achemine la sève jusqu'aux évaporateurs.

Notons une particularité de l'époque : les sucriers respectaient des conditions de travail très spéciales. Travaillez un vendredi saint et l'érable laissera couler des gouttes de sang ou encore les aïeux décédés reviendront visiter la cabane.

La bénédiction de l'érablière, une croix de chemin plantée parmi les érables et une statue de Notre-Dame-Des-Érables (une Vierge portant l'Enfant Jésus tenant une feuille d'érable dans l'une de ses mains) autant de mesures abandonnées.

Mais une tradition qui dure : terminer la visite à la cabane avec la palette de tire (bois sur lequel on a enroulé un morceau de tire d'érable refroidi sur la neige) pour se sucrer le bec ! QUEL BEAU PLAISIR.

Le sirop d'érable québécois est reconnu mondialement pour sa qualité et son goût.

Préparé par D.E. Cloutier, bénévole

*Note : aucune recherche n'a permis de savoir pourquoi une pluie le 24 février avait une telle importance!

Source : Coutumes et superstitions de Jean-Claude Dupont

Une idée de sortie pour vous faire du bien…
Et voir du beau !

LE SYMPOSIUM DES ARTS VISUELS DE LOUISEVILLE 2025

28 JUIN 10 H - 17H ET
29 JUIN 10 H - 16H30

Présidente Artistique
MME JULIE POLIQUIN

Découvrez les techniques tels que :

- ✓ *Encre & Alcool*
- ✓ *Aquarelle*
- ✓ *Acrylique*
- ✓ *Technique mixte*
- ✓ *Sculpture*
- ✓ *Huile*
- ✓ *Portraitiste de rivage*

PLUS DE 60 ARTISTES DE TOUS LES COINS

53	BABIN STEPHEN	TROIS-RIVIÈRES	41	JEAN DIANE DIJE	CAP-DE-LA-MADELEINE
22	BEAULIEU GINETTE GAB	SAINTE-ANGÈLE-DE-PRÉMONT	42	JEANNOTTE JEAN-PAUL JPJ	NAPIERVILLE
39	BEAUPRÉ CARMEN	NOTRE-DAME-DES-PRAIRIES	31	LACOURSIÈRE LISE LISA	TROIS-RIVIÈRES
46	BÉLAND SUZANNE	TROIS-RIVIÈRES	27	LAFRENIÈRE SUZIE FERDINY	SANT-BONIFACE
54	BERTRAND ANN ANN B	TROIS-RIVIÈRES	30	LAGACÉ STEVE	TROIS-RIVIÈRES
57	BLAIN GILLES* GIL BLAIN	MONTRÉAL	25	LA MANNA SYLVIE	TROIS-RIVIÈRES
7	BOUCHARD MAGELLA*	TROIS-RIVIÈRES	18	LAMIRANDE LORRAINE*	LOUISEVILLE
20	BOULAIS ISABELLE* I BOULAIS	LOUISEVILLE	12	LAMONTAGNE B. VÉRONIQUE* VERONICA BELAM	SANT-GEORGES
13	BOURGEAULT PAUL-YVAN*	YAMACHICHE	47	LAMOUREUX LUCE	BOISBRIAND
48	CANTIN LILIANE LILY	LOUISEVILLE	55	LAVOIE ANNIE	LAVAL
35	CARLESSO LOUISE LOCA	SAINTE-ADÈLE	49	LAVOIE CHANTAL*	MARIEVILLE
32	CHARETTE SYLVIE	LOUISEVILLE	56	MOISAN RÉAL	ROSEMÈRE
40	CÔTÉ CINDY	VARENNES	14	MOLLEUR DANIELLE	SANT-JEAN-SUR-RICHELIEU
17	DARNET MONIQUE*	SAINT-HERMÉNÉGILDE	24	MOLLEUR MIREILLE MOLLEUR	SANT-JEAN-SUR-RICHELIEU
62	DAUPHINAIS JO-ANN K.	TROIS-RIVIÈRES	15	MOLLEUR SUZANNE	CANTON-DE BEDFORD
29	DAVIAULT CÉLINE	TROIS-RIVIÈRES	44	MORENCY MANON Mõ	MONT-SAINT-GRÉGOIRE
38	DESAULNIERS LOUISE LO DESAULNIERS	BÉCANCOUR	43	NADEAU SERGE	DISRALÉI
23	DESHARNAIS MICHEL	SHAWINIGAN	52	PIETROCUPO WILLIE* JR PIETROCUPO	TERREBONNE
28	DUBÉ MICHELLE MIDU	TROIS-RIVIÈRES	19	PILOTTE GHISLAINE	NEUVILLE
33	DUPONT MICHELINE	SANT-BARNABÉ	1	POLIQUIN JULIE PRÉSIDENTE ARTISTIQUE	SAINT-SAUVEUR
4	FLEURY MARIE-CLAUDE	THETFORD-MINES	10	PROULX NICOLE	LOUISEVILLE
2	GENDREAU MARIO* GENDRO	SANTE-ANNE-DES-LACS	11	RICARD HÉLÈNE	SHAWINIGAN
8	GILBERT CLAUDINE CLAU GILBERT	SANTE-ADÈLE	21	RICHER JOHANNE	GLOUCESTER (ONTARIO)
36	GILBERT DENIS	VARENNES	5	ROBERGE MANON*	VALCARTIER
58	GRÉGOIRE SANDRA	SANTE-THÉRÈSE	34	ROCHON LUCIE LUCRO	SAINTE-JULIE
26	GRONDIN SONIA	THETFORD-MINES	61	ROY CAROLE	TERREBONNE
37	GROULX JEAN GROU	SANTE-ADÈLE	9	RUEL GUYLAINE*	SANT-JEAN-SUR-RICHELIEU
6	GUAY LOUISE*	TROIS-RIVIÈRES	51	SAVOIE MICHÈLE*	SAINT-GUILLAUME
60	HALLÉ GENEVIÈVE GHALLÉ	MASCOUCHE	3	SINGLER CAROLINE	SAINT-BONIFACE
59	HAMMOND HÉLÈNE	TÉMISCOUATA	50	TOUSIGNANT CLAUDE*	LAVAL
16	HÉTU ÉMILIE*	SANT-CHRISTOPHE-D'ARTHABASKA	45	GISÈLE PAGÉ BEAULIEU Exposition Posthume	

Parc du Tricentenaire à Louiseville - Entrée gratuite

Voir p. 31 du Bulletin pour découvrir notre projet spécial de collaboration entre le CAB et le Symposium des arts visuels de Louiseville… Nous vous invitons à vous joindre à nous !

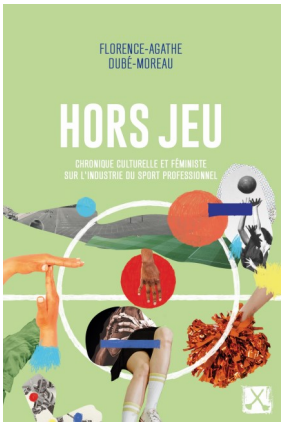
Une invitation pour vous...

<u>Réponses du jeu p. 19 :</u>

Mots RARES commençant par CHA.

Éclair de chaleur	chalin
Argile cuite et concassée	**chamotte**
Insecte souvent nuisible	charançon
Mouton ou bovin français	charolais
Genre musical, vocal et instrumental	**chaâbi**
Filet de pêche	chalut
Pièce musicale ou danse	chaconne
Fromage de chèvre	chabichou
Plante grimpante mexicaine	chayotte ou chaïote
Poisson à grosse tête et à large bouche	chabot
Sournois, rusé	chafoin
Balancier pour tirer l'eau des puits	chadouf
Brochette de mouton mariné	**chachlik**
Petit luth dérivé de la guitare	charango
Petite pieuvre comestible	chatou ou chatrou
Loi musulmane	charia
Friandise délicate ou parole douce	chatterie
Ruban adhésif	chatterton

SUGGESTIONS DE LECTURE



Hors Jeu: Chronique culturelle et féministe sur l'industrie du sport professionnel
par Florence-Agathe Dubé-Moreau

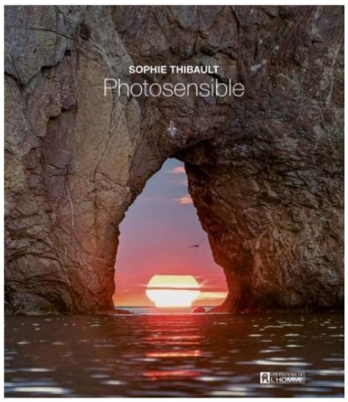
De plus en plus de femmes sont visibles dans le sport professionnel masculin. De spectatrices, cheerleaders ou conjointes d'athlètes, elles atteignent désormais les rangs de coachs, d'arbitres et même de directrices d'équipe. Est-ce un mirage? Qu'en est-il exactement? À partir d'une posture d'exception, celle de partenaire d'un joueur célèbre, mais aussi d'intellectuelle engagée parachutée sur un terrain de football à Kansas City, Florence-Agathe Dubé-Moreau déconstruit un à un les mythes entourant les femmes dans l'industrie. Haut lieu de reproduction des pires stéréotypes de classe, de race et de genre? Bien sûr. Lieu de résistance où se conjuguent justice sociale et égalité des genres? Rien d'impossible.

Ordures!

Simon Paré-Poupart

«L'univers du déchet s'est révélé à moi comme j'aimerais qu'il se révèle à vous dans ce livre. Par surprise. Un heureux hasard, car j'aime ce travail. En racontant mon histoire, je veux partager ma passion. Je veux sortir de l'oubli les vidangeurs. Je veux surtout que vous cessiez de croire que vos ordures disparaissent par magie, comme le propose la très récente pub de 1-800-GOT-JUNK. Rien ne disparaît par magie. Laissons ces illusions aux enfants et rentrons dans le vrai monde. Beau et sale, comme le sont les vidangeurs.» En lisant ce journal d'un vidangeur, vous ferez la découverte d'un monde dont vous ne soupçonniez pas l'existence. Un rassemblement d'excentriques et de personnages plus ou moins intégrés à la vie normale qui travaillent sur la ligne de crête entre ce que notre société considère propre et ce qu'elle juge sale. Qui sont ces athlètes qui courent nos rues chaque semaine derrière des camions, qu'il neige, qu'il pleuve ou qu'il fasse trop chaud? Quelle est leur vision du compostage, du recyclage, de la récupération? Qu'ont-ils à raconter sur une époque qui génère en abondance des ordures? Voilà autant de questions auxquelles répond ce récit captivant. Simon Paré-Poupart ramasse les ordures depuis vingt ans. Ses études universitaires en sociologie et en administration internationale, ainsi que son expérience comme intervenant social n'auront pas eu raison de sa vocation de vidangeur.

Photosensible— *Par* Sophie Thibault



Huit ans ont passé depuis mon premier livre photo *Dans ma nature.* Après des expositions, de multiples conférences-photos, de nouveaux apprentissages, de beaux voyages, j'ai eu l'envie de vous offrir ce nouveau recueil. Il rassemble mes coups de cœur regroupés en plusieurs thèmes: paysages, nature, bêtes à poils ou à plumes, macro, voyages, notre Québec, ainsi que des chapitres sur mes deux plus folles journées-photos à vie: le jour de l'éclipse, le 8 avril 2024, et ces douze heures à immortaliser Diane Dufresne dans les décors éclatés de son exposition DDXL. À vous, j'offre la beauté du monde.

Idées de jeux de société pour des moments douceurs

Totem, c'est le jeu de développement personnel qui permet de vous amuser tout en découvrant vos forces et qualités à travers le regard des autres.

À tour de rôle, chaque joueur assiste à la construction d'un totem à son image. Celui-ci est constitué d'une carte ANIMAL associée à une force et d'une carte QUALITÉ, toutes les deux choisies par les autres joueurs. Alors préparez-vous! Les autres voient peut-être en vous une étincelle insoupçonnée.

8 ans et plus - 3 à 8 joueurs
Merci à Mme Ghislaine Lamy Garceau, bénévole, pour cette suggestion.

Renforcer les liens et l'estime de soi : Totem Junior jeu de cartes qui aide les enfants à exprimer leur appréciation et leur gratitude, à tisser des liens solides avec leurs amis et leur famille et à renforcer leur confiance en eux. Plusieurs méthodes de jeu adaptables : Choisissez entre « Quel animal seras-tu ? », « Totem de la semaine » ou « Initiation au Totem » pour explorer différentes façons de célébrer les qualités de chaque enfant.

Choisissez une carte de votre main et décrivez-la en donnant un indice (mot, phrase, chanson).

Les autres joueurs choisissent une de leurs cartes qui correspond le mieux à votre indice. Mélangez toutes les cartes choisies puis révélez-les.
Les autres joueurs votent secrètement pour la carte qu'ils croient être la vôtre, puis on compte les points.

8 ans et plus

<u>Réponses de la page 13 : Quelques énigmes...</u>

1) Il suffit de retirer un écrou sur chacune des trois autres roues pour les installer sur la 4e roue et le tour est joué.
2) Il n'a pas prié parce que le calendrier alors en usage ne tenait pas compte avec assez de justesse de la vitesse avec laquelle la terre tourne autour du soleil. Le calendrier présentait 365 et 1\4 en moyenne (on calcule année régulière et bissextile). Et la terre prend un 365.2425 pour effectuer son trajet. Il manque alors un jour tous les 128 ans. Pour se mettre effectivement à jour, en 1582, on est passé directement du 4 octobre au 15 octobre. Quatorze périodes de prières en moins pour Grégoire XIII. Pour que la situation ne se représente pas, on a dû modifier la fréquence des années bissextiles. Quel travail de moine pour faire tous ces calculs à cette époque qui ne disposait pas de nos calculatrices et autres appareils de mesure!
3) Non, puisqu'il vit.
4) Une rivière.
5) Le chauffeur de taxi circulait… à pied.
6) C'est uniquement un problème de français. Les moines eurent la tête tranchée c.à.d. reçurent la tête tranchée. « Avoir » dans le sens premier de recevoir!

SPECTACLES RENCONTRES

ÉTÉ 2025

— Gratuit —

Découvertes MusicArt

Artistes de la relève !

Dimanche, 15 juin 2025 à 14h

Gloriette, Parc du Tricentenaire

Concert mettant en valeur les talents musicaux de jeunes de la région.

Invités : Sélection de participants de secondaire en spectacle

Spectacle commandité par

Rendez-vous avec la musique traditionnelle

Dimanche, 13 juillet 2025 à 14h

Gloriette, Parc du Tricentenaire

Récital de musique traditionnelle pour accordéons diatoniques.

Invités : Duo Pépin-Lemay (accordéons)

Spectacle commandité par

Un quatuor de saxophones

Dimanche, 3 août 2025 à 14h

Gloriette, Parc du Tricentenaire

Concert mettant en valeur un répertoire varié pour saxophones

Invités : ARIA (quatuor de saxophones)

Spectacle commandité par

PARTENAIRE MAESTRO

Richard & Philibert
Maison Funéraire

PARTENAIRES VIRTUOSE

Louiseville

Canadel

PARTENAIRES SOLISTE

CANADIAN TIRE
TROIS-RIVIÈRES

PARTENAIRES RÉGISSEUR

Énergie Plus

uniprix
Sylvain H. Gélinas
Charles-Étienne Poirier

BELLEMARE

Desjardins
Caisse de l'Ouest de la Mauricie

La musique folklorique

Dimanche, 17 août 2025 à 14h

Gloriette, Parc du Tricentenaire

Spectacle mettant en valeur la musique folklorique

Invités : La Pastourelle (voix, flûte traversière, flageolets, violons, guitare, accordéons, harmonicas, podorythmie)

Spectacle commandité par Louiseville

SERVICE DE NAVETTE

La navette entre les RPA de Louiseville et la salle de spectacles est rendue possible grâce au Fonds d'initiatives culturelles de la MRC de Maskinongé.

PLUSIEURS AUTRES SPECTACLES À VENIR...

MRC Maskinongé

Québec

https://lacachettedelinette.fr/produit/les-mots-a-laffiche-cartes-de-voeux/

Merci à Nicole Pomerleau, Claire Larouche, Monique Pomerleau, Denise Élisabeth Cloutier, Dre Linda Vincent, Nancy Lottinville, Lise Bertrand, Bertrand Becquey et Gilles A. Lessard, qui ont participé à cette publication. Merci également à Mme Jocelyne Elliott Leblanc collaboratrice bénévole. Votre implication, votre plume et vos idées viennent enrichir le contenu du Bulletin des bénévoles d'édition en édition. Nous apprécions!

Pour l'amour du coloriage!

Pour un geste environnemental et le bonheur des autres, pensez "donner au suivant" après votre lecture plutôt que de le jeter...