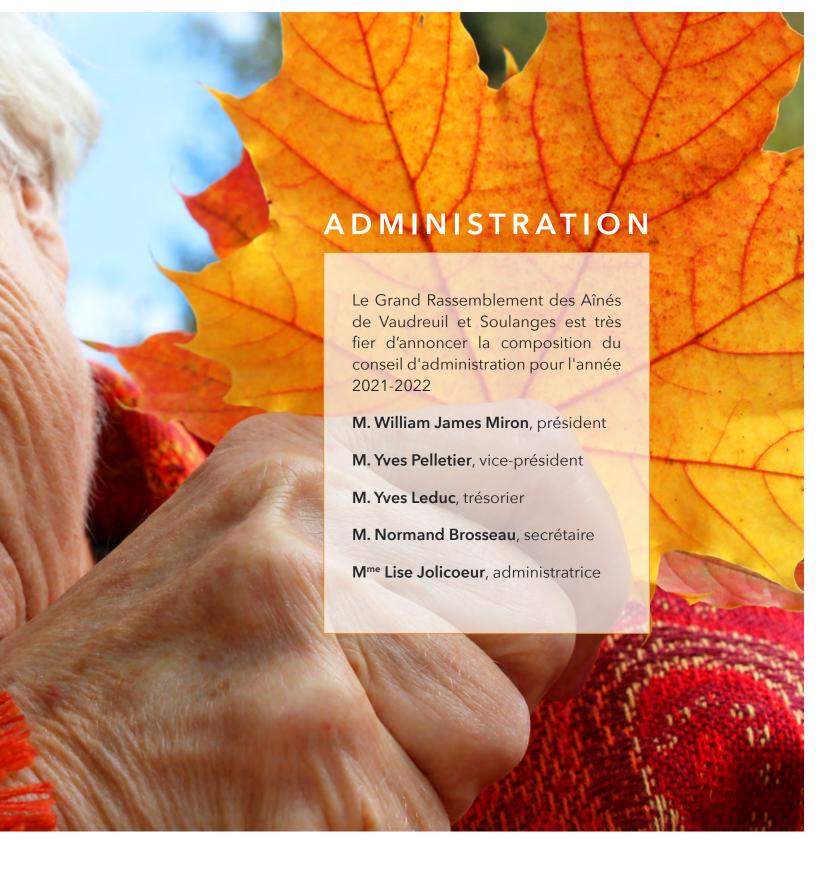


Recherches et coordination - Louise Lapointe

Conception et mise en page - soloo.design

Traduction - W.J. Miron, président

Révision - Marie-Christine Floch, directrice générale





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

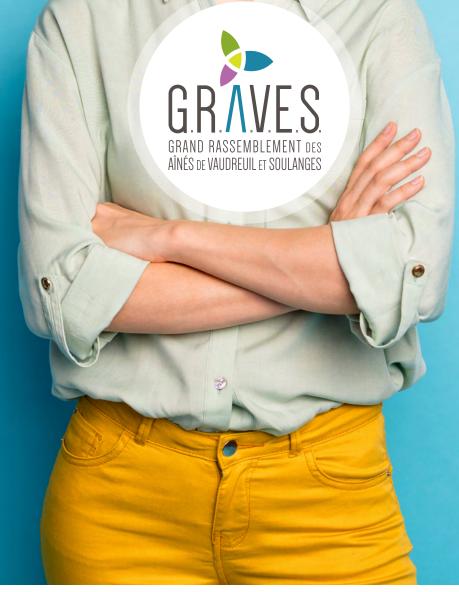
HEURES D'OUVERTURE 9 h à 16 h Lundi au jeudi

IMPORTANT. LE CENTRE EST DÉSORMAIS OUVERT AU PUBLIC.

Cependant, un rendez-vous est requis avant de vous déplacer. Si vous avez besoin de parler, si vous avez des questions, besoin d'information, de ressources ou d'aide dans vos démarches (Formulaires, recherches internet, téléphones importants, etc) venez nous voir!

Pour prendre un rendez-vous: 450 424. 0111 poste 0

La porte vous est grande ouverte



RÉFÉRENCE

Dans le cadre de la mise en place d'un nouveau service auprès des aînés de Vaudreuil-Soulanges, il a été possible le 7 octobre dernier de réunir une dizaine d'aînés afin de discuter et d'échanger sur quelques idées de jeux de société, d'outils et d'informations qui seraient utiles d'inclure dans les trousses réconfort que l'organisme souhaite fournir aux aînés vivant seuls. Cette activité vise à favoriser l'implication des aînés, leur participation sociale et permettre par la même occasion un accès à de l'information.

La rencontre fut fort agréable! Les aînés ont pu tester nos nouvelles tablettes et en ont même profité pour poser des questions par rapport aux leurs. Nous sommes très reconnaissants que les aînés y aient participé si activement! L'activité sera certainement répétée très prochainement.

Si vous avez un intérêt envers nos activités de formation, sensibilisation et information, n'hésitez pas à contacter Gabrielle Chartrand au :

450 424.0111 poste 223 centredereferences@legraves.com

Ce projet est rendu possible grâce à une subvention du Programme Actions-Aînés du Québec (PAAQ, édition 2020-2021) qui a permis au Grand Rassemblement des Aînés de Vaudreuil et Soulanges de se doter d'une vingtaine de Tablettes.









BONHEUR

II n'y a pas de clé pour **LE** clé pour La porte **BONHEUR**, la porte est toujours ouverte. Anonyme Le succès c'est d'avoir ce que vous désirez. LE BONHEUR c'est d'aimer ce que vous avez. Jackson Brown

est un parfum que l'on ne peut répandre sur sans en faire gouttes sur soi-même.

Chaque minute
de cafard vous prive
de 60 secondes de
BONHEUR

- Blas de Otero

Ne laissez personne venir à vous et repartir sans être PLUS HEUREUX.

- Mère Teresa

LE BONHEUR
ne dépend d'aucun
être, d'aucun objet
extérieur. Il ne dépend
que de nous.
Dalai Lama

LE BONHEUR

n'est pas une
n'est pas une
destination, mais une
façon de voyager.
façon de voyager.

Margaret Lee
Runbeck

Le succès n'est pas la clé du bonheur. la clé du bonheur est la LE BONHEUR est la clé du succès. Albert Schweitzer LE BONHEUR c'est de continuer à désirer ce que l'on possède. St-Augustin

LE TEMPS QUI PASSE

Par André Gide

Je viens de compter mes années et j'ai découvert qu'à partir de maintenant, j'ai moins de temps à vivre que ce que j'ai vécu jusqu'à présent...

Je me sens comme ce petit enfant qui avait gagné un paquet de bonbons : le premier, il le mangea avec plaisir, mais quand il s'aperçut qu'il ne lui en restait que très peu, il commença réellement à les savourer profondément!

Je n'ai plus de temps pour supporter des gens stupides qui, malgré leur âge chronologique, n'ont pas grandi. Je n'ai plus de temps pour faire face à la médiocrité, la méchanceté gratuite, la perversité. Je veux vivre à côté de gens humains, très humains.

Qui savent rire de leurs erreurs...

Qui ne se sentent pas élus avant l'heure, et qui ne fuient pas leurs responsabilités.

Qui défendent la dignité humaine, et qui veulent marcher à côté de la vérité et l'honnêteté.

L'essentiel est ce que tu fais pour que la vie en vaille la peine...

Je veux m'entourer de gens qui peuvent toucher le cœur des autres...

Des gens à qui les coups durs de la vie leurs ont appris à grandir avec de la douceur dans l'âme. Oui... je suis pressée de vivre avec l'intensité que la maturité et la bienveillance peuvent m'apporter.

J'ai l'intention de ne pas perdre une seule partie des friandises qu'il me reste... Je suis sûr qu'elles seront autant, sinon plus exquises que toutes celles que j'ai mangées jusqu'à présent...!!!



LA TENTATION DU REPLI SUR SOI

Référence : OLIVIA LEVY, La Presse - Sophie Braun, Éditions du Mauconduit

En ces temps de pandémie, peut-être vous êtes-vous (un peu, beaucoup) replié sur vous-même? Car malgré le déconfinement, certains demeurent encore aujourd'hui très confortables dans leur cocon, à la maison.

Au début, le choc a été brutal. Puis, au fil des mois, une habitude s'est installée, un confort, un sentiment de sécurité. Et avec le télétravail, les sorties sont plus rares, tout comme les contacts sociaux. Mais est-ce une réalité seulement attribuable à la dernière année et demie ? « Le repli sur soi se développait bien avant la pandémie » - Sophie Braun, psychanalyste, auteure de La tentation du repli publié en mai dernier.

« Il y a différentes formes de repli sur soi, des extrêmes aux plus douces, mais j'ai remarqué que j'avais de plus en plus de patients qui étaient totalement repliés sur eux. Ce qui m'inquiète, ce sont de jeunes femmes et de jeunes hommes qui regardent des séries en boucle tous les soirs [ou jouent à des jeux vidéo] et qui disent qu'ils n'ont pas besoin des autres, pas envie de sortir ni de rencontrer qui que ce soit, qu'ils vivent bien de cette façon. Il y a des couples aussi, comme ça », observe la psychanalyste.

Thomas Morel, qui habite Beaconsfield, remarque qu'il ne sort presque plus de chez lui. En télétravail depuis le début de la pandémie, ce père de trois jeunes enfants âgés de 5 à 7 ans a pris l'habitude de ne plus voir beaucoup de monde. « C'est très étrange, cette nouvelle normalité », dit-il. « Je n'en souffre pas, je suis bien comme ça. Je sors pour accompagner mes enfants à l'école, mais sinon, je reste chez moi [avec sa conjointe, aussi en télétravail]. On voit beaucoup moins la famille, on multiple les textos et discussions virtuelles avec les amis, on

s'échange les bonnes séries télé à ne pas manquer, mais sans se voir », dit-il. Selon lui, la pandémie a créé une distance entre les gens.

« Ça nous a éloignés de beaucoup d'amis, de voisins, et une méfiance s'est installée liée à la peur du virus, notamment chez les gens plus fragiles et les personnes âgées. » – Thomas Morel, en télétravail il est conscient qu'il doit vraiment faire des efforts pour sortir et revoir des amis.

Perte de repères

Pour Roxane de La Sablonnière, professeure en psychologie à l'Université de Montréal, dans un contexte de grands bouleversements, il y a beaucoup d'incertitudes. On a alors tendance à se replier sur soi. « On perd nos points de repère qui sont de nature sociale, nos amis, nos activités, nos groupes sociaux. On doit changer nos manières de faire et d'agir. On se pose de nombreuses questions. Tout ça crée des incertitudes, alors on va se réfugier dans ce qu'on connaît : notre famille immédiate, notre maison, nous-mêmes, ce qui explique le repli sur soi. »

Sophie Braun signale que pour la première fois de notre histoire, de manière massive, les petits-enfants sont devenus dangereux pour les grands-parents. « On n'avait jamais vu ça! Ça a créé des révolutions profondes et ça renforce la distance entre les gens et la peur de l'autre. L'être humain est un être social, un être qui a besoin des autres », pense la psychanalyste.

Pascale Huberty, qui se considère comme une personne sociable, a du mal à reprendre sa vie d'avant. « Je suis bien chez moi, dans mon petit appartement avec mon conjoint et ma fille de 20 ans. Je ressens beaucoup moins le besoin de sortir, mais j'ai envie de revoir des gens, petit à petit, sans que ce soit trop de monde en même temps, parce que c'est presque fatigant! » Elle remarque elle aussi un certain repli sur ellemême. « Je dirais qu'on est centrés sur nousmêmes, nos petits bobos, nos petits soucis, notre petit train-train quotidien, on se demande si on a grossi ou pas, si on mange bien ou pas, si on se sent bien ou pas. La pandémie a eu cet effet un peu étrange de se regarder un peu trop le nombril », penset-elle.

tendre la main, de ne pas laisser s'isoler les gens ». « C'est confortable de rester chez soi, mais la vie, c'est d'expérimenter des choses, de rencontrer des gens, c'est la relation avec les autres. C'est bien de le rappeler. »

Dans un cocon

La psychanalyste Sophie Braun, qui a étudié le phénomène, estime que l'individualisation de la société favorise cette tendance. « On a le choix dans tout aujourd'hui, études, travail, conjoint, mais beaucoup de gens se sentent exclus. Ils ont du mal à supporter les contraintes et frustrations, alors ils se protègent et se referment. Il y a aussi le fait qu'on se sent constamment sous pression, dès l'école, impuissants dans un monde où on ne trouve pas sa place. La relation à l'autre devient difficile, et on ne veut plus affronter la vie », affirme-t-elle.

C'est notamment le phénomène au Japon des hikikomoris. Ce sont, en majorité, des garçons, adolescents ou jeunes adultes, qui vivent reclus chez eux, sans aucun contact social depuis au moins six mois. « Ça doit faire une vingtaine d'années que ça existe, on pense qu'il y en a plus de 600 000 au Japon qui ne sont pas sortis depuis au moins six mois et qui se retirent du monde », explique la psychanalyste.

Il s'agit, bien sûr, de cas extrêmes. Sophie Braun souligne qu'il est « *important de*



J'AI ENVIE DE RAYONNER

Par Ève Martel (Le Bel Âge)

Certains gestes me font vraiment beaucoup de bien. Et je ne parle pas de m'injecter du Botox au visage! Voici ma routine «enjoliveuse».

J'ai beau avoir de l'assurance, parfois j'ai du mal à sentir que je rayonne. Et si je ne m'impose pas de pression pour suivre la mode ou me forcer à me maquiller simplement pour faire une course, je reste un être humain. J'aime avoir un petit sourire quand je me regarde dans le miroir.

J'ai remarqué que je me trouve toujours plus jolie lorsque ma routine est équilibrée, quand je m'accorde du temps pour planifier mes repas, pour prendre soin de mon corps en bougeant un peu chaque jour, pour stimuler mes sens avec des lectures et des passe-temps qui m'allument. C'est un bon début!

Les instants bien-être

Je m'accorde toujours aussi des moments de chouchoutage. Comme la crème hydratante au gardénia que j'applique sur mes mains avant d'aller dormir. Ou le grand verre d'eau fraîche citronnée pour commencer mes journées. Ou le petit béret rose bien pimpant que j'enfile avant d'aller faire ma marche quotidienne au parc. Ajouter de tels réflexes bénéfiques remplira vos réserves de confiance. Vous verrez, ils vous procureront un effet bonne mine!

Les mots qui font sourire

Vous le savez déjà: il faut vite arrêter les critiques et les pensées négatives quand vous vous regardez dans la glace. Vous plaindre de la taille de vos cuisses ou de la présence de vos rides n'apportera rien de bon à votre état d'esprit. Quoi de pire pour l'estime de soi que de constamment se réprimander sur notre apparence! Même s'ils sortent de notre

propre bouche, les mots peuvent causer des dommages. Se parler avec douceur est un des moyens les plus importants pour se sentir belle. Cela nécessite de la pratique! Commencez en déprogrammant vos mauvaises habitudes. Plutôt que d'accepter ou de refouler les mots durs, examinez-les. Demandezvous pourquoi vous utilisez un langage blessant envers vous-même et voyez comment vous pouvez trouver des mots encourageants pour les remplacer. Cette cure de beauté en paroles stimulantes vous fera le plus grand bien.

Le pouvoir du toucher

On se sent détaché de son corps ou le teint se brouille? Notre besoin de contact humain nous lance peut-être un SOS. C'est particulièrement vrai quand on est célibataire ou loin d'un être cher. Stimuler son corps peut simplement consister à prendre un cours de poterie pour plonger les mains dans l'argile, à s'offrir un massage ou à demander un beau gros câlin à une amie. Que ce soit pour le plaisir du toucher ou du contact humain, animer vos sens aura un effet vivifiant sur votre éclat et votre humeur.

En résumé, prenez soin de vous avec constance et vous brillerez plus que jamais!

Pour me sentir belle (ou beau!)

- Je me gâte avec des gestes bienfaisants.
- J'utilise un langage positif.
- Je garde contact avec mon corps.



LE PREMIER JOUR DE LA CLASSE

Par Doris Carrier

Le premier jour de la classe, le professeur de faculté de droit est entré. La première chose qu'il a faite a été de demander le nom d'un étudiant assis au premier rang :

- Comment t'appelles-tu?
- Je m'appelle Nelson.
- Sors de ma classe et ne reviens jamais ! lui a-t-il ordonné.

Nelson était confus. Le professeur se dirigeait vers lui, il s'est levé rapidement, a rassemblé ses affaires et a quitté la salle de classe. Tout le monde était effrayé et scandalisé mais personne ne parlait.

- Très bien ! Commençons. À quoi servent les lois ? a demandé le professeur.

Les étudiants avaient encore peur, mais lentement, ils ont commencé à répondre à la question.

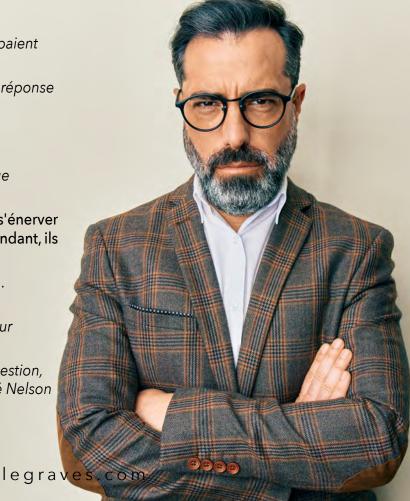
- Pour avoir un ordre dans notre société.
- -Non! Non!
- Pour que les gens qui se trompent paient pour leurs actes.
- Non! Non! Quelqu'un connaît-il la réponse à cette question?
- Pour que justice soit faite, a parlé timidement une jeune fille.
- Enfin! La justice! Mais qu'est-ce que la justice?!!

Tout le monde commençait à s'énerver contre l'attitude du professeur. Cependant, ils ont continué à répondre.

- Pour protéger les droits du peuple... D'accord. Mais encore ?
- Pour différencier le bien du mal, pour récompenser ceux qui font le bien...
- D'accord... alors réponds à cette question, est-ce que j'ai bien agi quand j'ai viré Nelson de la classe ?

Tout le monde était silencieux, personne n'a répondu.

- -Je veux une réponse unanime!
- -NON! Ils ont répondu d'une seule voix.
- Pourrait-on dire que j'ai commis une injustice ?
- -OUI!
- -Et pourquoi personne n'a rien fait à ce sujet ? Pourquoi voulons-nous des lois et des règles si nous n'avons pas la volonté de les pratiquer ?
- Chacun de vous a l'obligation de parler lorsque vous êtes témoin d'une injustice. Tous ! Tous ! Ne vous taisez plus jamais ! Allez chercher Nelson. Après tout, c'est lui le professeur, je suis d'une autre période. Vous savez, quand nous ne défendons pas nos droits, la dignité est perdue, et la dignité ne peut être négociée.



COMMENT BIEN LIRE LES ÉTIQUETTES DE « VALEUR NUTRITIVE » ?

Réf: equipenutrition.ca - CLÉMENCE POUIT

Le tableau de valeur nutritive est un outil important pour vous guider à faire des bons choix. On y retrouve la quantité de chaque élément (en g ou mg) mais aussi en pourcentage de la valeur quotidienne recommandée selon les besoins moyens de la population (basés sur un régime à 2000 calories) dans une journée. Pourquoi lire les étiquettes des produits que vous consommez et comment ? Laissez-moi vous expliquer.

On peut diviser le tableau de valeur nutritive en 5 parties : la grosseur de portion, la quantité d'énergie, quantité de matières grasses, de sodium et de glucides. Voici quelques conseils pour vous aider à comprendre chaque partie et à faire des meilleurs choix.

1- LA PORTION

Celle qui est indiquée ne correspond peut-être pas à la portion que vous consommez. Elle varie selon les marques et avant d'évaluer la valeur nutritive d'un aliment par rapport à un autre, assurez-vous de les comparer pour une même quantité.

2- L'ÉNERGIE

L'énergie est le nombre de calories par portion. Il est important de comparer la portion indiquée sur le tableau versus la portion indiqué sur le produit. Par exemple, vous pouvez manger un sac complet de croustilles de 200 g alors que la portion indiquée sur le tableau est de 50 g. Soyez vigilant!

3- LES LIPIDES

Il s'agit des gras contenus dans l'aliment. Il y a plusieurs types de gras. Sur l'étiquette, on retrouve les gras saturés et les gras trans qui sont à limiter, car ils augmentent le risque de maladies du cœur. Privilégiez les aliments ayant 5 g et moins de lipides et 2 g et moins de gras saturés et trans par portion. Il est important de choisir des aliments moins transformés. En effet, l'ali-

ment léger en gras n'est pas nécessairement plus santé et peut contenir plus de sucres ou de sel.

4- LE SODIUM

Le sodium est le sel contenu dans l'aliment. La majorité des gens dépassent la recommandation d'un maximum de 2300 mg / jour. Les aliments ayant une valeur quotidienne de 5 % et moins sont à privilégier.

5- LES GLUCIDES

Les glucides comprennent les sucres, l'amidon et les fibres. Privilégiez les aliments riches en fibres à cause de leurs bienfaits sur le transit intestinal. Pour les produits céréaliers, on doit prioriser les aliments ayant plus de 2 g de fibres par portion, et préférer les aliments ayant 6 g de sucres et moins par portion de 30 g (9 g et moins si présence de fruits dans le produit).

Pour aller encore plus loin:

- Gardez l'œil ouvert afin d'identifier les sucres « cachés » : sirop de canne, saccharose, fructose, miel, glucose, sirop de maïs... car une fois cumulés, ceux-ci pourraient occuper une part importante du produit.
- Achetez des produits alimentaires contenant un minimum d'ingrédient (moins de 10 ingrédients).
- Réduisez vos achats de produits dont les 3 premiers ingrédients sont du sucre, du gras et du sel.
- Le pourcentage de la valeur quotidienne en sucres, en sel et en gras saturés et trans ne devraient pas dépasser 15 % car cela indique que le produit en contient beaucoup.
- Toutefois, surveiller le 15 % pour les autres nutriments : vitamines, fibres, minéraux, oméga 3... Cela indique que l'aliment est nutritionnellement intéressant.



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!

Quatre avantages d'un déménagement en automne

L'automne est-il le meilleur moment pour déménager dans une résidence pour aînés? Si vous avez envisagé la vie en résidence récemment, vous constaterez que déménager en automne présente de nombreux avantages.

C'est moins cher

L'été est la saison de pointe pour les entreprises de déménagement, et il peut être difficile de réserver la date et l'heure que vous souhaitez. Comme plusieurs familles veulent déménager avant la rentrée scolaire, la demande – et les prix – ont tendance à être plus élevés. L'automne est considéré comme une période creuse, ce qui entraîne une baisse des tarifs et une plus grande disponibilité.



La météo est plus clémente

Alors qu'un déménagement en été peut être éprouvant, en hiver, les conditions météorologiques, comme le froid, la neige, les trottoirs et les routes glissantes, sont tout aussi problématiques. En revanche, l'automne est généralement synonyme de températures modérées et de conditions routières plus sécuritaires. Un temps plus clément réduit votre stress, ce qui est important dans une période qui peut déjà être difficile.

Moins de concurrence, plus de choix

Comme les déménageurs considèrent l'automne comme une saison creuse, vous aurez un plus grand choix d'entreprises de déménagement, ainsi que de services connexes tels que les entreprises de désencombrement et de gestion du déménagement. Vous pourrez ainsi examiner vos options et choisir le moment qui vous convient le mieux.

Vous aurez le temps de vous installer avant les fêtes

En emménageant dans une résidence pour aînés en octobre ou en novembre, vous aurez amplement le temps de vous installer avant la période des fêtes, qui est plus occupée. Les amis et la famille qui viendront vous aider pendant le déménagement vous en seront également reconnaissants.

Si vous êtes à la recherche de beaux appartements lumineux, d'une communauté tissée serrée, d'un personnel qui répond à vos besoins et d'un mode de vie actif qui favorise l'autonomie à votre convenance, nous vous invitons à communiquer avec nos conseillères en location au **438 338-9854**.



POURQUOI JE LIS?

Par Frédéric Beigbeder

Je lis parce que la vie ne me suffit pas.

Je lis pour être ailleurs.

Je lis parce que c'est la seule activité au monde qui permette d'être à la fois seul et accompagné.

Je lis pour écouter les morts.

Je lis pour sortir, sans sortir.

Mais je lis aussi pour entendre des vivants.

Je lis pour ne pas vieillir.

Je lis pour échapper à la société autant qu'à moi-même.

Je lis pour être libre.

Je lis pour ne pas être dérangé.

Je lis pour ne pas répondre au téléphone.

Je lis pour ne plus être ici mais là-bas.

Je lis sans raison.

Je lis pour lire....







MOTS D'ENFANTS

• Maman, comment je m'appelais quand j'étais bébé?

• Aujourd'hui, j'ai joué avec mon collègue de travail à la garderie.

• Quand Caillou sera grand, est-ce qu'il s'appellera Pierre?

• Grand-maman, quand tu étais petite, avais-tu un dinosaure?

• Un petit garçon dit « *Mon père a une auto* » Un autre garçon répond « *Le mien a un char* ».

Pourquoi demain ce n'est pas hier?

• Je ne peux pas lire l'heure car les chiffres changent toujours de place.

• Le médecin m'a fait des points de futur.

• Est-ce qu'on peut fermer le soleil s'il vous plaît?

• Maman, pourquoi les guimauves ne sont pas mauves?

• Papa, j'ai froid, peux-tu mettre l'air climatisé chaud?

• Maman, réveille-toi; le soleil ne fait plus dodo.



LA MAISON FÉLIX LECLERC

Extrait du site: maisonfelixleclerc.org

La maison Félix-Leclerc est construite en deux étapes. Le corps principal est bâti à la fin du XIX^e siècle par Michel Denis, dit Saint-Denis, propriétaire de la terre de 1858 à 1881, ou par son fils, Joseph, propriétaire des lieux de 1881 à 1931. Ce bâtiment est caractéristique des maisons rurales de style Second Empire au tournant du XX^e siècle.

Le second volume est construit ultérieurement. La maison reste entre les mains des descendants de la famille Denis jusqu'au milieu du XX° siècle, puisqu'Émilien Denis en a été le propriétaire de 1931 à 1950. La maison est achetée en 1956 par Félix Leclerc (1914-1988). Poète, écrivain, dramaturge et chansonnier québécois de renommée internationale, Leclerc a profondément marqué la scène artistique francophone. Son œuvre, inspirée de la nature et du quotidien, aborde des thèmes fondamentaux

lieu de rendez-vous culturel. Ce rêve ne se matérialise pas, mais la grange sert à l'occasion de local de répétition pour des comédiens. L'endroit inspire également une pièce de théâtre de l'auteur intitulée L'auberge des morts subites.

La maison et son site constituent ainsi une source d'inspiration pour l'auteur. Vaudreuil est d'ailleurs à cette époque un lieu de rencontre pour des créateurs de divers milieux, du Québec et de la France. En 1958, le cinéaste Claude Jutra (1930-1986) tourne quelques images à l'intérieur de la maison pour son documentaire de l'Office national du film intitulé Félix Leclerc, troubadour. Le décor et les finis de l'intérieur de la maison sont demeurés les mêmes que ceux qu'il est possible d'apercevoir dans ce documentaire. Après le départ de Félix en 1967, Andrée Vien et Martin habitèrent la grande maison blanche aux volets bleus encore quelques an-

« À Vaudreuil, aussitôt que le nom de Félix Leclerc est prononcé, il se trouve toujours quelqu'un pour évoquer d'autres souvenirs. »

– Marcel Brouillard (Félix Leclerc, L'homme derrière la légende)

comme la vie, la mort, l'amour et le pays, d'où sa popularité au Québec et en Europe. Leclerc réside à Vaudreuil dès 1945.

Cette maison est la troisième résidence qu'il habite dans cette localité. Il l'occupe pendant une décennie. La demeure, qui fait face au lac des Deux Montagnes, est située sur une grande propriété comprenant des bâtiments secondaires. Une ancienne forge et une remise sont construites à proximité. Un petit pont conduit à la partie arrière du terrain, où sont bâties, parmi les taillis, une remise et une grange. Leclerc garde dans cette dernière une chèvre, un cheval, des canards et des poules chinoises. Aussi, il baptise la grange L'auberge des morts subites. Il souhaite la transformer en théâtre du village et

nées. C'est à cette époque que Martin Leclerc a développé sa passion pour la photographie et qu'il aménagea une chambre noire à l'étage de la maison. Puis, en 1973, un homme d'affaires de la région racheta la propriété.



Histoire de la rénovation de la Maison Félix-Leclerc à Vaudreuil

En 1973, la maison du 186, chemin de l'Anse fut vendue. Malheureusement, au fil des ans, la résidence a manqué d'entretien et s'est retrouvée dans un mauvais état. En 1991, la Ville de Vaudreuil-Dorion cite la propriété dans sa politique de protection du patrimoine. Enfin, à l'aube des années 2000, des citoyens désolés d'assister à la détérioration de l'ancienne propriété de Félix Leclerc ont créé la Société de sauvegarde de la maison de Félix Leclerc à Vaudreuil-Dorion (SSMFL). Ils travaillent sans relâche au financement et à la restauration de la maison. En juillet 2006, l'organisme réussit enfin à acquérir la propriété au 186, chemin de l'Anse après de longues négociations. La maison Félix-Leclerc franchit ainsi la première étape de sa mission.

La Ville de Vaudreuil-Dorion déclare la maison Félix-Leclerc site du patrimoine en 2006. Il comprend la maison, son terrain et ses dépendances. La maison est classée Monument historique en 2009. Le site est devenu patrimoine immobilier à l'entrée en vigueur de la Loi sur le patrimoine culturel en 2012. Enfin, en juillet 2012, une subvention gouvernementale de 566 500 \$ est accordée par le MCC dans le cadre du Fonds du patrimoine culturel. Dès lors, l'organisme a pu aller de l'avant dans la restauration de la maison Félix-Leclerc. Après des efforts constants et la participation de citoyens visionnaires, la maison Félix-Leclerc a ouvert ses portes au public à l'été 2014. Le fils de Félix, Martin Leclerc, a réalisé un documentaire : Le 186, pour la mémoire, sur la restauration de la maison où son père a vécu 10 ans. L'œuvre cinématographique est également l'occasion de revisiter la vie du poète dans l'Anse de Vaudreuil. En 2017 la Ville de Vaudreuil-Dorion devient propriétaire de la maison Félix-Leclerc. Elle veille à continuer la mission entreprise par la SSFL qui reste toujours active.

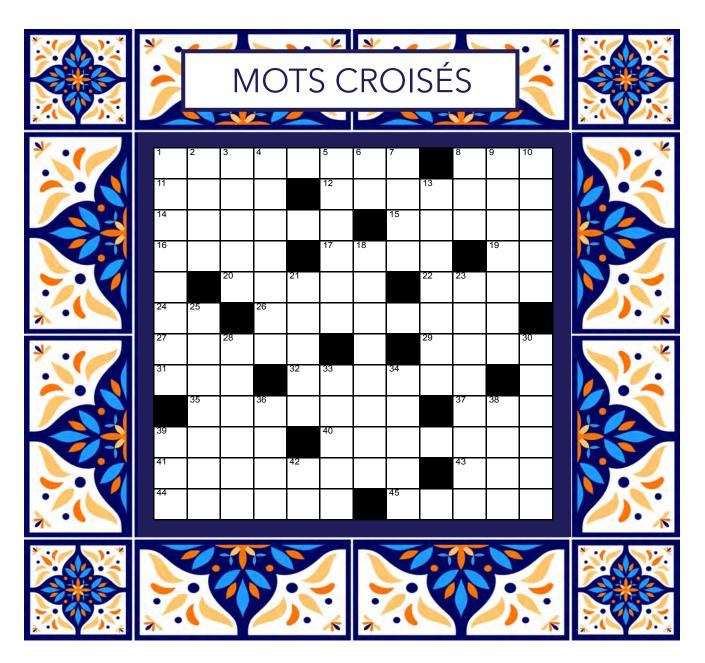
Pour plus d'informations sur l'œuvre de Félix Leclerc à Vaudreuil, nous vous invitons à consulter le site **felixleclercavaudreuil.org**

Plus d'informations sur la Maison Félix Leclerc à Vaudreuil : maisonfelixleclerc.org

Talents d'ici par Christian Gonzalez: talentsdici.com/maison-feacutelix-leclerc.html



(Source: Ministère de la Culture, des Communications et de la Condition féminine du Québec, 2009)



Horizontal

- 1. Terme de mathématique
- 8. Ce n'est plus un enfant
- 11. Substance odorante
- 12. Produire le bruit d'un moteur d'avion
- 14. Manteau en usage en Amérique latine
- 15. Il n'a pas arrêté de fumer
- 16. Ficelée
- 17. Peuple de Bornéo
- 19. Démonstratif
- 20. Le plus souvent, elle est noire
- 22. Dieu grec de la Guerre
- 24. Le petit écran
- 26. Grands luths

- 27. Disposé en réseau
- 29. Consultées
- 31. Période
- 32. Expositions commerciales périodiques
- 35. Introduite
- 37. Grande voile triangulaire
- 39. Peut se dire du H
- 40. On y verse une préparation colorée
- 41. Les policiers en ont un dans leur auto
- 43. Poignarde
- 44. Cabochardes
- 45. Agit

Verticale

- 1. Achat
- 2. Pronom interrogatif
- 3. Lichen filamenteux
- 4. Certains sont graves
- 5. Substance osseuse et dure
- 6. Qualifie certaines noces
- 7. Se lit au bas d'un texte
- 8. Système antiblocage
- 9. Territoire ecclésiastique
- 10. Décorés
- 13. Très médiocre
- 18. Qui manquent de goût
- 21. Ils commandent
- 23. Résultat favorable

- 25. Signe de ponctuation
- 28. Élégant
- 30. Après le déclin du jour
- 33. Tentées avec audace
- 34. Première page d'un feuillet
- 36. Également
- 38. Affolement
- 39. Elément de voilier
- 42. A la forme d'une lettre

Difficulté : moyen No. 7201

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

SUDOKU

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

Difficulté : facile No. 7201-02



THE TIME THAT PASSES

Par André Gide

I have just counted and I have discovered that from now on, I have fewer years left to live than I have lived until now...

I feel like that little child who won a pack of sweets: the first one he ate with pleasure, but when he realized that he had only a few left, he really started to savor them deeply!

I don't have time to put up with stupid people who, despite their chronological age, haven't grown up. I don't have time to deal with mediocrity, gratuitous meanness, or perversity.

I want to live next to people who are human, very human. Who know how to laugh at their mistakes...

Who do not feel entitled, and who do not run away from their responsibilities. Who defend human dignity, and who want to walk beside truth and honesty.

The main thing is what you do to make life worthwhile... I want to surround myself with people who can touch the hearts of others...

People who have learned from the hard knocks of life to grow up with gentleness in their souls.

Yes... I am eager to live with the intensity that maturity and kindness can bring me. I intend not to lose any of the goodies I have left... I'm sure they will be just as, if not more exquisite than any I've eaten so far...!!!

I WANT TO SHINE

By Ève Martel (Le Bel Âge)

Certain gestures really make me feel good. And I'm not talking about injecting Botox into my face! Here is my "beautifying" routine.

As confident as I am, sometimes I have a hard time feeling like I'm glowing. And while I don't pressure myself to follow fashion or force myself to wear makeup just to run an errand, I'm still a human being. I love having a little smile when I look in the mirror.

I've noticed that I always look better when my routine is balanced, when I allow myself time to plan my meals, to take care of my body by moving a little each day, to stimulate my senses with reading and hobbies that excite me. That's a good start!

Moments of well-being

I always give myself moments of pampering. Like the gardenia moisturizer I apply to my hands before going to sleep. Or the big glass of cold lemon water to start my day. Or the dapper pink beret I put on before going for my daily walk in the park. Adding such beneficial reflexes will fill your reserves with confidence. You'll see, they'll give you a healthy glow!

Words that make you smile

As you already know, you need to stop criticizing and thinking negatively when you look in the mirror. Complaining about the size of your thighs or the presence of your wrinkles will not help your state of mind. What could be worse for your self-esteem than constantly berating yourself about your appearance!

Even if they come out of our own mouths, words can cause damage. Speaking positively

to yourself is one of the most important ways to feel beautiful. It takes practice! Start by deprogramming your bad habits. Rather than accepting or repressing harsh words, examine them. Ask yourself why you use hurtful language toward yourself and see how you can find encouraging words to replace them. This beauty treatment of empowering words will do you a world of good.

The power of touch

Feeling detached from your body or does your complexion seem clouded? Our need for human contact may be sending us an SOS. This is especially true when you are single or far from a loved one. Stimulating your body can be as simple as taking a pottery class to dip your hands in clay, giving yourself a massage or asking a friend for a big hug. Whether it's for the pleasure of touch or human contact, enlivening your senses will have an invigorating effect on your glow and your mood.

In short, take care of yourself consistently and you'll shine more than ever!

To feel beautiful (or handsome!)

- I spoil myself with kind gestures.
- I use positive language.
- I keep in touch with my body.



ON THE FIRST DAY OF CLASS

Par Doris Carrier

On the first day of class, the law school professor walked in. The first thing he did was ask the name of a student sitting in the front row:

- "What's your name?"
- "My name is Nelson."
- "Get out of my class and never come back!" he ordered him.

Nelson was confused. As the teacher walked toward him, he quickly got up, gathered his things and left the classroom.

Everyone was frightened and shocked, but no one spoke.

- "All right! Let's get started. What are laws for?" the teacher asked.

The students were still afraid, but slowly they began to answer the question.

- "To have order in our society."
- "No! No!" he answered.
- "To make people who do wrong pay for their actions."
- "No! No! Does anyone know the answer to that question?"
- "For justice to be done." spoke a young girl shyly.
- "Finally! Justice! But what is justice?!"

Everyone began to get angry at the teacher's attitude. However, they continued to answer.

- "To protect the rights of the people..."
- "Okay. But what else?" he added.
- "To differentiate between good and evil, to reward those who do good..."
- "Okay... so answer this question, did I do the right thing when I kicked Nelson out of class?"

Everyone was silent, no one answered.

- -"I want a unanimous answer!"
- "NO!" They answered with one voice.
- "Could we say that I did an injustice?" he asked.
- "YES!" they replied.
- -"So why hasn't anyone done anything about it? Why do we want laws and rules if we do not have the will to enforce them? Each of you has an obligation to speak up when you see an injustice. All of you! All of you! Don't you ever shut up again!"
- "Now, go get Nelson. After all, he's the teacher, I'm from another class."
- You know, when we don't stand up for our rights, dignity is lost, and dignity cannot be negotiated.





Time for Tea & Learn—Each month, retirement residence Chartwell Le Prescott 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!

Four benefits to a fall move

Is fall the best time to move to a retirement residence? If you've been considering senior living recently, an autumn move offers many advantages.

It's cheaper

Summer is the peak season for moving companies, and it can be difficult to book the date and time you want. You are often in competition with families who want to move before school starts, so demand—and prices—tend to be higher. Fall is considered off-peak, with corresponding price drops and a larger availability window.



The weather is better

Summer moves can be sweltering, while moving during winter presents its own weather woes of cold, snow and slippery sidewalks and roads. Fall, on the other hand, tends to bring moderate temperatures and generally safer road conditions. Better weather means one less stress on you—an important consideration during what can already be a challenging time.

Less competition, more choice

Because movers consider fall an off-peak season, you will most likely have more choice of moving companies, as well as related services such as decluttering and moving management firms. That allows you to consider your options and timing to your best advantage.

You'll have time to settle in before the holidays

Moving into a senior-living community in October or November means you'll have ample time to settle in before the busier holiday season. Friends and family who may be helping you during the move will appreciate this too. You'll be able to meet new friends in the residence and make your suite comfortable and inviting before the snow falls.

If you are looking for bright and beautiful suites, a built-in community of friends, staff who cater to your individual needs, and an active lifestyle that supports independence on your terms, we invite you to contact our Retirement Living Consultants at **438-338-9854**.



HOW TO READ THE "NUTRITION FACTS" LABEL?

Ref: equipenutrition.ca - CLÉMENCE POUIT

The Nutrition Facts label is an important tool to help you make the right choices. It shows the quantity of each element (in g or mg) but also as a percentage of the recommended daily allowance according to the average needs of the population (based on a 2000 calorie diet) in a day. Why read the labels of the products you consume and how? Let me explain. The Nutrition Facts table can be divided into 5 parts: serving size, amount of energy, amount of fat, so-dium and carbohydrates. Here are some tips to help you understand each part and make better choices.

1- THE SERVING SIZE

The serving size on the label may not be the actual size you eat. It varies from brand to brand and before evaluating the nutritional value of one food compared to another, make sure you compare them for the same quantity.

2- ENERGY

Energy is the number of calories per serving. It is important to compare the serving size indicated on the chart versus the serving size indicated on the product. For example, you can eat a full bag of chips weighing 200 g when the portion indicated on the chart is 50 g. Be careful!

3-LIPIDS

These are the fats contained in the food. There are several types of fat. On the label, we find saturated fats and trans fats that should be limited, because they increase the risk of heart disease. Choose foods with 5 g or less of fat and 2 g or less of saturated and trans fat per serving. It is important to choose less processed foods. Indeed, food that is light in fat is not necessarily healthier and may contain more sugars or salt.

4- SODIUM

Sodium is the salt contained in food. Most people exceed the recommendation of a maximum of 2300 mg/day. Foods with a daily value of 5% or less are to be preferred.

5- CARBOHYDRATES

Carbohydrates include sugars, starch, and fibre. Favour foods rich in fibre because of their benefits on intestinal transit. For cereal products, you should prioritize foods with more than 2 g of fiber per serving and prefer foods with 6 g of sugars or less per 30 g serving (9 g or less if fruit is present in the product).

To go even further:

- Keep an eye out for "hidden" sugars: cane syrup, sucrose, fructose, honey, glucose, corn syrup... because when added together, these could make up a significant portion of the product.
- Buy food products with a minimum of ingredients (less than 10 ingredients).
- Reduce your purchases of products whose first 3 ingredients are sugar, fat, and salt.
- The % Daily Value for sugars, salt, saturated and trans fats should not exceed 15% as this indicates that the product contains a lot of them.
- However, watch the 15% for other nutrients such as vitamins, fiber, minerals, or omega 3. This indicates that the food is nutritionally interesting.



WHY DO I READ?

By Frédéric Beigbeder

I read because just living is not enough for me.

I read to be elsewhere.

I read because it is the only activity in the world that allows me to be both alone and accompanied.

I read to listen to the dead.

I read to go out, without going out.

But I also read to hear the living.

I read so as not to grow old.

I read to escape from society as much as from myself.

I read to be free.

I read not to be disturbed.

I read not to answer the phone.

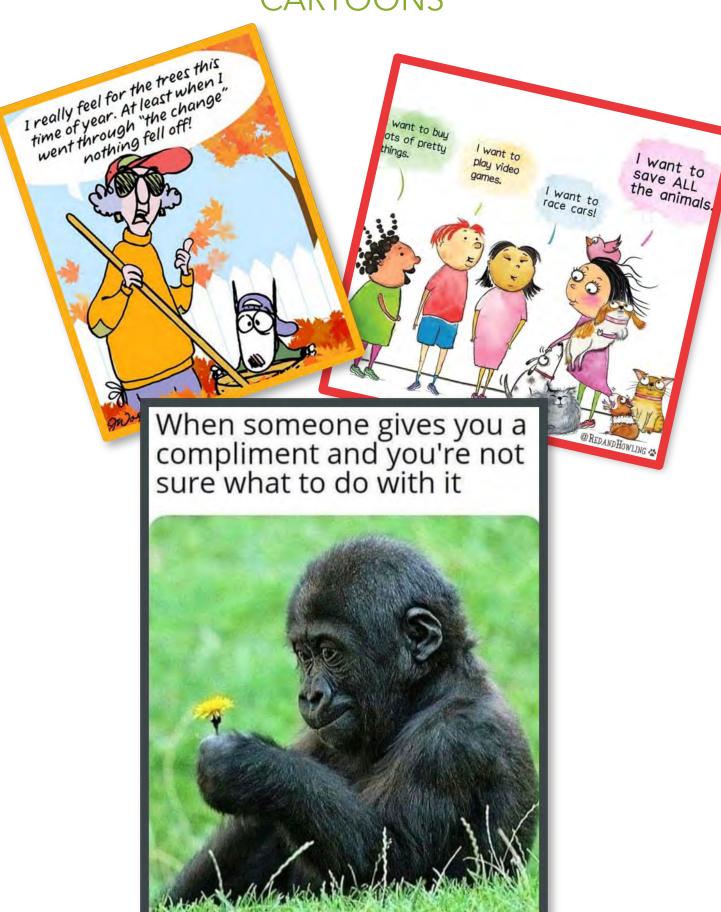
I read to be not here but there.

I read for no reason.

I read to read....

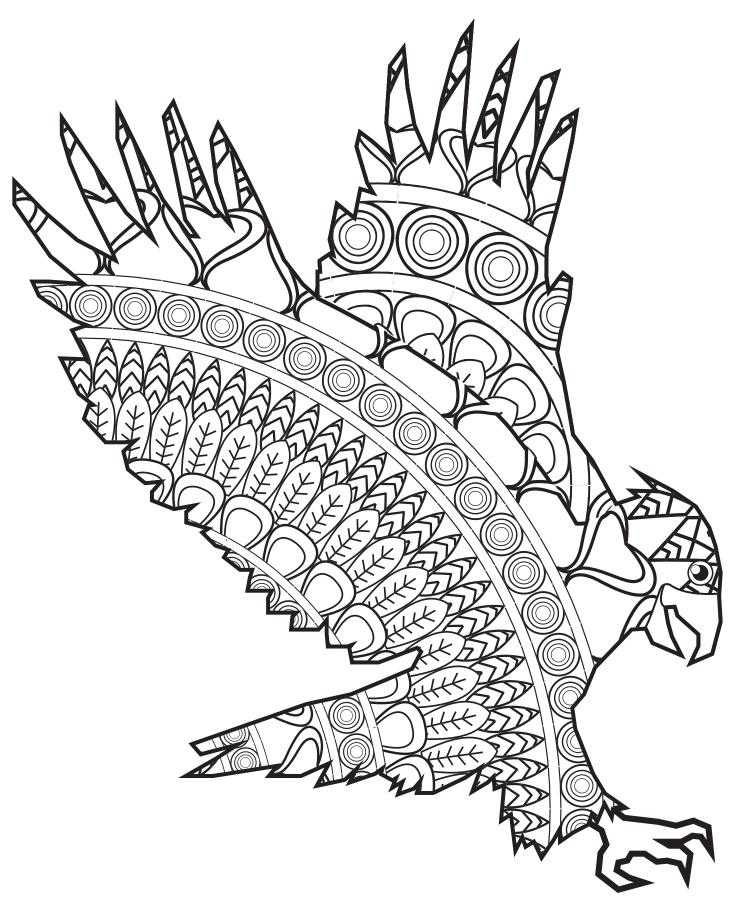


CARTOONS





MANDALA



SOLUTIONS - JEUX





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

Difficulté : moyen No. 7201

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

Difficulté : facile No. 7201-02



FORMULAIRE D'ADHÉSION SANS FRAIS

NOM DE FAMILLE	
PRÉNOM	
ADRESSE	
MUNICIPALITÉ	
CODE POSTAL	
TÉLÉPHONE [
COURRIEL	
Date et lieu :	
Signature :	
directement à nos le demande via courre Faire parvenir voti	nations:

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



SERVICES GRATUITS

OFFERTS AUX CITOYENS DE **VAUDREUIL-SOULANGES**

INTERVENTION DE MILIEU (ITMAV)

Besoin de références et d'accompagnement dans votre milieu de vie?

SOUTIEN COMMUNAUTAIRE EN LOGEMENT SOCIAL

Besoin d'information, un service, de l'aide, du soutien ou besoin d'être écouté?

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