MAI 2022

LE CARREFOUR 50+

FRANÇAIS / ENGLISH

NOUVEAU! SERVICE PSYCHOSOCIAL AUPRÈS DES PROCHES AIDANTS - PAGE 5

07 Assemblée générale annuelle le 15 juin

Combattre la dénutrition 12

G.R.A.V.E.S.
GRAND RASSEMBLEMENT DES AÎNÉS DE VAUDREUIL ET SOULANGES

graves.vs • www.legraves.com • info@legraves.com

Recherches et coordination - **Louise Lapointe**

Conception et mise en page - **soloo.design**

Traduction - **W.J. Miron**, président

Révision - **Marie-Christine Floch**, directrice générale

Table des matières

Centre de référence **04**
Service psychosocial auprès des proches aidants **05**
Cours individuels pour tablettes **06**
Individual courses for the use of tablets..... **06**
Assemblée générale **07**
Saisir la différence **07**
Mots d'enfants **08**
Mother's Day **09**
Semaine de la santé mentale..... **10**
Le Prescott (Fr)..... **11**
Combattre la dénutrition..... **12**
Réussir son potager en ville **13**
C'est pas la fin du monde..... **14-15**
Children's Words **16**
Guiding Light Mom **17**
Le Prescott (En)..... **18**
Mental Health Week **19**
It's Not The End of The World..... **20**
Fighting Undernutrition **21**
Vous cherchez un emploi? **22**
Sudoku..... **23**
Mandala **24**
Solution Sodoku **25**
Devenir membre **26**
Ressources..... **27**

G.R.A.V.E.S.
GRAND RASSEMBLEMENT DES AÎNÉS DE VAUDREUIL ET SOULANGES

CENTRE DE RÉFÉRENCE

IMPORTANT
Compte-tenu de l'incertitude concernant les consignes sanitaires qui sont en constante évolution, nous vous invitons à nous contacter par téléphone ou via courriel.

Soyez assurés que votre bien-être nous tient à cœur. N'hésitez pas à nous contacter si vous avez besoin de parler ou si vous avez des questions ou besoin d'informations sur les ressources offertes. C'EST GRATUIT!

DESCRIPTION DU SERVICE
Vous avez besoin d'informations, de support dans vos démarches ou de renseignements sur les ressources et activités sur le territoire?

TÉLÉPHONEZ-NOUS,
CE SERVICE EST GRATUIT!
450 424.0111 poste 223 ou le 0

HEURES D'OUVERTURE
9 h à 16 h
Lundi au jeudi

Service psychosocial auprès des proches aidants

NOUVEAU SERVICE GRATUIT AU G.R.A.V.E.S.

Les membres du conseil d'administration et la direction générale sont heureux de vous annoncer que l'organisme offrira, dès le mois de mai, un service visant à améliorer la qualité de vie des proches aidants du territoire de Vaudreuil-Soulanges.

En tant que proche aidant, vous donnez sans compter pour améliorer la qualité de vie de votre proche! Mais qui s'occupe de vous? Si vous êtes proche aidant d'une personne aînée (ou personne ayant un profil gériatrique), vous pourrez venir rencontrer gratuitement une travailleuse sociale qui vous offrira écoute, support et accompagnement dans vos démarches. Ce service pourra également être offert par téléphone ou par vidéoconférence. « *Vous êtes là pour eux, nous sommes là pour vous!* »

Pour plus d'information, contactez Gabrielle Chartrand :
(450) 424-0111 poste 233
prochesaidants@legraves.com

Psychosocial service for caregivers

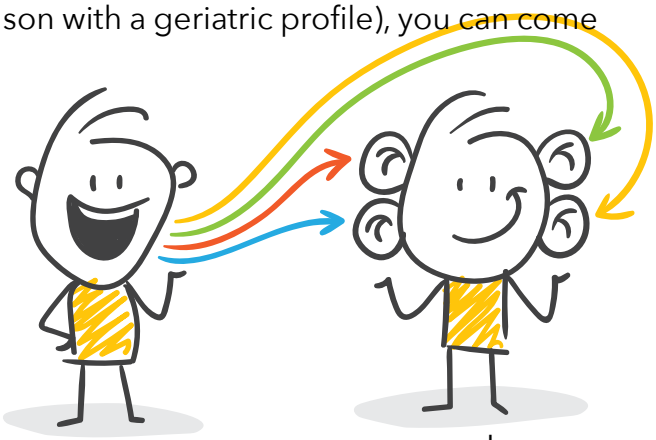
NEW FREE SERVICE AT G.R.A.V.E.S.

The members of the board of directors and the general management are pleased to announce that the organization will be offering, as of May, a service aimed at improving the quality of life of caregivers in the Vaudreuil-Soulanges area.

As a caregiver, you give selflessly to improve the quality of life of your loved one! But who takes care of you?

If you are a caregiver of a senior (or a person with a geriatric profile), you can come and meet with a social worker who will offer you a listening ear, support and accompaniment in your efforts. This service can also be offered by telephone or videoconference. "*You are there for them, we are there for you!*"

For more information, contact Gabrielle Chartrand:
(450) 424-0111 ext. 233
prochesaidants@legraves.com



Appui
proches aidants

COURS INDIVIDUELS POUR L'UTILISATION DE TABLETTES

Nous recevons un grand nombre de demandes de personnes désirant avoir des cours individuels afin de se familiariser avec l'utilisation de tablettes Android et iPad. Pour l'instant, nous ne sommes plus en mesure de répondre à cette demande et nous travaillons à restructurer ce service qui a été mis en place en pleine pandémie. Il existe deux organismes de la région qui offrent des ateliers qui pourraient répondre à vos besoins de formation. Vous pouvez contacter ces deux organismes:

COMQUAT (Île-Perrot)
514 453-3632
info@comquat.ca

La Magie des mots (Coteau-du-Lac)
450 763-1331
accueil@lamagiedesmots.com

Merci de votre intérêt!
L'équipe du G.R.A.V.E.S

INDIVIDUAL COURSES FOR THE USE OF TABLETS

We are receiving a large number of requests from people who wish to have individual classes to become familiar with the use of Android and iPad tablets. At this time, we are no longer able to meet this demand and are working to restructure this service which was put in place in the midst of the pandemic. There are two organizations in the area that offer workshops that could meet your training needs. You can contact these two organizations:

COMQUAT (Île-Perrot)
514 453-3632
info@comquat.ca

La Magie des mots (Coteau-du-Lac)
450 763-1331
accueil@lamagiedesmots.com

Thank you for your interest!
The G.R.A.V.E.S team

À METTRE À L'AGENDA

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE LE 15 JUIN PROCHAIN À 17H00.
Cette année l'événement se tiendra en présentiel.
Si vous êtes intéressés, nous vous invitons à communiquer avec **Marie-Christine Floch** au **450 424-0111 poste 224** ou par courriel **mariechristinefloch@legraves.com**.

Vous n'êtes pas membre de l'organisme?
Nous vous invitons à remplir le formulaire à la page 26 de la présente publication et nous le faire parvenir au plus tard le 11 mai.

AGA LORS D'UN 5 À 7
Omni-Centre Pincourt
375, boulevard Cardinal Léger

SAISIR LA DIFFÉRENCE?

Saisir la différence dans une situation c'est bien souvent faire preuve de perspicacité et bien souvent d'intelligence. Le problème n'est pas de voir ce qui est différent mais bien ce qu'on tire de cette différence. Auparavant il y avait différents degrés de différences. On appelait ça des nuances. Aujourd'hui n'y a-t-il que dans les panoramas de couleurs chez les vendeurs de peinture qu'il en reste.

Aujourd'hui, différent c'est mal. Et pourtant beaucoup réclament la reconnaissance de leur différence. Est-ce assez pour devenir fou? Il semblerait que oui. Au nom de l'égalité de droit de chacun, on a sorti le terme d'équité. Celui-ci a été galvaudé à l'aide de toutes les statistiques chiffrées. Tout se mesure? Donc pourquoi pas mesurer l'égalité? Il faudrait un peu plus d'équanimité. L'influence des ordinateurs nous a amené la pensée binaire. On a transféré le bien et le mal en 0 et 1. Vivement l'ordinateur quantique où il existe un moyen terme soit: et 0 et 1.

L'intelligence serait de remarquer la caractéristique originale, le civisme ou la sagesse serait d'en tirer le meilleur parti. Mais la sagesse populaire a été perdue, je ne sais où. Toujours est-il qu'elle peut être ravivée, probablement. Il faut redévelopper les nuances et ne pas chercher uniquement ce qui nous distingue mais surtout ce qui nous unit. Là n'est-ce qu'une question individuelle ou sociétale? Ne pas oublier que la société est le reflet de ceux qui s'expriment, pas de ceux qui se taisent.

Bertrand (@BDmoi)

Mots d'enfants à leur maman

« Maman, je t'aime de tout mon cœur, le milieu, le devant, le derrière... de toute la forme de mon cœur ! »
Lucien, 5 ans

« Maman, je t'aime comme dix mille gigantesques. »
Charlotte, 5 ans

« La fête des mères c'est toute l'année, car on fête tous les jours sa maman ! »
Damien, 10 ans

« Maman quand elle borde mon lit, elle laisse son parfum de sommeil. »
Sophie, 8 ans

A propos de la différence entre les papas et les mamans : « Les mamans ne s'assoient pas pour manger le dîner. »
Théo, 5 ans

« Maman, je t'aime jusqu'à toutes les planètes ! »
Titouan, 5 ans

« Tu vois maman, mes jouets quand je serai grand, je n'en aurai plus besoin, mais toi, tu es mon cadeau pour la vie. »
Julie, 10 ans

« Maman je te pardonne de toutes les bêtises que j'ai faites aujourd'hui. »
Antoine, 5 ans

« Maman, donne-moi un sourire pour allumer ma journée ! »
Zazie, 6 ans

« Maman j'ai peur, est-ce que tu peux avoir peur pour moi ? »
Léa, 8 ans

« Dis maman je peux dormir avec toi ?
- non mon garçon, les mamans dorment avec les papas et les petits garçons avec leur doudou.
- alors on a qu'à donner un doudou à papa. »
Nathan 3 ans

Mother's Day

Thank you
For showing me how to be strong, when I wanted to give up.

Thank you
For showing me how to listen, when all I wanted was to scream.

Thank you
For showing me the right way, when I did not see the path.

Thank you
For showing me how to give, when all I wanted was to receive.

Thank you
For showing me how to believe in myself, even when no one else did.

Thank you
For showing me how to be a good mother, for without you by my side, to guide, to give, to love, I would not know any of these things.

These two words
Cannot be bought and placed in a box with a bow on top.

These two words
Can only be expressed.

Thank you
For your love, your tenderness, your understanding, your friendship, but most of all, thank you for being my mother.

I love you!

Association canadienne pour la santé mentale
La santé mentale pour tous

100 *ans dans la communauté*

La Semaine de la santé mentale de l'ACSM

2 au 8 mai 2022

Lorsque quelqu'un vit des difficultés, n'essayez pas de résoudre leurs problèmes.

Soyez là. Tout simplement.

Pour s'épauler, il faut d'abord s'écouter.

Créons un espace pour

#ParlerPourVrai.

semainesantementale.ca

Commanditaire principal

beneva

Commanditaires

Pharmacie Medicine Shoppe

Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale
Gracieuseté de la Canada Vie

Ça va pas aujourd'hui

Partenaires médias

tvROGERS

OUTFRONT

S'informer le temps d'un thé – Chaque mois, Chartwell Le Prescott résidence pour retraités vous présente une chronique sur divers sujets liés au mieux-être des aînés de la région. Servez-vous un thé et profitez de ce moment de lecture!

4 conseils santé printaniers pour les aînés

Les aînés ont tendance à ralentir le rythme de leurs activités et à passer plus de temps à l'intérieur pendant la saison hivernale. Cependant, l'arrivée du printemps est une excellente occasion de renouer avec les activités extérieures et de profiter des bienfaits du grand air et du soleil pour reprendre son bien-être en main. ***Voici quatre conseils pour profiter pleinement du printemps et se garder en forme :***

Égayez votre balcon avec un petit jardin
Selon l'université McMaster, le jardinage constitue une activité idéale pour favoriser votre santé globale et votre qualité de vie, accroître votre force physique, améliorer votre condition physique et vos habiletés cognitives et sociales.* Vous avez le pouce vert? Notre résidence a un comité de jardinage tout désigné pour vous!

Profitez des rayons du soleil avec prudence
Les aînés qui s'exposent modérément aux rayons du soleil,* font provision de vitamine D qui sert à renforcer les os et à réduire le risque de développer un cancer colorectal ainsi qu'à prévenir les fractures de la hanche, les crises cardiaques et les accidents cérébraux vasculaires, selon les spécialistes de la Cleveland Clinic. Les rayons du soleil peuvent même prévenir la dépression et l'insomnie. Appliquez un écran solaire, portez un chapeau à larges rebords, un haut à manches longues et des verres solaires afin de profiter des bienfaits du soleil, tout en évitant ses inconvénients.

Marchez tous les jours au grand air
Une étude menée par le Environmental Science and Technology rapporte que les gens qui pratiquent des exercices à l'extérieur* affirment se sentir vivifiés et dynamisés. Ils ajoutent être moins tendus, confus, colériques et déprimés que ceux qui pratiquent des activités intérieures. Ils apprécient les bienfaits des activités en plein air et sont plus enclins à répéter l'expérience.

Adoptez une alimentation plus légère qui mise sur les aliments de saison
Au printemps, plusieurs fruits et légumes cultivés localement sont prêts à être consommés, tels que les asperges, les concombres, les champignons, les radis, les poivrons, les pommes de terre douces, la rhubarbe et les fraises. Manger entre 7 et 10 portions de fruits et légumes quotidiennement* pourrait contribuer à réduire le risque d'apparition de maladies chroniques notamment le diabète, les maladies cardiaques et le cancer, selon les diététistes du Canada.

Nous profitons de cette occasion pour souligner la fête des Mères qui aura lieu le 8 mai prochain. Nous sommes choyés de côtoyer chaque jour des mamans et des grands-mamans qui ont à cœur le bonheur des leurs. Bonne fête à toutes les mamans, de corps et de cœur!

***Source :** https://chartwell.com/fr/blogue/2019/03/six-conseils-sante-printaniers-pour-les-aines*

Pour en savoir davantage sur la vie en résidence et planifier une visite personnalisée, communiquez avec nos conseillères en location au **438 338-9854**.

Chartwell Le Prescott
1335 rue Émile-Bouchard, Vaudreuil-Dorion (QC)
438 338-9854

CHARTWELL | LE PRESCOTT résidence pour retraités

COMBATTRE LA DÉNUTRITION

Avec l'âge, soit on prend du poids, soit, à l'inverse, nos kilos fondent comme neige au soleil, ce qui peut devenir problématique. On garde donc un œil sur notre pèse-personne, parce qu'une perte de poids peut être un signe qu'on souffre de dénutrition. « *La prévalence de la dénutrition au moment de l'admission en centre hospitalier de courte durée est de 45 %, soit presque un patient sur deux! Et elle est sensiblement la même dans les CHSLD* », rapporte Paule Bernier, Dt. P., présidente de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec (OPDQ).

« *La perte d'appétit est commune chez les personnes âgées et peut causer une perte de poids et mener à la dénutrition. En vieillissant, les besoins caloriques diminuent et le risque de manquer de certains nutriments (calcium, vitamine D) est plus élevé* », explique la diététiste-nutritionniste Marie-Claire Gahel-Calouche, Dt. P., de MCGC Nutrition.

Les causes de dénutrition chez les aînés sont nombreuses: budget d'épicerie limité, incapacité physique, perte du désir de manger ou diminution de l'appétit due aux effets secondaires de certains médicaments. « *Plusieurs raisons psychologiques et socioéconomiques sont liées à la consommation réduite d'aliments nutritifs et à la perte de poids* », souligne Marie-Claire Gahel-Calouche. Mieux vaut donc rester attentif à ces signaux s'ils nous concernent ou qu'on les observe chez un proche. Si c'est le cas, selon le contexte, on adopte les stratégies suivantes:

- **Quand sortir faire l'épicerie est problématique, on demande l'aide de la famille, de proches, d'organismes spécialisés pour faire nos courses, ou on commande en ligne et on se fait livrer l'épicerie à domicile.**

- **Quand on perd le désir de se faire à manger (pour cause de dépression, de solitude, de la perte de l'être cher), on essaie de trouver des occasions de manger dans un contexte social, on invite des amis à manger.**

- **Quand la diminution du goût et de l'odorat affecte le plaisir de manger, on rehausse les saveurs avec des fines herbes ou des épices.**

La dénutrition peut avoir de graves conséquences, au point de mettre en jeu l'autonomie des personnes qui la subissent. « *C'est pourquoi il est important d'encourager une saine alimentation chez les aînés afin de leur assurer une meilleure qualité de vie et une meilleure santé générale à long terme, d'éviter les carences nutritionnelles liées à la perte de poids et de prévenir leurs conséquences, dont l'ostéoporose, la sarcopénie ou les fractures* », estime Marie-Claire Gahel-Calouche. Or, il existe des moyens de contrer la dénutrition, soutient la nutritionniste. En privilégiant par exemple un apport de calories provenant d'une alimentation variée qui contient suffisamment de protéines et de fibres alimentaires: légumes et fruits, légumineuses, noix et graines, grains entiers, produits laitiers maigres, viandes et substituts maigres.

Et surtout, on n'oublie pas de bien s'hydrater! Outre l'eau, on consomme des soupes, du lait ou des substituts de lait. « *Choisissez aussi des aliments à la fois commodes et sains: légumineuses en conserve sans sel ajouté, légumes surgelés, compotes de fruits sans sucre ajouté, tomates en cubes (teneur réduite en sodium), fruits congelés, poulet rôti (désossé, sans peau) et fromage tranché ou râpé à moins de 20 % de matières grasses* », conseille la diététiste.

Anne-Christine Schnyder

6 CONSEILS POUR RÉUSSIR SON POTAGER EN VILLE

Bernard Lavallée, aussi connu comme le Nutritionniste urbain, est un passionné de jardinage - celui qui cultive des fruits et légumes sur son balcon depuis dix ans. Envie de vous lancer dans la production d'un potager en ville? Voici ses conseils pour les jardiniers urbains débutants.

1. AVOIR UN LIEU ENSOLEILLÉ

Que ce soit une petite cour ou un balcon, il y a toujours moyen de faire pousser quelque chose peu importe l'espace dont on dispose. Le principal facteur qui peut être limitant est l'ensoleillement : il faut un minimum de six heures de soleil par jour pour cultiver la majorité des plantes potagères. « *En deçà, ça devient plus complexe, indique Bernard Lavallée. Certaines plantes peuvent pousser, comme la laitue, le kale ou les épinards, mais pour la plupart c'est difficile...* »

2. S'ÉQUIPER SIMPLEMENT

Aucun outil n'est vraiment indispensable pour débuter. Pendant de nombreuses années, Bernard Lavallée a utilisé de vieux pots de plantes trouvés dans les poubelles, et une cuillère à soupe pour planter ! C'est très facile de ne pas dépenser un sou, ou presque. Pour les pots, on opte pour un matériel inerte (pas de métal par exemple, qui pourrait se dégrader avec l'eau et se transmettre aux plantes) et au fond duquel on peut percer des trous pour que l'eau puisse s'écouler. Le Nutritionniste urbain utilise pour sa part des bacs de rangement en plastique, pratiques et peu dispendieux ! La plus grosse dépense sera pour les sacs de terre. « *Ça vaut la peine d'investir dans des mélanges de terreaux pour balcon : ils sont conçus pour la culture en pots et amènent une bonne aération.* »

3. CHOISIR SES FRUITS ET LÉGUMES PRÉFÉRÉS

On opte pour des variétés qu'on aime. Cultiver des aliments demande des efforts, alors autant les manger! On plante donc des fruits et légumes qu'on aime, qu'on sait comment cuisiner et intégrer dans nos menus. Ensuite, on y va avec des variétés diverses. C'est un des bonheurs du potager selon le Nutritionniste urbain : planter des aliments différents, les voir pousser et les goûter tout au long de l'été...

4. NE PAS TOUT MISER SUR LES SEMIS

Pour certaines plantes, on peut semer la graine directement au potager (haricots, melon, basilic…) « *C'est vraiment facile, une bonne option pour un jardinier qui commence* », souligne Bernard Lavallée. Pour les autres plantes (piment, poivron, tomate, aubergine…), on peut acheter des plantes déjà cultivées ou encore opter pour des semences - ce qui est environ dix fois moins cher. Vient alors le temps des semis : on commence à cultiver les semences à l'intérieur pendant l'hiver, vers mars-avril, pour leur donner un peu d'avance sur le printemps. On les plante ensuite à l'extérieur quand tout risque de gel a disparu - pour cela, il suffit de consulter les calendriers de plantation disponibles sur Internet.

5. COMMENCER PETIT

On évite de commencer trop gros avec de nombreuses semences. « *Ça vaut la peine d'essayer au moins un semi pour voir comment ça fonctionne et pour se pratiquer. Mais si c'est la première fois qu'on essaie, je conseillerais de choisir seulement une ou deux plantes pour les semis, prévient notre expert. Une des pires erreurs qu'on peut faire en commençant le jardinage, c'est de se lancer dans d'immenses projets, puis de désespérer et d'abandonner.* » Et si vous aimez le premier été, vous pourrez doubler ensuite, puis agrandir le projet chaque année.

6. PRENDRE DU PLAISIR

Une fois que tout est en terre, la tâche principale est l'arrosage - surtout sur les balcons. En bref : quand c'est sec, on arrose. Il faut également enlever les mauvaises herbes qui peuvent pousser, même si c'est assez rare avec la culture en pots, et vérifier ses plantes : y a-t-il beaucoup d'insectes ? De taches étranges, de signes de maladies ? « *Il faut voir l'arrosage et le désherbage comme un moment où on est au jardin, conclut Bernard Lavallée. Le plaisir doit être la première raison de jardiner.* »

C'EST PAS LA FIN DU MONDE!

J'ai 17 ans. Je suis attablé avec mes parents pour le souper. Je suis incapable de dire un seul mot. Un peu plus tôt dans la journée, j'ai appris que j'avais eu une note de 57 % dans un examen de philo. J'ai un échec. Je suis un échec. Le mot « *échec* » rebondit dans mon esprit et laisse des marques à chacun de ses rebonds. Tout s'écroule dans ma tête comme un jeu de dominos: je vais échouer mon cours, donc je n'aurai pas d'assez bonnes notes pour entrer à l'université, donc je vais rater ma vie!

> « C'est ce dont j'ai envie de parler aujourd'hui. De la maudite pression. »

Incapable de gérer la situation plus longtemps en silence, je fonds en larmes. Ma mère me demande ce qui se passe. Je raconte tout à mes parents. Ma mère met sa main sur la mienne, me regarde et me dit tout bonnement : « *Pierre, c'est pas la fin du monde!* »

C'est ma mère. Et, comme toutes les mamans, elle trouve toujours les bons mots au bon moment. Ce sont les mots que j'ai besoin d'entendre. Ce sont des mots tout simples, mais qui m'enlèvent instantanément mille livres de pression sur les épaules. C'est ce dont j'ai envie de parler aujourd'hui. De la maudite pression. Avant, dans les magazines, il y avait une pression indue: les femmes devaient toutes être belles, sexy, avoir des cheveux soyeux, de longs cils courbés, des fesses bombées, des seins rebondis, un teint impeccable et j'en passe. Après un bout de temps, collectivement, nous nous sommes rendu compte que ça mettait une pression énorme sur les épaules (et les corps!) des femmes et des jeunes filles.

On a donc décidé de promouvoir tous les types de physiques et de plutôt se tourner vers le bonheur! Vous avez déjà lu dans ce magazine plein de trucs pour être méga-giga-archi-heureuse. Vous êtes même en train de lire un numéro ayant pour thème « *Moi, en mieux!* »… Ce qui m'incite à me poser une question: est-ce qu'on ne devrait pas tous y aller mollo avec cette continuelle pression de s'améliorer? Si vous êtes comme moi, vous avez lu le magazine en prenant mentalement des notes pour changer vos habitudes. «*C'est décidé! Je me mets à courir, je mange moins*

de viande, je vais avoir plus confiance en moi et être plus zen!» D'ailleurs, cette pression ne sévit plus seulement dans les magazines; on la retrouve aussi sur Facebook et Instagram, où nos amis ont l'air d'être tellement plus heureux que nous! Sur les réseaux sociaux, tout le monde semble avoir déjà atteint la meilleure version de lui-même ou d'elle-même. Tout le monde a l'air d'y être arrivé… sauf nous.

Est-ce qu'on pourrait prendre tout ça avec un grain de sel? J'ai parfois le sentiment que, dans les médias traditionnels et numériques, on est passé de l'ère des « *10 trucs pour avoir un corps parfait* » *à celle des « 10 trucs pour filer le bonheur parfait* ». Et j'ai envie de vous dire que vous n'y arriverez pas. C'est irréaliste! J'ai envie de vous dire que votre « *moi-même* », il est déjà pas pire pantoute.

Qu'il faut simplement être conscient que ce qui est proposé dans ces articles, ce sont juste des pistes, des suggestions. Surtout pas un mode d'emploi infaillible. Être heureux, c'est une suite d'échecs et de réussites. Être heureux, c'est une suite d'essais et d'erreurs. Si jamais tu as succombé à une poutine alors que tu faisais attention à ce que tu mangeais cette semaine-là, si tu as écouté ta télé-série préférée au lieu d'aller courir, si tu as pogné les nerfs après tes enfants parce que tu avais ta journée dans le corps… bref, si jamais tu as l'impression de ne pas avoir réussi, cette semaine, à être « *toi en mieux* », approche que je te dise: « *Hey! C'est pas la fin du monde!* »

Pierre Hébert est un humoriste, animateur, auteur et acteur québécois. Pour plus d'information à son sujet, on visite le site pierrehebert.ca.

Children's words to their Mom

"Mom, I love you with all my heart, the middle, the front, the back... with all the parts of my heart!"
Lucien, age 5

"Mommy, I love you like ten thousand gigantics"
Charlotte, age 5

"Mother's Day is all year long, because we celebrate our mom every day!"
Damien, age 10

"When Mom tucks me into bed, she leaves her sleepy perfume."
Sophie, age 8

About the difference between Dads and Moms: "Moms don't sit down to eat lunch."
Theo, age 5

"Mom, I love you to all the planets!"
Titouan, age 5

"You see Mom, my toys when I grow up, I won't need them anymore, but you, you are my gift for life."
Julie, age 10

"Mom I forgive you for all the stupid things I did today."
Antoine, age 5

"Mom, give me a smile to brighten my day!"
Zazie, age 6

"Mommy I'm scared, can you be scared for me?"
Léa, age 8

"Mommy can I sleep with you?
- No my son, Mommies sleep with Daddies and little boys sleep with their blankets.
- Well, let's give Daddy a blanket.
Nathan, age 3

Guiding Light Mom

Mom, from the time I was really young,
I realized I had someone...you,
who always cared,
who always protected me,
who was always there for me no matter what.
You taught me right from wrong,
and pushed me to do the right thing,
even when it was hard to do.
You took care of me when I was sick,
and your love helped make me well.
You had rules,
and I learned that when I obeyed them,
my life was simpler, better, richer.
You were and are
the guiding light of my life.
My heart is filled with love for you,
my teacher, my friend, my mother.

By Karl and Joanna Fuchs

***Time for Tea & Learn*—**Each month, Chartwell Le Prescott Retirement Residence presents a column on various topics related to the well-being of seniors in the region. Help yourself to a cup of tea and enjoy a good read!

4 spring health tips for seniors

We tend to slow down and spend more time indoors during the winter; however, spring's arrival is an opportunity to rejuvenate your overall wellness by getting active outdoors in the fresh air and sunshine. ***Here are four ways to reap the health benefits of a spring tune-up****:*

Brighten up your balcony with a small garden
Gardening is an activity that promotes overall health and quality of life, physical strength, fitness, flexibility, cognitive ability and socialization,* according to McMaster University. For those with a green thumb, you can also join our gardening club that's designed for your horticultural talents!

Soak up warm sunshine safely
Moderate exposure to sunlight for older adults* who are at risk for low vitamin D can strengthen bones and may reduce the risk of colorectal cancer, hip fractures, stroke and heart attack, according to Cleveland Clinic. Sunshine also protects against depression and insomnia. Just remember to wear sunscreen, a wide brim hat, long sleeves and sunglasses to avoid too much sun exposure.

Walk outdoors in nature each day
People who exercised outdoors in natural environments* reported feeling revitalized and energetic and experienced less tension, confusion, anger and depression than those who exercised indoors, according to an Environmental Science and Technology study. In addition, they enjoyed outdoor activity more and were more likely to repeat it. So why not head outside for a refreshing walk in nature?

Lighten up your diet with spring seasonal foods
Many fresh, locally grown vegetables and fruits such as asparagus, cucumbers, mushrooms, radishes, peppers, sweet potatoes, rhubarb and strawberries are in season. Eating seven to 10 servings of vegetables and fruits each day* may help to reduce the risk of chronic diseases like diabetes, heart disease and cancer, according to Dietitians of Canada. You'll be sure to find many of these fresh ingredients on our delicious spring menu!

We'd also like to take this opportunity to celebrate Mother's Day on May 8th. We wish all mothers and grandmother's a day filled with love, joy and laughter. Happy Mother's Day!

Source: *https://chartwell.com/en/blog/2019/03/6-spring-health-tips-for-seniors*

To learn more about retirement living or book a personalized tour,
contact our Retirement Living Consultants at **438-338-9854.**

Canadian Mental Health Association
Mental health for all

100 *years of community*

CMHA
Mental Health Week
May 2-8, 2022

When someone is struggling, you don't have to fix it. Just be there.

Before you weigh in, tune in.

#GetReal
about how to help.

mentalhealthweek.ca

Major Sponsor

beneva

Sponsors

The Medicine Shoppe PHARMACY

Workplace Strategies for Mental Health
Compliments of Canada Life

NOT myself TODAY

Media Partners

ROGERS tv

OUTFRONT

IT'S NOT THE END OF THE WORLD!

I am 17 years old. I'm sitting down with my parents for dinner. I am unable to say a single word. Earlier in the day, I found out that I got 57% on a philosophy exam. I have a failing grade. I am a failure. The word "*failure*" bounces around in my mind and leaves marks with each of its rebounds. Everything is falling apart in my head like a game of dominoes: I'm going to fail my class, so I won't get good enough grades to get into college so I'm going to fail my life! Unable to handle the situation any longer in silence, I burst into tears. My mother asks me what is going on. I tell my parents everything. My mother puts her hand on mine, looks at me and simply says, "*Pierre, it's not the end of the world!*"

That's my mom. And, like all moms, she always finds the right words at the right time. These are the words I need to hear. They're simple words, but they instantly take a thousand pounds of pressure off my shoulders.
That's what I want to talk about today. The pressure. It used to be that in magazines, there was undue pressure: women had to be beautiful, sexy, have silky hair, long curved eyelashes, bulging buttocks, bouncy breasts, flawless skin tone and so on. After a while, collectively, we realized that this was putting a huge strain on the shoulders (and bodies!) of women and girls.

So we decided to promote all types of physiques and focus on happiness instead! You've already read in magazines plenty of tips on how to be mega-giga-mucho-happy. You're even reading an issue with the theme "*Me, but better!*"... Which prompts me to ask myself a question: shouldn't we all take it easy with this continual pressure to improve?

If you're like me, you've been reading the magazine, mentally making notes to change your habits. "*It's decided! I'm going to start running, I'm going to eat less meat, I'm going to have more confidence and be more zenful!*" By the way, this pressure isn't just in magazines anymore; it's also on Facebook and Instagram, where our friends seem to be so much happier than we are! On social networks, everyone seems to have already reached the best version of himself or herself. Everyone seems to have made it... except us.

That's what I want to talk about today. The pressure.

Can we take this with a grain of salt? I sometimes feel that, in traditional and digital media, we've gone from the era of "*10 tips for a perfect body*" to "10 tips for perfect happiness". And I want to tell you that you can't do it. It's unrealistic! I want to tell you that your "*self*" is already not that bad at all. That you simply have to be aware that what is proposed in these articles, they are just hints, suggestions. Especially not an infallible instruction manual. Being happy is a sequence of failures and successes. Being happy is a series of trials and errors.

If you ever succumbed to a poutine when you were careful about what you ate that week, if you watched your favorite TV show instead of going for a run, if you got pissed off at your kids because you had a bad day ... in short, if you ever feel like you didn't succeed this week in being "*Me, but better*", come closer so I can tell you, "Hey! It's not the end of the world!"

Pierre Hébert is a Quebec comedian, host, author and actor. For more information about him, visit pierrehebert.ca.

FIGHTING UNDERNUTRITION

As we age, we either gain weight or, conversely, our pounds melt away like snow in the sun, which can become problematic. So we keep an eye on our scale, because a loss of weight can be a sign that we are suffering from undernutrition. "*The prevalence of undernutrition at the time of admission to an acute care hospital is 45%, or almost one in two patients! And it is about the same in CHSLDs*," reports Paule Bernier, Dt. P., president of the Ordre professionnel des diététistes du Québec (OPDQ).

"*Loss of appetite is common in the elderly and can cause weight loss and lead to undernutrition. As we age, caloric needs decrease and the risk of lacking certain nutrients (calcium, vitamin D) is higher,*" explains dietitian-nutritionist Marie-Claire Gahel-Calouche, Dt. P., of MCGC Nutrition.

The causes of undernutrition in seniors are numerous: limited grocery budget, physical disability, loss of desire to eat or decreased appetite due to the side effects of certain medications. "*Several psychological and socio-economic reasons are linked to the reduced consumption of nutritious foods and weight loss,*" says Marie-Claire Gahel-Calouche. It is therefore better to remain attentive to these signals if they concern us or if we observe them in a loved one. If this is the case, depending on the context, the following strategies can be adopted:

- **When going out for groceries is problematic, we ask for help from family, loved ones, or specialized organizations to do our shopping. We can also order online and have the groceries delivered to our home.**

- **When we lose the desire to cook for ourselves (because of depression, loneliness, loss of a loved one), we try to find opportunities to eat in a social context, we invite friends to share a meal.**

- **When the decrease in taste and smell affects the pleasure of eating, flavours are enhanced with herbs or spices.**

Undernutrition can have serious consequences, to the point of jeopardizing the autonomy of those who suffer from it. "*This is why it is important to encourage healthy eating among seniors in order to ensure a better quality of life and better general health in the long term, to avoid nutritional deficiencies related to weight loss and to prevent their consequences, including osteoporosis, sarcopenia or fractures,*" says Marie-Claire Gahel-Calouche.

However, there are ways to counteract undernutrition, says the nutritionist. For example, by favouring calorie intake from a varied diet that contains sufficient protein and dietary fibre: vegetables and fruit, legumes, nuts and seeds, whole grains, lean dairy products, lean meats, and other alternatives.

And above all, don't forget to stay well hydrated! In addition to water, we consume soups, milk, or milk alternatives. "*Choose foods that are both convenient and healthy: canned legumes with no added salt, frozen vegetables, fruit compotes with no added sugar, diced tomatoes (reduced sodium content), frozen fruit, roast chicken (boneless, skinless) and sliced or grated cheese with less than 20% fat,*" advises the dietitian.

Anne-Christine Schnyder

Vous êtes un travailleur expérimenté et vous cherchez un emploi adapté à vos besoins ou à votre horaire? Nous pouvons vous accompagner dans votre démarche!

Le G.R.A.V.E.S. (Grand Rassemblement des Aînés de Vaudreuil et Soulanges) et Réseaux sont très heureux de collaborer afin de favoriser le retour en emploi des travailleurs expérimentés de Vaudreuil-Soulanges. Les ateliers commenceront dès le mercredi 27 avril 2022.

Des ateliers enrichissants pour la recherche d'emploi

Afin d'enrichir les compétences des chercheurs d'emploi, Réseaux offrira, les mercredis, des ateliers animés par des conseillères en gestion de carrière portant, par exemple, sur la rédaction du curriculum vitae, la lettre d'accompagnement, l'entrevue, la recherche d'emploi, etc. Réseaux possède toute l'expertise nécessaire pour vous accompagner si vous souhaitez faire un retour sur le marché du travail selon vos besoins, votre expertise ou votre disponibilité.

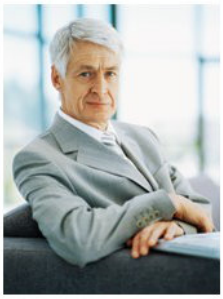
Pourquoi y participer?

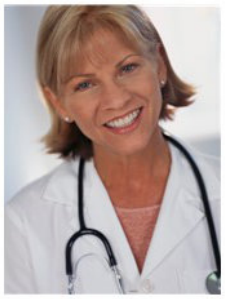
D'ici 2030, les besoins en main-d'œuvre seront de plus en plus importants dans toutes les régions du Québec et Vaudreuil-Soulanges n'y échappera pas. Nous constatons que les travailleurs expérimentés ont souvent le désir de demeurer actifs et certains d'entre eux cherchent un revenu d'appoint.

Nous souhaitons vous aider à accroître vos possibilités de trouver un emploi à votre mesure et ainsi faire l'arrimage avec des employeurs qui sont à la recherche active d'employés expérimentés. Vous avez certainement beaucoup à offrir en matière de savoir-faire. En venant nous rencontrer, vous pourrez améliorer vos chances de trouver un emploi qui vous permettra de transmettre vos connaissances et vos compétences.

Comment y participer?

Les personnes intéressées doivent se présenter aux bureaux de Réseaux au 430, boulevard Harwood, bureau 130, Vaudreuil-Dorion ou s'informer au 450 424-5727. Les ateliers auront lieu les mercredis de 9 h à 12 h et de 13 h à 16 h. Les participants devront remplir une fiche d'inscription et pourront ensuite avoir accès sans frais aux ateliers.



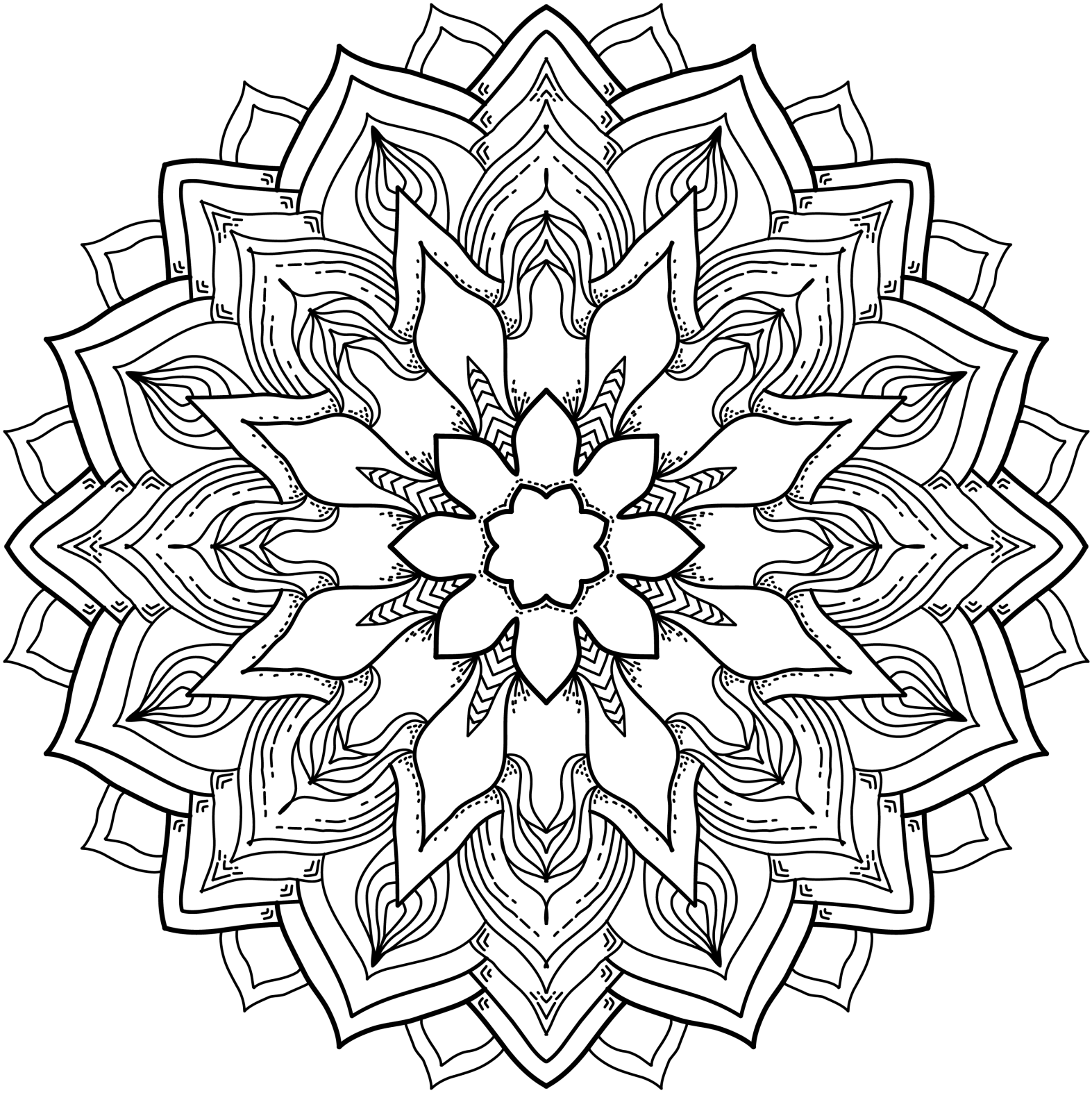


Réseaux
Employabilité • Immigration • Entrepreneuriat

5	4			2		8		6
	1	9			7			3
			3			2	1	
9			4		5		2	
		1				6		4
6		4		3	2		8	
	6					1	9	
4		2			9			5
	9			7		4		2

SUDOKU

8		6			3		9	
	4			1			6	8
2			8	7				5
1		8			5		2	
	3		1				5	
7		5		3		9		
	2	1			7		4	
6				2		8		
	8	7	6		4			3



5	4	3	9	2	1	8	7	6
2	1	9	6	8	7	5	4	3
8	7	6	3	5	4	2	1	9
9	8	7	4	6	5	3	2	1
3	2	1	7	9	8	6	5	4
6	5	4	1	3	2	9	8	7
7	6	5	2	4	3	1	9	8
4	3	2	8	1	9	7	6	5
1	9	8	5	7	6	4	3	2

SOLUTIONS

8	7	6	5	4	3	1	9	2
5	4	3	2	1	9	7	6	8
2	1	9	8	7	6	4	3	5
1	9	8	7	6	5	3	2	4
4	3	2	1	9	8	6	5	7
7	6	5	4	3	2	9	8	1
3	2	1	9	8	7	5	4	6
6	5	4	3	2	1	8	7	9
9	8	7	6	5	4	2	1	3

G.R.A.V.E.S.
GRAND RASSEMBLEMENT DES AÎNÉS DE VAUDREUIL ET SOULANGES

FORMULAIRE D'ADHÉSION SANS FRAIS

NOM DE FAMILLE	
PRÉNOM	
ADRESSE	
MUNICIPALITÉ	
CODE POSTAL	
TÉLÉPHONE	
COURRIEL	

Date et lieu : _____

Signature : _____

Les publications du Carrefour sont disponibles sur le site **legraves.com**, via courriel ou directement à nos bureaux. Les réglements et statuts de l'organismes sont disponibles sur demande via courriel ou à nos bureaux

Faire parvenir votre demande par la poste ou courriel
418 avenue Saint-Charles, bureau 303
Vaudreuil-Dorion, J7V 2N1
info@legraves.com

Pour plus d'informations :
450 424.0111 poste 223

DES RESSOURCES SONT LÀ POUR VOUS!

INFO SANTÉ 811

Centre de crise Le Tournant 450 371.4090

SERVICE CISSMO ET GUICHET ACCÈS SANTÉ MENTALE

CLSC Vaudreuil 450 455.6171

CLSC Rigaud 450 451.6609

CLSC Saint-Polycarpe 450 265.3771

CAB L'Actuel 450 455.3331

CAB et Soulanges 450 265-3134

OVPAC Valleyfield (transport) 450 371.5400

DÉPANNAGE ALIMENTAIRE

L'Actuel Vaudreuil 450 455.3331

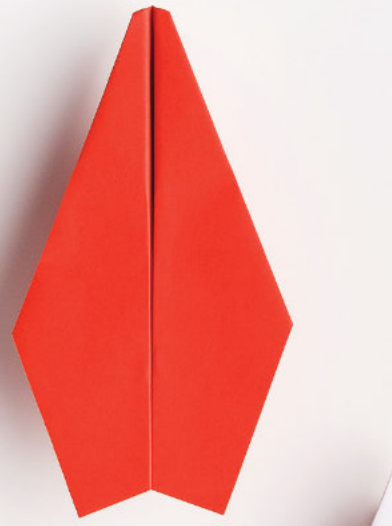
CAB Soulanges 450 265.3134

Café de la débrouille Rigaud 450 206.1008

Popotte Roulante 450 265.3548

LIGNE AIDE ABUS AÎNÉS 1 888.489.2287

SAVA (Soutien aux aînés victimes d'abus) **maltraitance.org**



Centraide
Sud-Ouest du Québec

SERVICES GRATUITS
OFFERTS AUX CITOYENS DE VAUDREUIL-SOULANGES

450 424.0111

INTERVENTION DE MILIEU (ITMAV)
Besoin de références et d'accompagnement dans votre milieu de vie?

SOUTIEN PSYCHOSOCIAL POUR LES PROCHES AIDANTS D'AÎNÉS DE 65 ANS ET PLUS OU DE PERSONNE PRÉSENTANT UN PROFIL GÉRIATRIQUE
Suivi personnalisé, respect du rythme et des besoins de l'aidant, intervention flexible, service bilingue.

LOCATION DE FAUTEUILS ROULANTS
10$ / semaine (membres)
15$ / semaine (non-membres)
Sur rendez-vous seulement. Procurez-vous une carte de membre...elle est gratuite!

CENTRE DE RÉFÉRENCE
Besoin d'information, de support dans vos recherches sur les ressources et activités du territoire?

418 avenue Saint-Charles, Vaudreuil-Dorion, J7V 2N1
graves.vs • legraves.com • info@legraves.com