



**Petit manuel du retraité
et
guide du bénévole**

Aînés actifs et impliqués

Centre
50+
Blainville

Sylvie D.

Petit Manuel du retraité et guide du bénévole

Rédactrices

Suzanne Blackburn et Nicole Bourdages

Révision linguistique

Nicole Lapointe

Conception graphique et réalisation de la mise en page

Suzanne Blackburn

Aviser technique

Jean Laferrière

Impression

Trans-Graphique Imprimeur

Cet ouvrage est une production du Centre 50+ Blainville

situé au 1015-A boulevard du Curé-Labelle à Blainville

Téléphone : 450 435-1708

Adresse postale : 1001, chemin du Plan-Bouchard, case postale 19,
Blainville, Québec J7C 4N4

Site internet : www.centre50plusblainville.qc.ca

Courriel : info@centre50plusblainville.qc.ca

Cette publication fait partie intégrante du projet *Aînés actifs et impliqués*, mis en œuvre par le Centre 50+ Blainville, grâce à une subvention du Programme Nouveaux Horizons pour les aînés du gouvernement du Canada

Dépôt légal

Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2014

Bibliothèque et Archives Canada, 2014

*Nous remercions de tout cœur nos partenaires,
la Ville de Blainville, Blainville-Art,
le Groupe JCL et TVBL
pour leur participation et leur support
tout au long du projet Aînés actifs et impliqués*



VOS HEBDOS D'ICI

NORDINFO

VOIX MILLE ÎLES



*Le Centre 50+ Blainville tient à exprimer
sa sincère gratitude aux organismes et aux personnes
qui nous ont appuyés lors de la demande de ce projet*

L'Association Québécoise des Centres Communautaires pour Aînés

Le Club d'entraide N.D.A. Inc.

Les Dîners de l'amitié Blainville

Loisirs Laurentides

Le Petit Peuple

La Popote à Roland

La Table de concertation du 3e âge
de la MRC de Thérèse-De Blainville

La Ville de Blainville

Blainville-Art

Le Groupe JCL

La Télévision des Basses-Laurentides

Madame Charmaine Borg, députée de Blainville-Terrebone

Madame Laurin Liu, députée de Rivière-des-Mille-Îles

Monsieur Alain Giguère, député de Marc-Aurèle-Fortin

Mot de notre députée à la Chambre des communes

Je tiens à féliciter les responsables du projet *Aînés actifs et impliqués*, Mme Suzanne Blackburn et Mme Nicole Bourdages, ainsi que tous ceux qui ont donné vie à ce projet avec dévouement, passion et engagement. Je tiens aussi à souligner l'important travail que le Centre 50+ Blainville accomplit au jour le jour en encourageant un style de vie actif et engagé chez ses membres. Merci enfin à tous les aînés qui s'impliquent en tant que bénévoles: vous rendez notre communauté vibrante et vous êtes un modèle de participation civique pour les Blainvillois de tout âge.



Le *Petit manuel du retraité et guide du bénévole*, le fruit de tant de travail, est une ressource d'une valeur inestimable pour les aînés des Basses-Laurentides. Je suis fière de m'associer à vous et de vous offrir mon soutien.

Charmaine Borg,
Députée de Terrebonne-Blainville

Bureau parlementaire
3859, Montée Gagnon,
Terrebonne (Québec) J6Y 1K8
Courriel: charmaine.borg@parl.gc.ca
Site internet : <http://charmaineborg.info>
Téléphone: 450 965-9417

Mot de notre député à l'Assemblée nationale



Chers concitoyens, chères concitoyennes,

Dans le cadre du projet «Aînés actifs et impliqués», permettez-moi de féliciter le Centre 50+ Blainville et de souligner sa contribution exceptionnelle dans la production et le lancement du *Petit manuel du retraité et guide du bénévole*.

S'ajoutant au dynamisme du conseil d'administration, à la participation active de nombreux bénévoles et l'enthousiasme des membres du Centre, ce petit guide est un outil original permettant de mieux vivre et de valoriser la vie de retraité.

En tant que député de la circonscription de Blainville, un immense remerciement à chacun d'entre vous pour votre implication citoyenne!

Daniel Ratthé,
Député de Blainville

Bureau de circonscription:
369, boul. Adolphe-Chapleau, bureau 211
Bois-des-Filion (Québec) J6Z 1H1
Téléphone: 450 430-8086, Télécopieur: 450 430-9795
Courriel: dratthe-blai@assnat.qc.ca Site internet: www.danielratthe.org

Mot du président d'honneur

Les aînés constituent une force vive pour toute société. Leur savoir-faire et leurs connaissances représentent des atouts inestimables. Je suis donc très fier d'agir en tant que président d'honneur du lancement du *Petit manuel du retraité et guide du bénévole*, qui, j'en suis convaincu, deviendra un outil de choix auprès de nos aînés.



Guider les nouveaux retraités afin de leur permettre d'éviter ou de briser l'isolement, les éclairer quant aux multiples possibilités d'engagement bénévole, c'est une action concrète et positive à tous les égards.

Les besoins des organismes de la région sont grands, j'en suis régulièrement témoin. J'encourage les aînés à s'engager dans la société et à prendre part selon leurs intérêts et leurs aptitudes à cette belle aventure qu'est le bénévolat.

La socialisation et le partage de connaissances sont très gratifiants pour toute personne. Demandez à tous les bénévoles et ils vous le diront: ils reçoivent encore plus que ce qu'ils donnent!

Serge Langlois,

Président-éditeur, groupe JCL

Mot du Maire de Blainville

Un nouveau départ



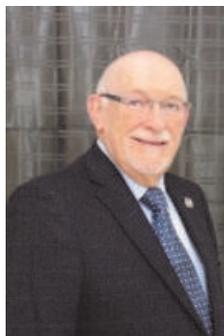
Ah, La retraite ! On en rêve ou on la redoute. La retraite est souvent synonyme de nouveau départ... Ce petit manuel regroupe donc plusieurs informations permettant d'assurer harmonieusement le passage vers cette nouvelle étape dans vos vies.

À Blainville, nous côtoyons au quotidien plusieurs d'entre vous qui sont encore bien actifs au sein de plusieurs organismes. Votre engagement est très précieux et ce, pour le bien de la communauté entière. Comme l'écrivait Maurice Barrès: «Pour chaque être, il existe une sorte d'activité où il serait utile à la société, en même temps qu'il y trouverait son bonheur.» Que votre retraite soit à votre image: empreinte de dynamisme et d'engagement!

Richard Perreault

Maire de Blainville

Quand retraite rime avec vivre pleinement



Peu de temps après mon retrait du milieu de l'éducation, on m'offrait de participer à la fondation du Centre 50+ Blainville. Pour moi, ce fut l'occasion de transférer, à titre bénévole, les savoir-faire accumulés au cours de ma carrière d'enseignant et de gestionnaire mais, cette fois, pour le bien-être des personnes du 3^e âge.

Le 26 août 2014, on allumera les chandelles du dixième anniversaire du Centre. Je suis très fier de voir que cet organisme auquel je suis très attaché a été en mesure de mener à terme le projet *Aînés actifs et impliqués* et d'offrir à la population des Basses-Laurentides, un outil mettant en valeur l'implication sociale des aînés avec le *Petit manuel du retraité et guide du bénévole*.

Vous cherchez votre voie dans cette nouvelle étape de votre vie qu'est la retraite? Il se peut que ce Petit manuel vous aide à trouver des réponses. Pour conclure, je souhaite que chaque lecteur de cet ouvrage puisse réaliser, à sa mesure, une retraite active et engagée dans son milieu.

Jean Sigouin, *président fondateur*
Centre 50+ Blainville

Une publication qui fait la fierté du Centre 50+ Blainville

Cette belle réussite est le résultat de l'initiative de deux femmes qui ont su mener à terme ce projet grâce à leur détermination, leur imagination, leur créativité et ce, malgré les nombreuses embûches rencontrées.

Je m'associe avec fierté à cette réalisation et félicite mesdames Suzanne Blackburn et Nicole Bourdages pour cette réalisation qui sera un outil précieux pour les personnes retraitées et la collectivité.



Merci à vous deux,

René Thibault, *président*
Centre 50 + Blainville

Comment est né le *Petit manuel du retraité*?

C'est au printemps 2012 que l'aventure a commencé. Le *Programme Nouveaux Horizons pour les aînés* du gouvernement fédéral lançait alors un appel à projets ***pour appuyer la participation et l'inclusion sociale des aînés***. Nous avons donc pensé à la création d'un *Manuel du retraité* dont une partie serait consacrée aux organismes dont l'existence dépend des bénévoles, soit pour remplir leur mission, soit pour assurer leur bon fonctionnement.

Ce fut aussi l'occasion d'élaborer un programme étalé sur une année, visant à valoriser cette étape de la vie que nous appelons la retraite. Parmi les actions proposées, notons :

- une chronique de douze articles sur la retraite publiée dans l'hebdomadaire local Le Nord Info ;
- des consultations nommées *Jassettes matinales* destinées à enrichir le contenu des articles de journaux et du présent Manuel à partir des réflexions ou du vécu des participants ;
- l'offre de trois conférences thématiques sur le défi de mieux vivre, sur l'estime de soi et sur le bénévolat ;
- finalement, la mise sur pied d'un atelier-théâtre intergénérationnel afin de permettre à des jeunes et à des aînés de s'associer dans un projet commun.

Après quatre mois de travail intensif, le 14 septembre 2012, nous déposons le projet *Aînés actifs et impliqués* en partenariat avec la Ville de Blainville, le Groupe JCL, TVBL, Blainville-Art, le soutien du Centre 50+ Blainville et l'appui de nombreux organismes.

Le 26 mars 2013, Services Canada nous informait que le projet était accepté. À partir de cette date, nous avons un an pour en réaliser toutes les étapes. C'est grâce au travail de nombreux bénévoles et à l'implication de nos généreux partenaires que nous sommes capables de dire aujourd'hui : *mission accomplie*.

Un gros merci à toutes et à tous!

Suzanne Blackburn et Nicole Bourdages,
Responsables du projet

Pourquoi un Petit manuel du retraité?

La vie au-delà de la soixantaine est maintenant de plus en plus longue. Les avancées de la médecine et les saines habitudes de vie augmentent le nombre et la qualité des années à vivre. La retraite n'est plus un état transitoire entre la vie active et la vie éternelle. Expérimentés et en santé, la tête encore pleine d'idées et de projets, nous voulons vivre pleinement cette liberté que nous appelons *la retraite* et profiter du privilège de choisir nos activités, nos loisirs et les causes qui nous touchent.

La première partie de ce manuel aborde différents aspects de la vie du retraité allant de l'implication sociale à la solidarité intergénérationnelle. En deuxième partie, on vous propose des exemples d'organismes offrant des occasions d'implication sociale dans des domaines variés allant de l'aide aux démunis à la coopération dans les domaines des loisirs, de la culture, de l'aide internationale. Enfin, la troisième partie consiste en un répertoire téléphonique des ressources et des services dont vous pouvez éventuellement avoir besoin.

Comme il existe plusieurs excellentes publications traitant de la réalité économique des retraités, nous avons choisi de ne pas aborder cet aspect.

Ce que nous vous proposons ici, c'est une réflexion et surtout un partage d'expériences vécues par des retraités de tous âges rencontrés lors des *Jassettes matinales*. Cette démarche de consultation, auprès des aînés de 50 ans et plus, s'est tenue à l'automne 2013.



Nicole et Suzanne au travail

Première partie

Petit manuel du retraité

Pistes de réflexions

pour mieux aborder la retraite

et la vivre pleinement



Voguer sur la vie

*Voguer sur la vie
Vers un rivage inconnu
Dans la confiance et l'espérance
Dans l'amour et l'âme en paix.*

*Écrire avec le cœur
Des mots qui me révéleront
À ceux seulement qui voudront me connaître
Et inaccessibles à tous les autres.*

*Vivre ma vie comme un livre ouvert
Ignorer les analphabètes du bonheur
Demeurer imperméable au mépris.*

*Savourer le silence
La joie et la plénitude intérieure
Sans rien à prouver ni rien à attendre
Être ouvert à soi pour mieux recevoir les autres
Source de bonheur dans les aléas de la vie.*

Rûnoir, 2008

Pour bien réussir la transition entre la vie professionnelle et la retraite.

Tout comme le passage de l'adolescence à l'âge adulte est une période charnière dans la vie de l'être humain, quitter le monde du travail et entrer dans l'univers de la retraite amènent une sérieuse réorganisation de sa vie. Avant d'entrer de plain-pied dans le monde des adultes, l'adolescent, s'interroge sur ce qu'il veut faire de sa vie. Le nouveau retraité se demande, lui, ce qu'il va faire maintenant de sa nouvelle liberté. L'un et l'autre connaîtront des moments d'enthousiasme et vivront des périodes d'angoisse.

Enfin libre, le nouveau retraité connaît une période où ses références avec le temps changent. Il en profite pour aller au cinéma, au théâtre, lire le journal au resto en savourant un café à n'importe quelle heure du jour, dévorer des best-sellers ou encore jouer de la *zapette* comme jamais il n'avait eu le temps de le faire. Cependant, vient le temps où il sent le besoin de sortir de son confort. Pour certains, ce sera l'occasion de se recentrer sur eux-mêmes et de faire le point. La contrainte d'horaires imposés disparue, plusieurs lutteront contre la peur de devenir inutile ou paresseux.

Si le jeune se prépare pendant des années à son entrée dans le monde des adultes, l'aîné en fin de carrière a davantage à se préparer à la retraite. Retraite ne voulant pas dire battre en retraite, il est donc important de donner un nouvel élan à sa vie.

Quelques employeurs et syndicats offrent des séminaires de préretraite. Il existe aussi d'excellents cours auxquels le grand public peut s'inscrire. Qu'ils soient offerts par les maisons d'éducation ou les institutions financières, ces programmes proposent des stratégies intéressantes et aident à réussir le passage à cette nouvelle étape. Souvent, il s'agira de quelques clics sur le réseau internet pour trouver ce qui nous convient.



Les vieux rêves

Qui n'a jamais eu de désirs a peut-être oublié de vivre. L'enfant naît en rêvant. Il construit l'adulte qu'il deviendra en donnant libre cours à son imagination. À travers ses jeux, il s'invente, il se crée, il développe ses goûts et il forge sa personnalité.

En grandissant, ses ambitions se transforment en projets d'avenir jusqu'au jour où le jeune adulte fait le tri dans ses aspirations et qu'il choisit comment il s'insèrera dans la société. Le choix d'un métier ou d'une carrière comporte un éventail de possibilités, mais relève davantage du sens pratique en répondant à la question : Qu'est-ce que je veux faire et de quelle façon je pourrai bien gagner ma vie ? Choisir est parfois déchirant.

Les options mises de côté font partie de projets remis à plus tard. Rares sont les individus qui n'ont qu'une seule passion dans la vie et on ne renonce pas si facilement aux autres avenues qu'on aurait pu emprunter. Même si les moments de loisir offrent la possibilité de se réaliser dans des domaines parfois loin du métier choisi à titre de gagne-pain, la liste des découvertes, des expériences ou des apprentissages remis à plus tard a tendance à s'allonger au cours des années.

Qu'il s'agisse de faire le tour du monde, de courir le marathon, de faire du tourisme humanitaire, d'appivoiser des langues étrangères, de s'investir dans le domaine des arts ou simplement de consolider son univers social, il y a lieu de penser à de nouvelles réalisations à l'aube de la retraite. Bien sûr, toutes ces aspirations impliquent des efforts et parfois des frustrations. Il est important de ne pas tomber dans le piège de l'éparpillement et de se retrouver avec un agenda plus chargé que pendant ses années de vie active. Les conditions gagnantes pour concrétiser nos vieux rêves sont dans la planification de projets réalistes et réalisables en tenant compte de nos possibilités physiques et de nos moyens financiers. Il ne faut surtout pas courir après les situations d'échec.

Et si on avait toujours été heureux dans ce que l'on a fait, pourquoi ne pas continuer ? Pas nécessairement dans le même contexte ni au même rythme. L'important restera toujours de bien identifier ce qui nous convient le mieux et de faire nos choix en conséquence. Chez le retraité, la réalisation de vieux rêves développe *les cellules de la joie* mieux que n'importe quel antidépresseur et garde le cœur jeune.

La transmission des compétences

Un vieillard qui meurt, c'est une bibliothèque qui brûle, dit un proverbe africain. Ni livres ni encyclopédies ne pourront remplacer les richesses que nous portons en nous-mêmes. C'est dans ce sens que nous soutenons ici que, pour les enfants, les adolescents et les jeunes adultes, le contact avec les aînés est extrêmement bénéfique.

Si le mentorat fait d'abord référence à la relation d'entraide qui s'établit en entreprise, entre un employé d'expérience et un débutant, les lieux et les occasions de transférer nos acquis sont multiples. Quel que soit la profession ou le métier que nous avons exercé, incluant l'expérience du parent à plein temps, nous avons tous des connaissances susceptibles d'être profitables aux générations qui suivent.

Le mentorat, moyen par excellence pour *établir des ponts entre les générations*, apporte à l'aîné une valorisation personnelle sans prix. Côté des jeunes qui incarnent l'avenir accentue la confiance dans le futur et permet d'éviter de tomber dans le piège de la nostalgie et du défaitisme. Cela favorise aussi l'ouverture au changement, garde l'esprit alerte et peut être considéré comme un *véritable vaccin contre le vieillissement*.

Que ce soit dans la continuité de son travail, comme l'ancien professeur qui s'implique dans un projet d'alphabétisation ou dans l'aide aux devoirs, le prolongement de ses loisirs sportifs à titre de coach auprès des jeunes, ou de l'expérience de parent qui accompagne une jeune famille, les occasions de *donner au suivant* sont aussi nombreuses qu'intéressantes.

Dans un monde où tout tourne très vite et où personne a le temps, la disponibilité du retraité est un rempart contre le sentiment de n'être pas important, autant chez l'aîné que chez le plus jeune. Cet état de fait répond aux besoins de contacts humains, qui ne seront jamais remplacés par les avancées technologiques. Ce que les plus jeunes retirent de notre expérience est inestimable. Le contact enrichissant avec le mentor permet de lutter contre les préjugés âgistes et d'augmenter l'estime de soi.

Le mentorat, en milieu communautaire ou à titre individuel, donne l'opportunité de vivre une expérience conviviale. Les organismes qui recourent aux aînés offrent à leurs clientèles des services personnalisés et chaleureux grâce au savoir-faire de ces derniers.



Et si nous étions tous des artistes

Être artiste, c'est observer la réalité avec l'iris d'une chimère enjôleuse, c'est détenir le ferment de créations vibrantes exaltant la beauté par la beauté. Pourtant, être artiste, c'est aussi cacher dans ses carnets secrets des joyaux qui meurent dans l'étouffoir du doute.

Être artiste, c'est exposer son âme au musée des émotions, c'est illustrer pour des générations l'onirisme des aliénés et des intellos, c'est survivre aux critiques assassines et faire la sourde oreille aux incultes qui ne connaissent rien à l'imaginaire.

Être artiste, c'est faire place à la fantaisie pour concevoir des univers fabuleux, c'est réinventer des lieux et des émotions. Être artiste, c'est activer ses brosses sur le canevas, c'est faire danser les sons et les mots qui matérialisent le rêve. Être artiste, c'est aimer et donner sans retour.

Rûnoir, 2014

Les nouveaux apprentissages

La retraite, ce n'est pas le dénouement de la vie, mais une nouvelle étape qui commence. De vieux désirs nous rattrapent, de nouveaux champs d'intérêt nous titillent les neurones et le goût d'apprendre est toujours présent. N'étant plus relié à la nécessité de performer au travail, le plaisir rattaché aux nouveaux apprentissages est décuplé. Pas éliminé pour autant, le stress est désormais associé aux défis personnels que nous nous imposons et devient un stimulant.

Qu'on choisisse d'expérimenter des domaines nouveaux ou d'aller plus loin dans nos champs de compétences, le bonheur de nous lancer dans un nouvel apprentissage, sans peur et sans regret, est impératif. N'oublions pas qu'il n'y a pas d'âge pour la curiosité et que l'expérience accumulée au cours des années a fait de nous des spécialistes de l'adaptation.

Les raisons qui nous poussent vers de nouveaux savoirs sont la nécessité de demeurer en forme physiquement, le souci de garder nos facultés intellectuelles les plus performantes possible et aussi le besoin d'occuper notre temps. C'est alors que nous nous inscrivons à des cours ou à des ateliers de mise en forme, de yoga, d'aérobic et d'autres activités physiques. L'attrait pour les arts nous orientera vers la peinture, la danse, le théâtre, l'écriture, le chant et dans des secteurs faisant appel à la créativité sans oublier les cours de langue, d'ébénisterie offerts par votre ville ou vos associations locales. Vous avez aussi accès à toutes les autres disciplines inscrites au programme des maisons d'enseignement.

La retraite est une période de notre vie où il est encore possible de repousser nos limites. Avoir la conviction que nos bonnes idées méritent qu'on y porte attention et foncer pour réaliser des projets originaux électrisent les neurones et favorisent l'émergence des *cellules de la joie*, mieux que les meilleurs antidépresseurs. Organiser un rallye-bottine de A à Z ou participer à la gestion d'un organisme en devenant membre d'un conseil d'administration sont aussi des occasions de développer de nouvelles expertises.

N'oublions surtout pas que notre quotidien est aussi riche d'occasions d'apprendre. Même, lire le journal, c'est nous instruire.

L'engagement bénévole chez les aînés

L'arrivée à la retraite exige un nouvel agenda. Pour beaucoup, l'engagement bénévole en fera partie, et ce pour des raisons autant d'ordre personnel que social. Les motivations d'une telle implication évoluent au fil des ans et varient d'une personne à l'autre.

Dans tous les cas, le plaisir doit entrer en ligne de compte. Le plaisir de faire de nouvelles connaissances ou de nouvelles expériences, le plaisir de faire profiter les autres de ses aptitudes et de ses talents, le plaisir de relever de nouveaux défis ou encore de faire partie d'une équipe extraordinaire.

Au-delà du plaisir, l'implication sociale par l'activité bénévole est une occasion d'épanouissement personnel et elle nous permet de mieux connaître notre environnement. Bien sûr, adhérer à une cause et sentir qu'on fait partie de ceux et celles qui travaillent à améliorer la société en collaborant à des actions positives sont des facteurs déterminants pour passer à l'action.

Plusieurs organismes se dévouent localement afin d'offrir du dépannage alimentaire, des meubles et d'autres biens de première nécessité. Certains se spécialisent dans l'aide aux pays sous-développés ou en développement. D'autres encore sont dédiés au monde des arts ou encore au développement du sport chez les jeunes et chez les aînés.

Notre société, aussi bien organisée soit-elle, ne peut répondre à tous les besoins, tant au niveau des loisirs, de la culture, de l'assistance aux personnes dans le besoin, c'est pourquoi plusieurs organisations comptent sur l'apport des bénévoles pour rendre notre société plus humaine. Si les motifs qui incitent à donner de son temps sont presque aussi nombreux qu'il y a de personnes qui s'engagent, les tâches disponibles sont très variées.

L'attrait pour l'engagement bénévole s'accompagne d'un questionnement préliminaire. Je souhaite opérer en solitaire ou faire partie d'une équipe? Intervenir à partir de mon domicile ou dans la collectivité? Sur une base régulière ou ponctuelle? Auprès des jeunes, des adultes ou auprès des aînés? En utilisant les compétences acquises dans ma carrière ou en allant vers de nouvelles expériences?

S'impliquer avec son cœur et offrir son énergie sont générateurs d'épanouissement personnel. Si notre temps, notre dynamisme et notre expertise ne sont pas suffisants pour remplir toutes les missions, c'est néanmoins ce dont les organisations réclamant des bénévoles ont le plus besoin pour bien remplir leur mission.

Le rôle de proche aidant dans la société

Je ne compte plus les fois où j'ai entendu : *Je n'ai pas le temps de faire du bénévolat, je dois prendre soin de mon conjoint ou de mes parents en perte d'autonomie*. Bienvenue dans le monde des *aidants naturels*. Si nous abordons ce sujet dans le cadre d'un programme visant la valorisation de l'implication sociale des aînés par l'action bénévole, c'est tout d'abord pour souligner les responsabilités particulièrement exigeantes assumées par les *proches aidants*.

Consacrer son temps et ses énergies à prendre soin de ses parents âgés, de son conjoint en perte d'autonomie ou d'un enfant handicapé est d'abord identifié comme un devoir parental, filial ou conjugal, cependant assumer des rôles d'aide-soignant en service 24 heures sur 24, sept jours sur sept, auprès d'un proche, n'a rien de naturel.

Pourtant, quand on parle d'implication sociale par le bénévolat, on nous invite à considérer la société comme une grande famille où il est bon de constater que les uns se soucient des autres et sont prêts à se porter assistance mutuellement.

Les proches aidants sont tout aussi dévoués, sinon plus, que *les bénévoles en titre* sans nécessairement avoir la même reconnaissance sociale. Nous voulons ici tout simplement dire combien nous admirons leur dévouement. Pour tous ceux qui vivent cette situation éminemment difficile, il est toujours bénéfique, afin d'éviter l'épuisement et l'isolement, de se joindre à des groupes de soutien et de ne pas se gêner pour faire appel aux programmes de répit existants. Pour être au courant de ce qui existe à l'heure actuelle afin d'informer, mieux outiller les proches aidants et leur offrir du répit au besoin, nous les encourageons à consulter le site internet du Regroupement des aidants naturels du Québec (RANQ). Vous y trouverez entre autres un répertoire des organismes membres.

Devenir le protecteur, le dispensateur de soins et assurer la sécurité d'un proche, ce n'est pas un rôle choisi, mais imposé par la nécessité, par l'amour et par la générosité. Quand le proche aidant dit qu'il n'a pas le temps d'être bénévole, il nous informe que sa vie est une action bénévole à plein temps.

La solidarité intergénérationnelle : le retraité libre, mais pris entre deux feux

Quand le concept de *génération-sandwich* est apparu, on parlait des 40 à 55 ans sur le marché du travail avec des enfants à la maison et s'occupant de parents en perte d'autonomie. Aujourd'hui, on devrait aussi parler de *génération club-sandwich* quand le phénomène s'étend sur quatre générations. Les enfants, devenus parents à leur tour, font appel à leurs parents pour les dépanner et, en même temps, les grands-parents ont besoin d'assistance pour gérer leur maintien à domicile et la perte progressive de leur autonomie.

C'est avec bonheur que bien des jeunes grands-parents à la retraite prennent la relève de la gardienne ou acceptent de cajoler le pauvre petit quand il doit s'absenter de l'école parce qu'il est malade. C'est de bon gré qu'ils prêtent main-forte à leurs propres parents vieillissants dans la gestion de leur quotidien. Néanmoins, ces obligations peuvent entraîner leur lot de frustrations. Faire partie d'une association, s'inscrire à des cours ou à des activités ou simplement planifier des sorties, seul ou entre amis, devient parfois difficile. D'où l'importance de bien connaître ses besoins et de savoir les exprimer afin d'être aussi à l'aise lorsqu'on accepte d'être disponible, que dans le cas contraire.

Développer des stratégies pour ne pas se sentir prisonnier de cette situation et, surtout, éviter le piège de la culpabilité est essentiel. Avoir le temps ne nous oblige pas à répondre *présent* à toutes les demandes de services. Nous avons toujours le droit d'établir nos priorités et de tenir compte de nos besoins personnels. Plus facile à dire qu'à faire! Connaître nos limites et avoir le courage de les exprimer clairement à notre entourage est primordial pour éviter l'envahissement et avoir l'impression de perdre le contrôle sur notre propre vie.

Au-delà des difficultés, vivre dans un contexte intergénérationnel à trois ou à quatre niveaux a des côtés heureux. Le jour où les grands-parents ou les arrière-grands-parents se retrouvent face à de beaux adolescents qui viennent tondre le gazon et leur rendre mille et un services, combien ils apprécient! De leur côté, quand les petits-enfants trouvent auprès de grand-père ou grand-mère une oreille qui sait les écouter sans les juger, quel réconfort pour eux!

Au contact des jeunes débordants d'énergie, les aînés sont forcés de rester alertes d'esprit et de cœur. Aussi, les enfants qui ont la chance de côtoyer des personnes âgées seront mieux équipés, une fois adultes, pour fonctionner en société.

La solidarité intergénérationnelle : élément essentiel du ciment social

La solidarité intergénérationnelle dépasse largement le cadre de la famille. Nous l'avons déjà mentionné quand nous avons parlé de transmission des compétences. Nous devons aussi ajouter que la solidarité intergénérationnelle se fait aussi dans l'autre sens, c'est-à-dire des jeunes vers les aînés.

De plus en plus d'écoles privées et publiques ont introduit dans certains de leurs programmes l'obligation de faire l'expérience du travail communautaire. Sous la supervision d'adultes ou de retraités impliqués dans la communauté, certains de ces jeunes, à titre d'exemple, sont appelés à offrir des services d'entretien ménager à des personnes ayant besoin d'un coup de pouce. D'autres mettront leurs connaissances et habiletés en informatique au service des aînés via des programmes du style de *Génération branchée* où ce sont les adolescents qui deviennent les mentors des têtes grises pour les initier aux plaisirs du monde virtuel. Pour d'autres enfin, cela pourra aller aussi loin que de participer à des missions humanitaires comme à Haïti. Dans ces contextes, jeunes et aînés se fraient un chemin vers une société unie et solidaire et contribuent aux changements sociaux qui rendent notre monde meilleur. N'est-ce pas là une belle façon de lutter contre les préjugés âgistes ?

Les jeunes et les aînés qui ont le privilège de se côtoyer apprennent à mieux connaître les autres générations. Ils acquièrent le sens de l'histoire et la capacité de voir la vie d'un point de vue plus large. Les aînés doivent alors faire preuve d'une capacité d'adaptation qui les garde connectés et les jeunes, de leur côté, développent une plus grande ouverture à la société. Les uns comme les autres voyagent dans des mondes inattendus, mais combien fascinants de l'univers intergénérationnel, leur ouvrant le passage sur mille randonnées, autant dans le présent, le passé que dans l'avenir.

La retraite n'est pas un obstacle au bonheur

Il y 200 ans, Voltaire disait : *J'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour la santé*. Aujourd'hui, la science confirme la justesse de ses propos. Des études prouvent que le bonheur peut prolonger notre vie de dix ans et ce, en bonne santé.

Le bonheur est un choix et une philosophie de vie. Si, malgré les difficultés et les autres aléas inhérents à la condition humaine, nous avons réussi à maintenir une pensée positive, il y a des chances que cela continue à la retraite. Dans le cas contraire, il est possible d'effectuer un virage vers le bonheur par une succession de petits pas. Tant que je suis vivant, je peux m'améliorer, sinon je risque d'être un mort-vivant! Selon les aînés consultés, il existe trois étapes à franchir après le travail :

Au début, Wow! Je suis maître de mon horaire. Alors, souvent apparaît le *tout ou rien*. Le *tout* ou la suractivité: de peur de devenir passif, je me lance dans toutes sortes d'activités et de projets. Mon horaire déborde. Le *rien* ou la passivité: je perds la date, j'adopte mon divan, la zappette est ma meilleure amie, je fais tout à un rythme très relax.

En second lieu, il est primordial de se recentrer sur soi pour éviter l'envahissement ou l'isolement seul ou en couple. À quels besoins dois-je répondre pour être heureux et en santé? Quels types d'activités choisir? Seul, avec d'autres et à quel rythme?

Enfin, il est important de prendre des moyens concrets pour rester le plus en forme possible physiquement et intellectuellement. Les aspects affectifs, relationnels, culturels et spirituels font partie des éléments à considérer. Pour certains, il est énergisant, même si stressant, de relever des défis, de se réaliser à travers le bénévolat, de faire partie d'un groupe social. **On se sent vieux quand on n'a plus de projets!**

Quel que soit l'itinéraire choisi vers le bonheur, n'oubliez surtout pas d'être bien dans ce que vous faites. Julie Payette, en orbite avait pour devise : *Si vous n'avez pas de plaisir, c'est que vous ne le faites pas bien!*

Alors, *qu'est-ce qu'on attend pour être heureux, qu'est-ce qu'on attend pour faire la fête*, comme le chantait si bien Charles Trenet?

L'adaptation à la vie de retraité avec ses pertes et ses gains

Accumuler les années génère des pertes et des gains. Le premier impact est souvent financier et nous devons nous adapter à des revenus moindres et consommer plus judicieusement. Avec les années, notre cerveau se met en mode *économie d'énergie* et notre mémoire fonctionne au ralenti. Malgré nous, nous entrons dans la génération des TAMALOUS. Des problèmes physiques inconnus jusqu'alors apparaissent.

Nous devons accepter de ralentir. Joël Le Bigot disait : *Si après 60 ans, le matin, tu n'as pas mal nulle part... c'est que tu es mort!* Le retraité fait souvent le deuil de son groupe de travail et parfois de son conjoint ou d'amis. Les aînés, de par leurs expériences de vie, sont en général des spécialistes de l'adaptation. Ils recherchent l'harmonie avec leur environnement et un bien-être personnel. Des études scientifiques auprès d'aînés ont mis en évidence trois stratégies pour augmenter la résistance au stress et le bien-être émotionnel :

Évaluer objectivement la réalité, en la regardant en face, sans la déformer. L'acceptation de la réalité avec ses pertes, diminue les peurs et amène la paix de l'esprit. Nous apprenons alors à vivre au jour le jour les détachements inévitables à mesure que les années s'additionnent.

Focaliser sur le positif, en évaluant la situation selon la perspective la plus positive et en nous concentrant sur les plaisirs pouvant en découler. Nous avons à la retraite la possibilité de réinventer notre vie, en choisissant de vivre *ici et maintenant*.

Développer une autodétermination permettant de réaliser les objectifs choisis. Autrement dit, passer de la pensée à l'action. Il faut oser essayer des activités nouvelles, nous donner des défis, être proactif, faire des efforts pour vaincre nos résistances intérieures et ainsi profiter de la vie.

Voici une perle de sagesse formulée lors d'une consultation : *Aujourd'hui, c'est le jour où je suis la plus vieille, mais aussi la plus jeune du reste de ma vie!*

Vieillir, c'est redécouvrir le monde avec l'émerveillement de l'enfant, la nouvelle liberté de l'ado et la sagesse de l'aîné. En vieillissant, on ne perd pas, on accumule.

Les voyages de Paule

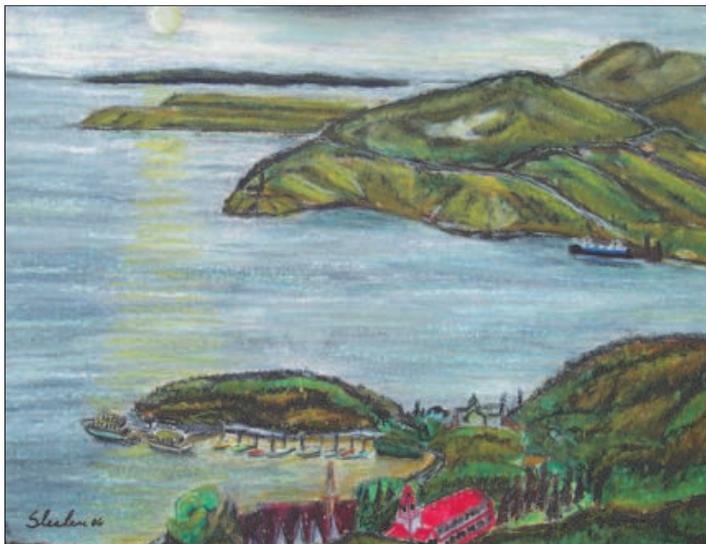
Moi, mes souliers ont beaucoup voyagé, chantait Félix Leclerc. Les miens ont vraiment commencé à ma retraite, raconte Paule. Eh hop! la voilà, munie d'un petit sac de voyage, dans le train de banlieue, direction Montréal. Installée à l'hôtel, telle une touriste, elle parcourt la ville à pied et en autobus. Elle y découvre des quartiers, des joyaux de l'architecture reflétant la diversité culturelle et ethnique grâce à des circuits thématiques guidés par des spécialistes.

Enthousiasmée par ces excursions, elle entreprend de visiter des îles québécoises aux noms exotiques, Isles-aux-Grues, aux-Coudres, Grosse-Île, d'Orléans, Bonaventure, en voyages organisés, à travers tout le Québec. Viennent ensuite les circuits des vins, du terroir, des antiquaires, des arts. Paule en rapporte de petits trésors.

Si les voyages gardent son cœur jeune, ils lui ont aussi permis de se faire de nouveaux amis avec lesquels elle entreprendra bientôt de visiter le ROC (Rest Of Canada).



Petite église à l'Île d'Orléans



Tadoussac

Nous, les aînés, voyageons autrement : longs séjours dans le Sud, croisières, tourisme humanitaire, culturel, immersion linguistique, etc. Apprendre, aider, aborder de nouveaux défis, n'est-ce pas ce que nous faisons maintes fois dans notre quotidien? Pourquoi ne pas utiliser nos capacités pour aller vers de nouvelles découvertes?

Nous n'avons pas le temps, les moyens financiers ou la santé? Qu'à cela ne tienne! À nous les voyages virtuels: télévision, internet, conférences. À la maison ou à la bibliothèque locale, nous pourrions découvrir des mondes inconnus et fascinants.

Avec les années, le temps nous semble filer à la vitesse **Grand V**. Nous voulons profiter de la vie plus que jamais. Pourquoi ne pas le faire en explorant notre planète bleue? Vivre des dépaysements chez soi, près de chez soi ou à l'étranger, voilà ce que permet le monde des voyages. Si *les voyages forment la jeunesse, ils ne déforment pas la vieillesse!* Il existe des escapades pour tous les goûts, toutes les bourses et conditions physiques. À chacun de découvrir de Nouveaux Mondes à sa façon, à son rythme.

Le véritable voyage de découverte ne consiste pas à chercher de nouveaux paysages, mais à avoir de nouveaux yeux, disait Marcel Proust.

Le blanc, le noir et toutes les nuances de gris

Le blanc

Le mot retraité définit l'état de la personne qui a cessé son activité professionnelle. La retraite fait aussi référence à l'éloignement de la vie active afin de se reposer et de réfléchir. C'est un choix tout indiqué pour le méditatif et le solitaire heureux de l'être. À moins d'être un ermite ou un adepte du nirvana, il y a tout à parier que ce paradis sur terre ne conviendra pas à 99,999999 % d'entre nous !

Le noir

À l'autre extrémité, nous trouvons l'hyperactif qui ne peut pas demeurer cinq minutes tranquille chez lui. Le réveil-matin ne sonne plus ? Il est quand même debout à six heures. Sa journée est bien remplie : entraînement physique, cours et activités de toutes sortes, bénévolat à gauche et à droite, il est plus occupé que lorsqu'il travaillait de douze à quinze heures par jour. Pire qu'au temps où il avait un patron ou des clients, il ne sait pas dire non. La seule différence, il choisit ce qu'il fait et il n'a pas de salaire !

Toutes les nuances de gris

Le noir et le blanc sont des caricatures et nous connaissons tous des personnes très près de l'un ou l'autre de ces extrêmes. Les premiers, en éteignant les lumières du bureau ou de l'atelier pour la dernière fois, semblent avoir éteint les lumières de leur vie sociale et perdu le goût de l'effort. Ils n'aspirent qu'à la tranquillité sans réaliser à quel point ils sont menacés par l'ennui et le vieillissement prématuré.

Les seconds, parfois impressionnants, sont étourdissants. Bien sûr, ils sont actifs, ils sont utiles et ils ne s'ennuient pas ! Ont-ils du temps pour eux ou leurs proches ? Ont-ils le temps d'entretenir des amitiés, de s'occuper de leur santé ? Ont-ils du temps pour réfléchir à leurs besoins qui évoluent ?

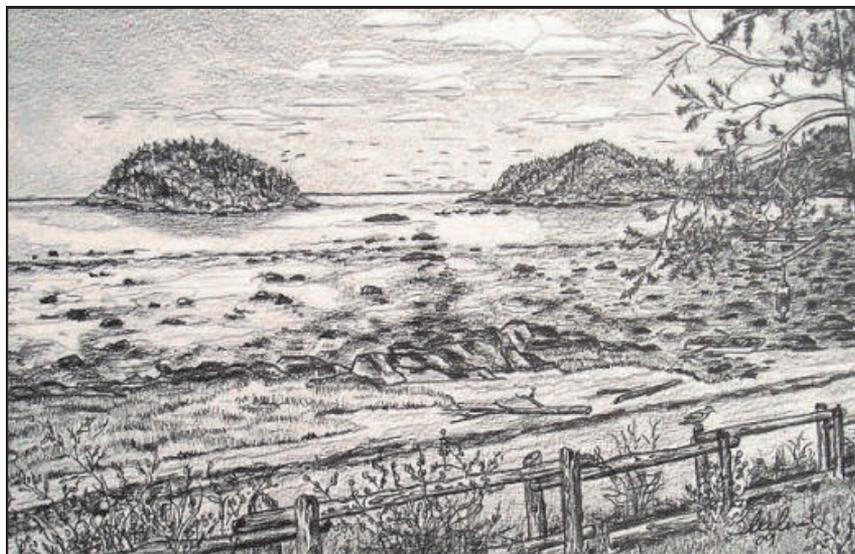
La réussite de la retraite n'est pas dans le nombre d'heures passées à l'extérieur de la maison ni dans le nombre d'activités auxquelles nous nous inscrivons, ni dans le nombre d'organismes auxquels nous adhérons, ni davantage dans le nombre de causes que nous adoptons.

L'important est de bien identifier ce qui nous convient, de savoir nous adapter aux changements associés à l'âge et aussi de ne pas oublier de cultiver notre *estime de soi, essentielle au bien vivre** afin de relever avec brio *le défi de mieux vivre tout au long de sa vie**.

En conclusion, il y a mille et une façons de vivre sa retraite et toutes sont bonnes. C'est un choix personnel et il incombe à chacun d'embrasser le mode de vie qui lui convient.

* *Le défi de mieux vivre tout au long de sa vie* et *L'estime de soi, essentielle au bien vivre* étaient les sujets de deux des conférences thématiques, offertes dans le cadre du projet Aînés actifs et impliqués, par le Docteur Robert Béliveau, le 15 octobre 2013 et Monsieur Germain Duclos, le 19 novembre 2013.

Les résumés des conférences se trouvent en pages 26, 27 et 28.



Baie des roses, Le Bic

Le défi de mieux vivre tout au long de sa vie *

« Vivre mieux ou vivre vieux », *that is the question*, que nous, les aînés, avons à nous poser. Le Dr Béliveau, avec sa compétence, son enthousiasme, ses phrases et vidéos-choc, nous a rappelé que la retraite est « un retrait, avant un retour pour moissonner ». D'entrée de jeu, il nous pose une question dérangeante : Qu'est-ce que tu ferais, si tu n'avais pas peur ? Quels changements apporterais-tu dans ta vie ?

Selon notre conférencier, apprendre à *vivre mieux*, c'est apprendre à s'adapter aux changements qui jalonnent notre vie, quel que soit notre âge. Or, ceux-ci impliquent inévitablement des deuils, petits et grands. Changer demande des efforts, mais nous permet de « devenir l'artisan de sa propre santé, de s'éveiller à sa vie », au lieu de se faire prendre en charge par le monde médical. Tu as des besoins ? Réponds-y ! Tu as des limites ? Respecte-les ! Tu as des relations ? Prends-en soin !

Comment ? En développant une Pleine Conscience du présent, de ce qui va bien, de ce qui est à changer dans notre vie et, surtout, être à l'aise avec ses priorités, sans se culpabiliser. Pour améliorer son mieux-être intérieur, il faut d'abord choisir de s'arrêter, apprendre à se recentrer sur soi et, conséquemment, générer un calme intérieur. La respiration consciente durant trois minutes, au lever, durant la journée et au coucher, est un moyen simple, facile et efficace pour aborder *le défi de vivre mieux tout au long de sa vie*.

Vivre mieux ou vivre vieux ? Les seuls obstacles au vivre mieux sont soi-même et la peur du jugement des autres. Vais-je prendre le risque d'harmoniser les cinq piliers de ma vie : mon corps (santé physique), mes relations (santé affective), l'argent et le travail (santé financière), mes loisirs (santé cognitive et sociale) et, surtout, mes valeurs profondes, mes choix conscients, d'où découlent une stabilité intérieure (santé spirituelle) ?

En conclusion, selon le Docteur Béliveau, pour être heureux, contentons-nous de ce que nous avons, sachons nous entourer de personnes positives, soyons capables d'empathie, de compassion, de don de soi, d'entraide. Soyons réalistes et finalement, agissons. Pour plus d'informations, consultez le site internet : gerermonstress.com

Merci, Docteur Béliveau, pour votre conférence si stimulante et remplie d'espoir. Elle sera sûrement génératrice de changements constructifs selon les besoins de chacun. Et pour y arriver, *go slow*, à petits pas.

* Résumé de la conférence du **Docteur Robert Béliveau**, spécialiste de la gestion du stress, offerte le 15 octobre 2013.

L'estime de soi, essentielle au bien vivre *

Entendez-vous cette voix intérieure qui vous murmure : je suis aimable, je suis compétent ? Ces deux affirmations sont les indices d'une estime de soi positive. Les liens d'attachement, les jugements positifs de personnes significatives, les succès petits et grands réalisés sur le parcours de votre vie, ont contribué à établir et à nourrir constamment ce monologue intérieur. Une bonne estime de soi est le principal facteur de prévention de la maladie mentale chez les adultes.

Vous avez de la difficulté à entendre cette voix intérieure ? Sachez qu'il n'est jamais trop tard pour développer la conscience de sa valeur personnelle, pour s'affirmer et prendre sa place dans un groupe et en se faisant respecter. L'affirmation de soi est l'estime de soi en action.

Quatre sentiments sont les piliers de l'estime de soi. Le *sentiment de sécurité* est la base d'un état de bien-être, de détente et s'atteint en établissant, dans notre quotidien, des règles de vie et des moyens pour mieux gérer notre stress. Le *sentiment d'identité personnelle*, s'appuie sur une connaissance réaliste de nos forces, de nos limites et est la conscience d'être différent et unique. Le *sentiment d'appartenance*, antidote au sentiment d'isolement social, nous incite à adhérer à un groupe avec lequel nous avons des affinités. Finalement, le *sentiment de compétence* nous motive à relever des défis, les réussites passées renforçant notre conviction de vivre à nouveau des succès.

Pour améliorer ou maintenir une bonne estime de soi, Monsieur Duclos nous fait les suggestions suivantes : reconnaître nos qualités, habiletés et compétences ; nous attribuer le mérite d'un succès personnel ; tenir un journal de nos succès ; nous pardonner nos erreurs ; faire le deuil de notre perfectionnisme ; parler de nous-mêmes positivement ; voir nos difficultés comme des défis à relever ; nous faire respecter ; exprimer nos sentiments et nos idées ; faire des choix personnels ; favoriser notre créativité et nous réserver du temps pour nous faire plaisir. En guise de conclusion, voici des réflexions entendues à la sortie de la conférence de Monsieur Duclos : Peut-être qu'enfant, j'ai eu de la difficulté avec mon estime de moi-même ? Comme parent, peut-être n'ai-je pas toujours favorisé l'estime de soi de mes enfants ? Mais maintenant, je sais davantage comment stimuler l'estime de soi de mes petits-enfants et la mienne.

Bien-être et bonheur accompagnent une bonne estime de soi. Quel beau cadeau à se faire et quel bel héritage à laisser autour de nous !

* Résumé de la conférence de **Monsieur Germain Duclos**, psychoéducateur, auteur, spécialiste de l'estime de soi, offerte le 19 novembre 2013.

L'histoire du bénévolat et sa place dans le Québec d'aujourd'hui *

Les bénévoles sont présents dans toutes les sphères d'activités de la société québécoise. Loisirs, sports, événements culturels, organisations militantes, organismes caritatifs sont autant de secteurs qui ne pourraient fonctionner sans l'apport du volontariat.

Dès le dix-septième siècle apparaissaient dans les villes et les villages des groupes de laïcs qui se donnent pour mission de lutter contre la pauvreté et la misère. Au dix-neuvième siècle, des associations de bénévoles participent à l'essor de la vie associative et plusieurs deviennent des corporations au sens juridique (les Mutuelles assurant un minimum de sécurité aux travailleurs).

Un bel exemple de bénévolat ayant participé à la fondation d'une institution et qui est, encore aujourd'hui, un modèle de réussite, est celui de l'Hôpital Sainte-Justine. Réalisé et dirigé par des femmes bénévoles pendant plus de 50 ans, l'Hôpital Sainte-Justine s'inscrit dans la continuité de l'aide aux pauvres et aux malades. L'organisme témoigne aussi de la place croissante des femmes dans les milieux de travail ainsi que de la personnalisation des services.

À partir de 1940, le développement des services publics, en santé et en éducation entre autres, restreint le rôle des bénévoles dans ces domaines. Cependant, vers 1975, émerge une imbrication du bénévolat, de l'action communautaire et des services de l'état. C'est à partir de ce moment que le gouvernement subventionne des organismes faisant appel à des bénévoles pour offrir des services complémentaires aux services sociaux et de santé. À titre d'exemple, citons les programmes d'appui aux proches aidants, d'aide aux devoirs, de prévention du décrochage scolaire, d'alphabétisation. C'est dans cet élan que sont nés les Centres d'action bénévole (CAB), présents dans presque toutes les régions du Québec.

Quelles sont les principales motivations à la source de l'engagement bénévole? Pour certains, ce sera le besoin d'expériences nouvelles alors que d'autres choisiront de continuer à mettre leurs compétences au service de la communauté. L'engagement pour une cause répondra, pour plusieurs, soit à des besoins d'appartenance à un groupe, soit à des besoins de solidarité sociale. Quelles que soient les raisons qui motivent l'action bénévole, ce qui est important à retenir, c'est le rôle inestimable qu'elle joue dans la société.

* Résumé de la conférence de **Madame Andrée Fortin** et de **Monsieur Éric Gagnon**, coauteurs de *L'invention du bénévolat Genèse et institution de l'action bénévole au Québec*, publié aux Presses de l'Université Laval (2013)

Deuxième partie

Guide du bénévole

Présentation à titre d'exemple

de quelques organismes ayant besoin de bénévoles

pour remplir leur mission

ou

pour assurer leur bon fonctionnement

Comment consulter ce guide

Les organismes inscrits dans ce guide ont une caractéristique commune, ils font tous appel à des bénévoles, soit pour remplir leur mission, soit pour assurer leur bon fonctionnement, cependant les activités, les services et les occasions de bénévolat qu'ils offrent diffèrent d'un à l'autre.

Nous les avons regroupés par catégories :

- Support aux aînés hébergés en CHSLD
- Support aux aînés et aux personnes en fin de vie
- Briser l'isolement
- Solidarité sociale
- Solidarité sociale et aide au quotidien
- Solidarité sociale et mentorat
- Solidarité sociale et information
- Joindre les rangs d'une association
- Ados actifs et impliqués
- Loisirs culturels
- Loisirs culturels et détente
- Embrasser une cause qui nous tient à cœur

Dans le cadre de ce projet, il nous est impossible de prétendre réussir à répertorier tous les organismes existants qui font appel à des bénévoles. Ceux que vous retrouvez ici vous sont présentés à titre d'exemple. Nous vous encourageons à consulter régulièrement les hebdomadaires locaux dont plusieurs mettent un *Agenda communautaire* à la disposition des organismes à but non lucratif.

Pour ceux qui sont habiles avec Internet et qui ont des aspirations particulières, il se peut qu'une recherche vous oriente vers l'organisme où vous trouverez le type d'implication qui vous ira comme un gant. Certaines villes et certaines organisations religieuses offrent un répertoire local d'organismes demandant des bénévoles.

En étant attentif à ce qui se passe autour de vous, vous verrez plusieurs demandes de bénévoles, dans des domaines très variés et susceptibles de faire vibrer chez vous les cordes de la générosité et de la solidarité.

Estime de soi et bénévolat*

Être bénévole consiste à donner de son temps pour soutenir la communauté et améliorer notre qualité de vie et celle des autres. Cette implication est un engagement permettant un enrichissement personnel et une valorisation de soi qui motivent et nourrissent notre vie.

L'implication dans la communauté n'est pas la seule façon de s'épanouir et de favoriser le maintien d'une bonne estime de soi. Quel que soit le mode de vie que l'on choisit, l'important est de se respecter dans ce que l'on est. Les sentiments de sécurité, d'identité personnelle, d'appartenance et de compétence sont à la base de l'estime de soi et chacun peut les développer tout au long de sa vie. Ces sentiments permettent plus particulièrement à la personne qui désire s'impliquer dans la communauté de développer des attitudes favorables et des capacités utiles pour bien remplir son rôle au sein de l'organisme auquel elle se joint.

Fixer des règles claires et précises, bien préparer ses activités, établir des rituels et des procédures stables, gérer des situations de stress et solliciter le soutien de l'entourage sont des manifestations d'une sécurité intérieure.

Prendre conscience de ses qualités et de ses forces, de ses difficultés et de ses vulnérabilités, identifier et exprimer ses besoins, ses sentiments, s'affirmer et se faire respecter dans ses différences demandent une bonne connaissance de soi. Nous parlons ici de manifestations d'identité personnelle positive.

Reconnaître les qualités, les forces et les différences des autres, adhérer à la mission, aux objectifs et aux projets du regroupement dans lequel on choisit de s'impliquer, encourager l'intégration de nouveaux membres et favoriser la résolution de conflits font appel à des capacités de coopération et de cohésion avec les autres et sont les manifestations d'un sentiment d'appartenance bien ancré.

Tenir compte de ses expériences passées, planifier des objectifs réalistes, diminuer son souci de perfectionnisme, reconnaître et accepter ses erreurs et enfin, varier ses stratégies devant les difficultés, ces capacités, acquises par des expériences de réussite, sont les manifestations d'un sentiment de compétence.

S'engager dans l'action bénévole est un choix personnel et ne convient pas nécessairement à tous. Si, par contre, ce genre d'activité nous attire, il est important de choisir le type de bénévolat qui nous convient, selon notre mode de vie, nos compétences et nos valeurs. Les possibilités d'implication sont infinies et les avantages personnels nombreux et bénéfiques.

* Tiré des conférences *L'Estime de soi essentielle au bien vivre* par **Monsieur Germain Duclos** et *L'Histoire du bénévolat et sa place dans le Québec d'aujourd'hui* par **Madame Andrée Fortin** et **Monsieur Éric Gagnon**.

Apporter du support aux aînés hébergés en CHSLD, c'est contribuer à la qualité de vie de nos aînés.

Les bénévoles, dans les Centres hospitaliers de soins de longue durée, sont partie prenante aux programmes d'humanisation des soins. Leur présence permet d'augmenter l'offre au niveau des loisirs, de créer des liens avec des personnes de l'extérieur et, dans certains cas, de créer des liens amicaux aussi enrichissants pour le bénévole que pour la personne hébergée. Leur action se fait toujours en concertation avec les responsables des loisirs et le personnel soignant. Comme bonus, les bénévoles y trouveront aussi un groupe de personnes qui partagent leur valeurs.

CSSS Thérèse De Blainville

Le Centre Drapeau-Deschambault

100, rue Lionel-Groulx à Sainte-Thérèse

Le Centre Hubert-Maisonneuve

365, chemin de la Grande-Côte à Rosemère

Où les bénévoles apportent-ils leur soutien?

Au niveau des loisirs, de l'accompagnement médical, des visites d'amitié, à l'aide aux repas, aux soins spirituels, à l'accompagnement en fin de vie, etc.

Que demande-t-on aux bénévoles?

Aimer le travail d'équipe, être dynamiques et enthousiastes, faire preuve d'initiative, de patience, être à l'écoute du résident, être positifs, soutenant, valorisants, empathiques, discrets, respectueux, attentifs et ouverts d'esprit.

Informations : Chantal Ouellet

Téléphone : 450-437-4267 poste 3322

Courriel : chantal.ouellet.tdb@ssss.gouv.qc.ca

Site internet : www.cssstheresedebtainville.qc.ca

Le Centre d'Écoute de Laval

(service d'écoute téléphonique généraliste, anonyme et confidentiel, peu importe la problématique. Toujours à la recherche de bénévoles)

Ligne d'écoute : 450 664-2787

Informations : 450 664-1212

Savoir écouter, c'est semer l'espoir quand le ciel s'assombrit.

Centre d'écoute téléphonique - Ligne Tel-Aînés

L'objectif spécifique de Tel-Aînés est d'aider les personnes à rompre leur isolement et à exprimer leurs émotions dans les différentes étapes du vieillissement. Les services ont aussi pour but de permettre aux proches aidants d'exprimer leurs difficultés et leurs limites. Tel-Aînés offre aussi des rencontres individuelles à domicile pour les aînés, un service de suivi téléphonique et des groupes d'entraide pour aînés dans ses locaux ainsi que dans les milieux de vie.

L'organisme, situé dans l'Est de Montréal, accueille des bénévoles de partout. Types de bénévolat offerts: écoute téléphonique, visites d'aînés à domicile, tâches administratives, collectes de fonds, animation de groupes de discussions. Une formation obligatoire est offerte à tous les bénévoles.

6665, rue de Marseille, Montréal

Informations: Lucie Lewis

Téléphone: 514 493-4512

Ligne sans frais: 1 877 353-2460

L'accompagnement en fin de vie

Les maisons de soins palliatifs et les départements de soins palliatifs dans les hôpitaux ou en CHSLD offrent des soins aux personnes malades en fin de vie. Pour accomplir pleinement leur mission, ces organismes font appel à des bénévoles qui participent à l'amélioration de la qualité de vie du patient et de ses proches.

Les personnes qui désirent œuvrer dans une maison de soins palliatifs peuvent offrir leurs services dans des secteurs aussi variés que l'aide à la cuisine, à l'accueil, à la réception et aussi pour certains soins d'hygiène et de confort. Les personnes qui s'engagent bénévolement doivent au préalable recevoir une formation offerte par la maison.

Maison de soins palliatifs de la Rivière-du-Nord

385, rue Lebeau, Saint-Jérôme

Informations: Carole Petersen

Téléphone: 450 431-0488

Courriel: petersenc@videotron.ca

Site internet: pallia-vie.ca

Enseigner le bonheur

Sur ma planète, ma terre mère me dit: *Regarde ces beaux champs de récolte. Il n'y a point de tintamarre urbain dans ces lieux apaisants. Prends le temps de relaxer et d'ouvrir un livre. Mets le travail de côté, enlève tes souliers et profite des instants que nous donne la nature. Écoute les mélodies des vents et le chant des oiseaux. Laisse ta radio dans le monde chaotique de nos cités. Quand viendra la quiétude, tu te sentiras comme sur une mer calme avec le doux clapotis des vagues. Imprègne ton cerveau et ton corps de cet apaisement. Laisse-toi aller à contempler la douceur de la nature comme un maître devant un beau tableau. Profite du moment présent pour goûter le savoir du bonheur qui imprègne ces lieux d'enchantement. Accueille ce don de Gaïa!*

Suzie Vézina,
Écriture en folie, automne 2013



Se dévouer pour briser l'isolement

Plusieurs organismes ont pour mission principale de briser l'isolement des aînés. Ils invitent les personnes âgées sur une base mensuelle, bimensuelle ou hebdomadaire, à un repas toujours préparé avec amour par une équipe de bénévoles. Pour bien remplir leur mission, ils ont besoin de volontaires pour tout ce qui entoure la préparation du repas : monter la salle, mettre le couvert, laver la vaisselle, aller chercher et raccompagner chez elles les personnes qui n'ont pas de moyen de transport, préparer les événements spéciaux, accueillir les convives et faire en sorte qu'ils passent du bon temps. Bien entendu, tous ces organismes sont dirigés par un conseil d'administration composé de bénévoles qui ont à cœur le succès et l'efficacité de leur organisme.

Le Cercle d'Amitié

37, rue Turgeon, Sainte-Thérèse
 Informations: Pierrette Taillon
 Téléphone: 450 435-6925

Le Cercle de la bonne entente (Dîners d'amitié)

7, boulevard Desjardins Ouest, Sainte-Thérèse
 Informations : Gisèle Gladu
 Téléphone: 450 435-5881

Les Dîners de l'amitié Blainville

1000, chemin du Plan-Bouchard, Blainville
 Informations: Suzanne Brisebois
 Téléphone: 450 430-1219

La Popote à Roland

421, boulevard du Curé-Labelle, Blainville
 Informations: Josée Beaugard, présidente
 Téléphone: 450 435-9707

**Apporter du support aux moins bien nantis,
c'est contribuer à rendre notre société plus humaine
et à lutter contre les inégalités sociales.**

Vous trouverez, près de chez vous, un ou des organismes dont la mission est d'aider les personnes et les familles en difficultés financières et qui ont besoin d'un dépannage temporaire ou à plus long terme. Ces organismes ont besoin de bénévoles pour recevoir les dons, les trier, effectuer de petits travaux de couture, cuisiner des repas, les servir sur place ou les livrer, vérifier les appareils électroniques, les électroménagers et faire des réparations simples à l'occasion. Les tâches d'accueillir et de servir la clientèle, être caissier ou caissière, effectuer du travail de secrétariat et participer à la gestion de l'organisme sont aussi assumés par des bénévoles.

Le Centre d'entraide Thérèse-De Blainville (La P'tite épaule)

(distribution de nourriture, préparation et service de repas)

245, rue Leduc, Sainte-Thérèse (Qc) J7E 0A4

Informations : Alain Trépanier, d.g.

Téléphone : 450 435-0199

La Popote Roulante Rosemère

(préparation et livraison de repas aux personnes âgées et malades)

202, Chemin de la Grande-Côte

Informations : Alet Bossé

Téléphone : 450 621-3500

Courriel : fambosse@bell.net

Les Services d'entraide Le Relais

(distribution alimentaire hebdomadaire, guignolée, activités de financement)

Informations : Ricardo Jean-Jacques, Boisbriand

Téléphone : 450 939-0501

Courriel : entraidelerelais@videotron.ca

Panier d'épicerie populaire (PEP)

Chaque automne, les paroisses Sainte-Thérèse d'Avila (Sainte-Thérèse), Notre-Dame-de-la-Paix (Boisbriand) et Sainte-Famille (Blainville) donnent un coup de pouce aux familles dans le besoin à l'approche des Fêtes. C'est grâce au travail des paroisses, des municipalités, des gens d'affaires, du comité organisateur et de nombreux bénévoles que le PEP accomplit sa mission. **Pour offrir votre aide et participer à cette belle initiative**, téléphonez au Centre d'entraide Thérèse de Blainville au 450 435-0199.

Paroisse Sainte-Famille

(aide aux démunis: dépannage alimentaire - comptoir de linge - etc.)

- N.D.A.: 1015, boulevard du Curé-Labelle, Blainville

- Saint-Rédempteur: 421, boulevard du Curé-Labelle, Blainville

Informations: Monique Laboursodière

Téléphone: 450 437-2018

Courriel: mlaboursodiere@paroissesaintefamille.com

Site internet: www.paroissesaintefamille.com

Le Comptoir Dépanne-Tout

(vente de vêtements, jouets, meubles, etc. à prix minime)

45, boul. du Curé-Labelle, Sainte-Thérèse

Informations: Janie Bolduc, d.g. et Noël Gagné, coordonnateur

Téléphone: 450 979-4955

Courriel: coordonnateur@comptoirdepanne-tout.com

Site internet: www.comptoirdepanne-tout.com

Centre de dépannage Saint-Janvier

(aide aux démunis, dépannage vestimentaire)

17599, rue Victor Ouest, Mirabel (Saint-Janvier)

Téléphone: 450 434-4037

Paroisse Saint-Luc

(aide aux démunis, comptoirs de linge)

Rosemère, Lorraine, Bois-des-Filion

Responsable: Carole Dessureault

Téléphone: 450 621-5521 poste 233

Courriel: info@paroisse-st-luc.org

Resto Pop Thérèse-De Blainville

(repas à prix économique, service de traiteur, formation à des jeunes pour les aider à intégrer le marché du travail, etc.)

61, rue Blainville Ouest, Sainte-Thérèse

Téléphone: 450 434-0101

Télécopieur: 450 434-1762

Courriel: info@restopop.org

Site internet: www.restopop.org

Quelques grains de sagesse populaire

Être utile m'aide à me sentir bien.

Quand je suis heureux dans une organisation,
je sais que je suis à la bonne place.

Quand j'ai écouté quelqu'un au Centre commercial,
j'ai aidé cette personne à rompre sa solitude.

J'aime le proverbe qui dit:
Oublie ce que tu donnes, mais n'oublie jamais ce que tu reçois.

Tout est si rapide aujourd'hui,
que prendre le temps, tout simplement, est un défi en soi.

Extraits des Jasettes matinales



*En plein cœur de Sainte-Thérèse,
Le Centre d'action bénévole Solange Beauchamp*

Moisson Laurentides

(recueil des denrées alimentaires pour les redistribuer aux organismes accrédités qui, eux, les acheminent aux familles dans le besoin; aussi collectes de fonds - La Guignolée en décembre et la Grande collecte en avril)

25, rue Rolland-Brière, Blainville

Téléphone: 450 434-0790

Télécopieur: 450 434-9235

Informations:

Lise de Repentigny, poste 304 - alimentation@moissonlaurentides.org

Yamina Peytour, poste 303 - liaison@moissonlaurentides.org

Site internet: www.moissonlaurentides.org

Centre Regain de vie

(aide aux familles monoparentales et aux personnes dans le besoin)

12, rue Turgeon, Sainte-Thérèse

Informations: Hélène Boutin

Téléphone: 450 437-3136

Courriel: info@centreregaindevie.com

Taquinez votre souris

D'un clic vous trouverez des trésors d'informations sur tous les sujets qui concernent les aînés!

Sites internet à consulter

Aînés Canada

www.aines.gc.ca

Onglet « Au service des aînés »

voir publication *Faire du bénévolat*

Fédération des centres d'action bénévole du Québec (FCABQ)

www.fcabq.org

www.cbsj.qc.ca (Saint-Jérôme)

Aider au quotidien

Rendre service peut vouloir dire conduire et accompagner une personne à son rendez-vous médical, l'aider à faire son rapport d'impôt ou à remplir des formulaires, aller animer des activités de loisirs et de socialisation pour des clientèles particulières, aller livrer des repas chauds à la maison, faire des visites d'amitié à domicile. Les occasions d'aider sont nombreuses et ne peuvent pas être toutes énumérées ici.

Centre d'action bénévole Solange-Beauchamp (CABSBS)

(offre du support aux organismes et favorise la concertation avec les organismes du milieu, recrute des bénévoles et favorise le maintien à domicile des personnes adultes et des personnes âgées en perte d'autonomie).

75, rue Turgeon, Sainte-Thérèse

Téléphone: 450 430-5056

Télécopie: 450 430-0203

Courriel: info@cabsb.org

Le Centre communautaire du CABSBS

28, rue Saint-Charles, Sainte-Thérèse

Téléphone: 450 430-3783

Société de l'autisme des Laurentides

(vise l'amélioration de la qualité de vie des personnes atteintes d'autisme ou d'un autre trouble envahissant du développement - TED; des bénévoles sont appelés à aider à l'entretien paysager ainsi que pour la préparation des repas les fins de semaine, autant pour la maison de répit de Blainville que pour celle de Saint-Jérôme)

Informations: Louise Desrochers

Téléphone: 450 433-2002 ou 450 569-1794, poste 226

Courriel: administration@autismelaurentides.org

Site internet: www.autismelaurentides.org

Fondation autisme Laurentides

(offre plusieurs occasions de participer à des levées de fonds pour financer les services offerts par des professionnels)

Téléphone: 450 569-1794, poste 227

Télécopieur: 450 569-6022

Directrice générale: Guylaine Robert

Courriel: guylaine@fondationautismelaurentides.org

Atelier Altitude Inc.

(organisme qui reçoit des adultes ayant une déficience intellectuelle, pour l'apprentissage de l'autonomie, l'intégration sociale et l'habileté manuelle; des bénévoles sont bienvenus pour les ateliers d'artisanat, de chant, de théâtre et aussi pour monter le site internet)

10, rue de l'Église, Sainte-Thérèse

Informations: Danielle Thinel

Téléphone: 450 437-5053

Courriel: daniellethinel@atelieraltitude.com

Parrainage civique des Basses-Laurentides

(par le jumelage d'un citoyen-bénévole, favorise l'intégration et la participation sociale des personnes vivant avec une déficience intellectuelle)

141, rue Saint-Charles, suite 1, Sainte-Thérèse

Téléphone: 450 430-8177

Télécopieur: 450 430-8150

Courriel: info@parrainagecivique.ca

Site internet: www.parrainagecivique.ca

L'Appui Laurentides pour les proches aidants

(offre du soutien aux proches aidants par un service personnalisé d'information, de formation, de soutien psychologique et de répit à travers une source unique, en complémentarité avec les différents organismes locaux.)

500, boulevard des Laurentides, bureau 235, Saint-Jérôme

Téléphone: 450 592-3007

Ligne sans frais: 1 855 592-3007

Télécopieur: 450 592-3706

Courriel: info@lappuilaurentides.org

Site internet: www.lappui.org

Centre d'aide et de références Sainte-Anne-des-Plaines

(soutien aux proches aidants, soins et soutien régulier à domicile à des aînés, répit)

Téléphone: 450 838-8288

Courriel: lecar3@hotmail.com

GRPA Groupe relève pour personnes aphasiques Laurentides

(fournit un soutien moral et pratique aux personnes victimes d'un accident vasculaire cérébral; des bénévoles participent aux activités, événements spéciaux, collectes de fonds, etc.)

268, chemin de la Grande Côte, Saint-Eustache

Téléphone: 450 974-1888

Télécopieur: 450 974-3757

Ligne sans frais: 1 866 974-1888

Courriel: grouperelève@gmail.com

Centre d'Aide Personnes Traumatisées Crâniennes et Handicapées Physiques Laurentides

(favoriser l'autonomie et l'intégration à la société par des interventions individuelles, de groupes et par des activités de loisirs éducatifs et communautaires, avec le soutien de bénévoles)

Case postale 11, Saint-Jérôme, J7Z 5T7

Informations: Nathalie Robert

Téléphone: 450 431-3437 - 1 888 431-3437

Courriel: lecaptchpl@sympatico.ca

Site Internet: www.captchpl.org

Maison Aloïs Alzheimer des Laurentides Centre de répit de jour

(offre aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer et autres troubles cognitifs un milieu de vie empreint de respect, de chaleur humaine et d'empathie. Les bénévoles participent aux activités quotidiennes et aux collectes de fonds.)

651, 5e rue, Saint-Jérôme

Téléphone: 450 660-6225

Courriel: alois@bellnet.ca

Site internet: www.maison-alois-alzheimer.ca

J'ai reçu, je donne.

Très souvent, chez les personnes bénévoles, on entend cette petite phrase: *J'ai beaucoup reçu dans la vie, c'est normal que je donne en retour.*

Cette réflexion est doublement pertinente quand des aînés, matures et expérimentés, acceptent de partager leurs expériences avec de jeunes adultes.

Le Centre multiservice de Sainte-Thérèse

(offre entre autres des cours d’alphabétisation : les bénévoles peuvent s’y impliquer au niveau de l’animation et du tutorat)

125, rue Beauchamp, Sainte-Thérèse

Informations: Diane Dewar

Téléphone: 450 433-5432, poste 5972

Télécopieur: 450 433-5465

Site internet: cms.cssmi.qc.ca

La Maison des mots des Basse-Laurentides

(aide les adultes à apprivoiser les outils indispensables aujourd’hui que sont la lecture, l’écriture et le calcul. Les bénévoles assistent l’équipe d’intervenants)

4, chemin du Ravin, Sainte-Thérèse

Téléphone: 450 434-9593

Télécopieur: 450 434-5181

Site internet: www.maisondesmots.com

Le Centre Marie-Ève

(offre différents services à la femme enceinte en difficulté; les services se poursuivent après l’arrivée du bébé, selon les besoins particuliers de la mère et de son enfant. Les bénévoles peuvent intervenir directement avec la clientèle, assister le personnel dans ses tâches, au niveau clérical, à la promotion, faire de l’accompagnement et du transport, etc.)

Le Centre Marie-Ève Sainte-Thérèse

7, boulevard Desjardins Ouest, Sainte-Thérèse

Responsable de secteur : Karine Blanchard - Karine@centremarieeve.ca

Téléphone : 450 818-2882

Courriel: stetherese@centremarieeve.ca

Site internet: www.centremarieeve.ca

Le Centre Marie-Ève Saint-Eustache

232, rue Féré, Saint-Eustache

Téléphone: 450 491-1494

Courriel: steustache@centremarieeve.ca

Le Centre Marie-Ève Saint-Jérôme

433, rue du Palais, Saint-Jérôme

Téléphone: 450 438-1484

Courriel: stjgerome@centremarieeve.ca

Centre de prévention Oméga

(contribue à la lutte au décrochage par de l'accompagnement scolaire et psychosocial pour des jeunes en difficultés d'apprentissage ou de motivation. Les bénévoles sont appelés à apporter du soutien aux intervenants lors des périodes d'accompagnement. Ils doivent aimer être en présence de jeunes éprouvant des difficultés, avoir de la patience, de l'ouverture, du dynamisme)
110, boulevard du Curé-Labelle, local 5, Sainte-Thérèse

Informations : Guy Thomas, directeur

Téléphone: 450 979-7755

Télécopieur: 450 979-2160

Courriel: info@centreomega.org

Site internet: <http://www.centreomega.org>

ICI par les Arts

(aide les jeunes et les adultes qui éprouvent des difficultés d'intégration sociale et de réussite scolaire en incorporant les arts à leur programme de thérapie. Les bénévoles sont appelés à soutenir le travail des intervenants.)
712, rue Saint-Georges, Saint-Jérôme

Informations: Jennifer Cooke, directrice générale

Téléphone: 450 569-4000, poste 7

Télécopieur: 450 569-6349

Courriel: info@iciparlesarts.com

Site internet: www.iciparlesarts.com

La Maison Parenfant des Basses Laurentides

(offre des activités et des services pour toutes les familles intéressées de la M.R.C. Thérèse-De Blainville; les bénévoles sont appelés à faire de l'animation ou à accorder du répit aux jeunes parents lors des rencontres)
310, Montée Sanche, Rosemère

Informations : Suzanne Lagacé

Téléphone: 450 434-9934

Courriel: info@maisonparenfant.ca

Site internet: www.maisonparenfant.ca

Solidarité sociale et information

Qui connaît à fond ses droits dans le domaine de la consommation, de l'accès à la justice ou aux prestations gouvernementales? À qui nous adresser quand nous nous sentons lésés? Des organismes ont pour but entre autres de nous sensibiliser et de nous informer et, souvent, ils font appel à des bénévoles formés par l'organisation, ce qui permet de décupler leur offre de services.

ACEF des Basses-Laurentides

(association d'aide, de défense et de protection des droits en consommation. Implication bénévole aux *comités de citoyens vigilants*, à l'accueil et aux tâches cléricales, au conseil d'administration et pour du soutien ponctuel.)

Informations: Sylvie Perron

Téléphone: 450 430-2228

Courriel: acefbl@consommateur.qc.ca

Site internet: www.acefbl.org

AFEAS Montréal-Laurentides-Outaouais

(dessert les intérêts des femmes et de la famille et fait la promotion d'un féminisme social égalitaire. Les bénévoles aident au niveau des collectes de fonds, du secrétariat régional et des appels téléphoniques.)

48, rue Raymond, Saint-Jérôme

Informations: Solange Vaudry - solain@videotron.ca

Téléphone: 450 431-7881

Courriel: montreal-laurentides-outaouais@afeas.qc.ca

Site internet: www.afeas.qc.ca

Centre Rayons de Femmes Thérèse-de-Blainville

(services d'accueil, d'intervention, d'orientation et d'accompagnement: ateliers éducatifs pour venir en aide aux femmes, contrer la violence et briser l'isolement. L'organisation des événements spéciaux (ex.: repas de fêtes), le travail clérical, l'entretien extérieur et intérieur des locaux sont assumés par des bénévoles ainsi que par les membres du conseil d'administration.)

27, boulevard Desjardins Ouest, Sainte-Thérèse

Informations: Micheline Gauthier, coordonnatrice

Téléphone: 450 437-0890

Télécopieur: 450 437-7174

Courriel: rayonsdefemmes@qc.aira.com

Site internet: www.centrerayonsdefemme.com

Adhérer à un groupe social

Quand nous devenons membre d'une association qui offre des loisirs, des cours d'entraînement physique de toutes sortes, des occasions multiples de garder nos neurones actifs et des activités sociales, ce n'est pas, à priori, pour faire du bénévolat. Cependant, au fil des semaines, nous pouvons être amenés à donner un coup de main aux organisateurs, de façon occasionnelle et souvent un peu plus. Il se peut que nous attrapions la piquêre et que, de fil en aiguille, nous finissions par accepter des responsabilités au sein de l'organisation. Joindre une équipe de bénévoles, dans un groupe social, dans un secteur d'activité qui nous plaît et aller jusqu'à faire partie du conseil d'administration, sont des implications qui assurent la bonne marche de l'organisme auquel nous avons choisi d'adhérer. C'est aussi faire œuvre de solidarité sociale.

L'Âge d'or Les Joyeux Aîné(e)s Thérésiens - FADOQ

37, rue Turgeon, Sainte-Thérèse

Informations: Guy Girard, président et Donald Poirier, trésorier

Téléphone: 450 434-1440, poste 2540

L'Âge d'or Le Blainvillois

1000, chemin du Plan-Bouchard, Blainville

Informations: Nicole Perrault, présidente

Téléphone: 450 435-1543

Courriel: nicole.perrault@hotmail.fr

Le Centre 50+ Blainville

1015-A, boulevard du Curé-Labelle, Blainville

Informations : à l'accueil, du lundi au vendredi, 9 h. à midi et 13 h. à 16 h.

Téléphone: 450 435-1708

Courriel: info@centre50plusblainville

Site internet: www.centre50plusblainville.qc.ca

Les Séniors de Blainville - FADOQ

1000 chemin du Plan-Bouchard, Blainville

Informations: Paul Alarie, président

Téléphone: 450 437-1537

Courriel: seniorsdeblainvillefadoq@live.ca

Club Âge d'or Saint-Janvier

13816, rue de l'Église, Mirabel (Saint-Janvier)

Informations : Jean-Pierre Paiement

Téléphone: 450 435-3455

Club Lorr « Aînés » - FADOQ

4, boulevard de Montbéliard, Lorraine

Téléphone: 450 965-2247

Courriel: maurice.boisclair@sympatico.ca

Site internet: www.clublorraines.com

Des ados actifs et impliqués

La solidarité sociale et le bénévolat ne sont pas exclusifs aux adultes et aux aînés. Si nous ouvrons grand nos yeux et nos oreilles, il y a des chances que nous trouvions près de chez nous des organismes où on offre aux jeunes et aux adolescents la possibilité de faire du bénévolat, d'organiser et de participer à des activités intéressantes et même de faire l'expérience de la gestion de leur organisation. Ces organismes comptent sur le support d'adultes et d'aînés pour les encourager et les encadrer à l'occasion de certains événements.

Club Les Alérions de Lorraine

(offre la possibilité aux jeunes de faire du bénévolat, de développer leurs talents et habiletés grâce au soutien de leur club parrain, soit le Club Optimiste de Lorraine)

Informations: Lauraine Pelletier

Téléphone: 514 943-4292

Courriel: pelletier.la@videotron.ca

Le Petit Peuple

(faire vivre aux jeunes des expériences d'ouverture aux autres pour renforcer leurs sentiments d'utilité, de valorisation et d'estime de soi; services d'aide aux personnes âgées, etc.)

Téléphone: 450 971-2250

Courriel: info@lepetitpeuple.org

Facebook: lepetitpeupleblainville@gmail.com

Site internet: www.lepetitpeuple.org

Le brocanteur

J'ai connu un vieil homme devenu brocanteur quand un marteau-piqueur fou l'attaqua. Un incident qui aurait pu lui être funeste et qui le força à changer de métier.

Ses souliers se mirent alors à voyager à travers champs, sous tous les climats et dans les deux hémisphères de la planète, à la recherche d'antiquités. On ne l'a jamais entendu raconter ses périples à la radio, mais je me souviens que, tout petit, il m'avait lu un long extrait de son journal de voyage lors d'un arrêt chez mes parents. Pour le remercier, je lui avais chanté: *Il était un petit navire*, tiré de *La Bonne chanson* de l'abbé Gadbois que ma mère venait de lui offrir. Il était reparti en souriant après m'avoir promis que, la prochaine fois, il aurait pour moi une histoire sur la navigation.

Je n'ai jamais revu ce vieillard, mais j'ai gardé de lui ma vie durant un souvenir impérissable, car j'avais découvert quelqu'un qui savait semer le bonheur par sa seule présence, sa verve intarissable et sa capacité d'écoute.

*Ronald Duclos,
Écriture en folie, automne 2013*



La retraite et le loisir culturel

Aller au théâtre, au cinéma ou s'évader dans la lecture nous permet d'appréhender certaines facettes de la réalité qui nous échapperaient autrement. Oser entrer dans l'univers de l'harmonie des couleurs et des sons, manipuler le pinceau, jouer avec les mots, taquiner la guitare ou chanter, c'est aller encore plus loin. Joindre un groupe de passionnés, c'est presque invariablement, un jour ou l'autre, se dévouer pour faire rayonner la beauté autour de soi.

Blainville-Art

(organisme regroupant des artistes en arts visuels; activités formatives et de réseautages, cours, ateliers, conférences, expositions, etc.)

1000, chemin du Plan-Bouchard

Informations: Édith Courtois, présidente

Téléphone: 450 430-7500

Courriel: edithcourtois@videotron.ca

Site internet: www.blainville-art.org

Le Club photo Blainville

(s'adresse à tous les amateurs, débutants ou avancés; a pour mission de partager le plaisir de saisir des images et d'échanger sur leurs expériences)

Informations : Claude Dumas, président

Téléphone : 450 419-4281

Courriel: clubphotoblainville@gmail.com

Site internet: www.clubphotoblainville.com

L'Ensemble folklorique de Blainville

(organise des soirées de musique et de danses folkloriques traditionnelles québécoises - quadrilles - rigodons - etc.)

1000, chemin du Plan-Bouchard, Blainville

Informations: René Lafleur, président,

Suzanne Lemieux, trésorière,

Marie-Claire Meyer, secrétaire,

téléphone : 450 430-8457

téléphone : 450 437-6270

téléphone : 450 437-9161

Courriel: clairemeyer@videotron.ca

Pour l'amour de notre patrimoine

Ma mère m'a appris ce savoir-faire que lui a enseigné ma grand-mère qui, elle, le tenait de mon arrière-grand-mère qui en avait hérité de mon arrière-arrière-grand-mère!*

Se regrouper pour partager et perpétuer des techniques artisanales, pour les faire connaître, pour enthousiasmer les plus jeunes et favoriser ainsi l'acquisition d'un certain sens de l'histoire, c'est plus qu'un loisir. Tous ceux qui s'impliquent dans ces organismes, autant les simples membres que ceux qui acceptent de prendre des responsabilités au niveau de leur organisation, contribuent à la transmission du savoir patrimonial.

Art-tisanes de Blainville

(regroupement de femmes qui désirent socialiser et partager dans la joie et la camaraderie leurs connaissances en artisanat)

1001, chemin du Plan-Bouchard, Blainville

Informations : Estelle Lamoureux

Téléphone: 450 435-1040

Courriel: ylamour@b2b2c.ca

Cercle de fermières de Blainville

(organisme dédié à la transmission du patrimoine artisanal et culturel; s'adresse aux femmes de 14 ans et plus)

1001, chemin du Plan-Bouchard, Blainville

Informations: Pierrette Dagenais

Téléphone: 450 435-9467

Courriel: trepanier@videotron.ca

* Clin d'œil à la chanson *Dégénération* du groupe *Mes Aïeux*, tiré de l'album *Tire-Toi une Bûche*, 2006

Saviez-vous qu'on trouve dans certaines municipalités des comités de quartier où des bénévoles organisent des activités récréatives et des événements telles des *Fêtes de voisins* et d'autres types d'initiatives afin de rendre notre environnement plus convivial?

Des loisirs pour tous les goûts

Inscrire à son agenda sa partie de billard hebdomadaire, son activité avec le club de scrabble ou le club de bridge, faire partie de l'Association de pétanque ou de la Ligue de fer sont de belles façons de socialiser et d'éviter le piège de l'isolement et de l'ennui. La plupart des clubs sociaux ou sportifs sont gérés et animés par des personnes bénévoles qui participent à rendre notre milieu de vie agréable.

Association de pétanque de Blainville

(association sportive pour les adultes qui pratiquent la pétanque; organise des joutes et des tournois)

1001, chemin du Plan-Bouchard, Blainville

Informations : Marcel Gilbert

Téléphone: 450 435-4835

Courriel: mar_gil@videotron.ca

Site internet: www.petanqueblainville.com

Ligue de fer G.M. Blainville

(fait la promotion du jeu de fer à Blainville auprès des personnes de 16 à 90 ans, sans égard à leur calibre)

Informations: René Croteau, président, téléphone: 450 435-2506

Mme Charrette, secrétaire, téléphone: 450 435-0805

Pickleball Québec Blainville

(sport de raquette très plaisant, accessible à la majorité de la population)

Informations : Marcel Lemieux président

Téléphone: 514 543-1233

Courriel: pickleball@hotmail.com

Site internet: www.pickleballquebec.com

Société Blainvilloise d'horticulture

(regrouper les personnes qui s'intéressent à l'horticulture)

1000, chemin du Plan-Bouchard, Blainville

Informations : Diane Charbonneau, présidente

Téléphone: 450 434-1493

Site internet: www,sbh.fsheq.org

Des causes qui nous font vibrer

On trouve à peu près partout au Québec des clubs sociaux qui se dévouent à des causes spécifiques en effectuant des collectes de fonds et aussi par d'autres initiatives. Faire partie de ces groupes répond autant à notre besoin de socialisation qu'à celui de se sentir utile et de participer directement ou indirectement à des actions secourables.

D'autres associations sont dédiées à une cause ou à des clientèles spécifiques. Qu'il s'agisse de collectes fonds pour la recherche, d'offrir des services complémentaires aux personnes atteintes de cancer ou autres maladies, les bénévoles qui s'y engagent sont un maillon essentiel de notre tissu social et participent concrètement à l'avancement de la science et à l'humanisation des soins aux personnes atteintes de maladies graves.

Club Lions Blainville

(vient en aide aux personnes semi-voyantes et non-voyantes, aux jeunes atteints de diabète juvénile, aux démunis de la collectivité locale; organise de collectes de sang, remet des fonds pour soutenir la recherche sur différentes maladies telles le cancer, l'épilepsie, l'autisme, etc.)

Informations : Pierrette A. Lauzon

Téléphone: 450 435-1987

Club optimiste Blainville

(a pour but d'inspirer ce qu'il y a de meilleur chez les jeunes, s'implique dans des programmes d'aide à la jeunesse, fait appel à des bénévoles pour encadrer des événements sportifs, culturels ou autres)

Informations : Jean-René Drouin, président fondateur

Téléphone: 514 512-6646

Courriel : info@cobiblainville.org

Site internet: www.cobiblainville.org

Club d'entraide N.-D.-A.

(organise des bingos afin d'aider différents mouvements ciblés de Blainville)
1001, chemin du Plan-Bouchard, Blainville

Informations : Jean-Claude Letarte, président

Téléphone: 450 435-1368

Courriel : clubentraidenda@hotmail.com

L'Association de fibromyalgie des Laurentides

366, rue Laviolette, Saint-Jérôme

Informations: Lise Cloutier

Téléphone: 450 469-7766 - ligne sans frais : 1 877 705-7766

Site internet: www.fibromyalgie-des-laurentides.ca

La Société canadienne du cancer

418, rue Saint-Georges, Saint-Jérôme

Informations: Maryse Perrier

Téléphone: 450 436-2691

Sclérose en plaques Laurentides

416, rue Saint-Georges, Saint-Jérôme

Téléphone: 450 436-4469

Télécopieur: 450 436-3273

Courriel: info.laurentides@scleroseenplaques.ca

Site internet: mssociety.ca/chapters/laurentides/

Héma-Québec

(fournit des composants et substituts sanguins et d'autres produits et services; les bénévoles peuvent s'impliquer avec des organismes de leur localité pour les collectes de sang mobiles ou directement au centre d'appel.

4045, boulevard Côte-Vertu, Ville Saint-Laurent

Informations: Sylvie Deslauriers, superviseure des bénévoles

Téléphone: 514 832-5000, poste 162 ou 1 888 666-4362, poste 162

Courriel: sylvie.deslauriers@hema-quebec.qc.ca

Site internet: www.hema-quebec.qc.ca

Toutes les autres occasions d'implication sociale

Il est impossible de prétendre couvrir toutes les organisations requérant des bénévoles pour remplir leur mission. Nous n'avons parlé ici ni des partis politiques, autant au niveau municipal, provincial que fédéral, ni des groupes de pression, pour la protection de l'environnement ou combattre la faim dans le monde par exemple.

Quand une cause nous touche et nous motive à agir, il y a tout à parier que nous y trouverons notre place et que notre action, si minime soit-elle, rendra notre monde meilleur.



Au jardin

Troisième partie

Petit guide pratique

Répertoire des services

et

des ressources pour aînés

de la MRC Thérèse-De Blainville

et de Mirabel

Services et ressources en santé

Face à un problème de santé, vous vous demandez si vous devez aller attendre à l'urgence de l'hôpital ou essayer d'avoir une place à une *Clinique sans rendez-vous*? Pourquoi ne pas signaler d'abord le numéro de la ligne Info-Santé? Un infirmier ou une infirmière saura vous poser les bonnes questions et vous aider à prendre la bonne décision.

Ligne Info-Santé: (24 h/24, 7 jours/7) **811**

Ambulance - Police - Urgence **911**

Cliniques médicales

Centre médical La Source Sainte-Thérèse _____ 450 433-0855

Centre médical Sainte-Anne-des-Plaines _____ 450 478-4737

Centre médical Fontainebleau _____ 450 419-8811

Centre régional de santé Archambault _____ 450 478-5960

Centre médical d'urgence Sainte-Thérèse _____ 450 430-1030

Clinique du Carrefour de Blainville _____ 450 430-4300

Clinique médicale Blainville _____ 450 430-2221

Clinique médicale Saint-Janvier _____ 450 435-7666

Hôpital Saint-Eustache _____ 450 473-6811

Hôpital Saint-Jérôme _____ 450 431-8200

Centre antipoison _____ 1 800 463-5060

Tel-Aide _____ 514 935-1101

Tel-Aide, ligne aînés _____ 514 353-2463

Suicide Action _____ 514 723-4000

L'Appui Laurentides (proches aidants) _____ 450 592-3007

La ligne Aide Abus Aînés _____ 1 888 489-abus (2287)

Ressources gouvernementales

Agence du revenu du Canada _____	1 800 959-7383
Aide juridique (Québec) _____	450 492-1535 et 450 435-6509
Allocation logement _____	1 800 463-4315
Centre de réadaptation Le Bouclier _____	450 473-2085
Centre du Florès (DI/santé mentale) _____	450 433-1957
Centre de santé et de services sociaux de Saint-Jérôme (CSSS) _____	450 432-7777 et 1 866 963-2777
Centre de santé et de services sociaux Thérèse-De Blainville (CSSS) _____	450 430-4553
Citoyenneté et immigration Canada _____	1 888 242-2100
Communication-Québec Laurentides _____	1 877 644-4545
Conseil intermunicipal de transport des Laurentides (transport adapté) _____	450 430-5092
Curateur public _____	1 800 363-9020
Régime de pensions du Canada / Sécurité de la vieillesse _____	1 800 277-9915
Office des personnes handicapées du Québec _____	1 800 567-1465
Régime des rentes du Québec _____	1 800 463-5185
Régime de l'assurance maladie et de l'assurance médicaments du Québec _____	1 800 561-9749
Revenu Québec (impôt) _____	450 972-3320
Société de l'assurance automobile du Québec _____	1 800 361-7620
Services Canada _____	450 682-8950
Centre de services adaptés - Bell _____	1 800 268-9243

Ressources régionales

Association des personnes avec problèmes auditifs des Laurentides (APPAL)	450 434-2135
Association laurentienne des proches de la personne atteinte de maladie mentale	450 438-4291
Centre d'aide aux victimes d'actes criminels (CAVAC)	450 569-0221
Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes (CAAP)	450 565-9111
Centre de prévention du suicide Le Faubourg	450 565-0490
Ligne d'écoute	1 866-appelle (277-3553)
Centre de ressources familiales 4 Korners	450 974-3940
Centre Sida Amitié	450 431-7432
Commission scolaire de la Seigneurie des Mille-Îles	450 974-7000
Commission scolaire de La Rivière-du-Nord	450 438-3131
L'Écluse des Laurentides (travail de rue)	450 744-1393
Groupe relève pour personnes aphasiques	450 974-1888
Pallia-Vie (soins palliatifs)	450 431-3331
Regroupement des handicapés visuels des Laurentides	450 432-9689
Société Alzheimer des Laurentides	1 800 978-7881
Tel-Aide, ligne aînés	514 353-2463
Société canadienne de la sclérose en plaques de Thérèse-De Blainville	450 434-9704
Société canadienne du cancer	450 436-2691
La Maison Aloïs Alzheimer	450 660-6225

Ressources MRC Thérèse-De Blainville

Association coopérative d'économie familiale (ACEF) _____	450 430-2228
Centre André Boudreau (problèmes de dépendances) _____	450 432-1395
Centre d'entraide Thérèse-De Blainville _____	450 435-0199
Centre d'action bénévole Solange-Beauchamp _____	450 430-5056
Centre Rayons de Femmes Thérèse-De Blainville _____	450 437-0890
Centre Regain de vie _____	450 437-3136
Comptoir Dépanne-Tout _____	450 979-4955
COOP Bon ménage _____	450 979-2372
Groupe La Licorne (santé mentale) _____	450 433-9084
Maison des mots des Basses-Laurentides _____	450 434-9593
Mesures alternatives des Basses-Laurentides _____	4 50 437-9903
Le Mitan (pour femmes victimes de violence) _____	450 435-3651
Programme PAIR (appel quotidien) pour Rosemère, Sainte-Thérèse, Boisbriand et Lorraine _____	450 435 –2421, poste 3502
Programme PAIR (appel quotidien) pour Sainte-Anne-des-Plaines, et Bois-des-Filion _____	450 471 –8265 poste 1129
Agence PAIR Blainville _____	450 434-5305 poste 7151
Resto-Pop Thérèse-De Blainville _____	450 434-0101
Unité Alco-Toxico Domrémy _____	450 435-0808

À Boisbriand

Comptoir des aubaines Notre-Dame-de-Fatima _____	450 430-2637
L'Oasis des aînés _____	450 430-4098
Les Pionniers de Boisbriand _____	450 433-0224
Office municipal d'habitation (OMH) _____	450 437-4146
Services d'entraide Le Relais _____	450 939-0501
Travailleur de rue _____	514 237-6573
Taxi-Bus _____	450 437-2727
Police _____	450 435-2421
Ville de Boisbriand (service des loisirs) _____	450 437-2727

À Bois-des-Filion

Âge d'or de Bois-des-Filion _____	450 621-8608
Chevaliers de Colomb _____	450 621-0579
Maison de la famille _____	450 965-0666
Office municipal d'habitation (OMH) _____	450 621-3722
Dépannage Saint-Maurice (Paroisse) _____	450 621-5521
Police _____	450 471-4121
Ville de Bois-des-Filion (loisirs) _____	450 621-1460, poste 256

À Lorraine

Club Alérions de Lorraine _____	514 943-4292
Club Lorr'aînés _____	450 621-4188
Paroisse Saint-Luc _____	450 621-5521
Taxi-Bus _____	450 621-8550
Police _____	450 435-2421
Ville de Lorraine (loisirs) _____	450 621-8550

À Mirabel

Centre de dépannage Saint-Janvier _____	450 434-4037
Club Âge d'or Saint-Janvier _____	450 435-3455
Office municipal d'habitation (OMH) _____	450 475-6286
Police _____	450 475-7708
Ville de Mirabel (loisirs) _____	450 475-2041

À Rosemère

Association Horizon Rosemère _____	450 434-5770
Biblio-mobile _____	450 621-3500, poste 7221
North Shore Women Center _____	450 430-3144
Office municipal d'habitation (OMH) _____	450 437-1212
Paroisse Saint-Luc _____	450 621-5521
Popote Roulante Rosemère _____	450 621-3500
Rosemere Volunteers Services _____	450 621-4060
Taxi-Bus _____	450 621-3500
Police _____	450 435-2421
Ville de Rosemère _____	450 621-5301

À Sainte-Anne-des-Plaines

Centre d'aide et de références _____	450 838-8288
Club de l'âge d'or _____	450 478-2565
Comptoir Recyc-Dons _____	450 838-9954
Dépannage alimentaire Sainte-Anne-des-Plaines _____	450 838-7044
Maison de la famille _____	450 478-6537
Office municipal d'habitation (OMH) _____	450 478-0921
Ouvroir Sainte-Anne _____	450 478-1525
Taxi-Bus _____	450 478-0211
Police _____	450 471-4121
Ville de Sainte-Anne-de-Plaines _____	450 478-0211

À Sainte-Thérèse

Cercle de l'amitié _____	450 435-6925
Cœur-Immaculé - Dîner de l'amitié _____	450 435-5881
Les Joyeux Aîné(e)s Thérésiens _____	450 434-1440, poste 2551
Office municipal d'habitation (OMH) _____	450 434-1149
Paroisse Sainte-Thérèse d'Avila _____	450 435-9515
Taxi-Bus _____	450 434-1440
Travail de rue _____	514 237-5398
Police _____	450 435-2421
Ville de Sainte-Thérèse (loisirs) _____	450 434-1440, poste 2540

Dans l'ombre du *Petit manuel du retraité et guide du bénévole*

Ce manuel n'aurait jamais vu le jour sans la collaboration de nombreux bénévoles. Une cinquantaine de personnes se sont levés tôt, de un à six lundis matins au début de l'automne 2013, pour venir partager leurs expériences afin de nous permettre de donner une couleur réaliste à son contenu. Toutes les informations incluses dans la partie *Guide du bénévole* ont été recueillies et validées par une équipe qui a fait un travail extraordinaire. Depuis janvier 2014, l'équipe de relecture s'est acharnée à débusquer les erreurs et les coquilles, un cauchemar quand arrive le moment du montage. Enfin, sans ses illustrations, cet ouvrage n'aurait certainement pas le même attrait. Un grand merci à toutes et à tous!

Les Jasettes matinales (Déjeuners consultations)

Nicole Bourdages, animatrice; Suzanne Blackburn, coanimatrice; Louise Leclair, secrétaire; Nicole Cardinal, responsable de l'accueil. Participantes et participants : Céline Richer, Claire St-Germain, Claude St-Amand, Danielle Savignac, Denise Perras, Francine Bérubé, Gaétan Lussier, Ginette Sévigny, Ginette St-Onge, Gyslaine Lalonde, Hélène Bouchard, Jean Laferrière, Jean Sigouin, Jeannot Cousineau, Jocelyne Labelle, Jocelyne Pagé, Julien Lacombe, Liane Pariseau, Lily Desbiens, Lorraine Bertrand, Louise Bourbonnais, Louise Lussier, Louis-Philippe Rolland, Lucie Lavallée, Lucie Leclerc, Lucie Trudel, Marc Duquet, Marie Murphy, Marielle Laramée, Micheline Noël, Nicole Capistran-Lamontagne, Richard Cauchie, Rita Julien, Ronald Duclos, Rosario Beauvais, Sarto Dupéré, Suzanne Brisebois, Yolaine Dupéré, Yves Perras, Yvon Lalonde.

La cueillette d'information auprès des organismes

Johanne Déry, Sylvie Drainville, Jocelyne Labelle,
Nicole Bourdages et Suzanne Blackburn

La relecture des textes

Omer Bourdages, Lily Desbiens, Ronald Duclos,
Louise Leclair, M.-O. Morin et Jean Sigouin

Les illustrations

- Première de couverture : *Petit pont, Jardins de Métis*, Sylvie Drainville, Centre 50+ Blainville
- Quatrième de couverture : *Promenade*, Danielle Lemire, Centre 50+ Bl.
- Pages 6 et 8 : photos, Jean Laferrière, Centre 50+ Blainville
- Page 10 : *Le petit bateau*, Sylvain Leclerc, Blainville-Art
Voguer sur la vie, Rûnoir, Centre 50+ Blainville
- Page 11 : *Lire le journal au P'tit Café*, Sylvain Leclerc, Blainville-Art
- Page 14 : *Ligne du temps*, Sylvain Leclerc, Blainville-Art
Et si nous étions tous des artistes, Rûnoir, Centre 50+ Blainville
- Page 22 : *Petite église à l'Île-d'Orléans*, Sylvie Drainville, Centre 50+ Bl.
- Page 23 : *Tadoussac*, Sylvain Leclerc, Blainville-Art
- Page 25 : *Baie des roses, Le Bic*, Sylvain Leclerc, Blainville-Art
- Page 34 : *Champs de fleurs*, Thérèse Piet, Blainville-Art et Centre 50+ Blainville
- Texte : *Enseigner le bonheur*, Suzie Vésina, Centre 50+ Blainville
- Page 38 : *Maison du CABS*, Thérèse Piet, Blainville-Art et Centre 50+ Blainville
Quelques grains de sagesse, extraits des Jasettes matinales
- Page 48 : *Le repos*, Louise Bigras, Blainville-Art
Le brocanteur, Ronald Duclos, Centre 50+ Blainville
- Page 54 : *Au jardin*, photo Monique Bergeron, Blainville-Art

Les responsables du projet Aînés actifs et impliqués

Suzanne Blackburn est arrivée au Centre 50+ Blainville en janvier 2005. Jeune retraitée, elle s'est très vite intéressée à la bonne marche et au développement de cet organisme naissant. Elle a animé bénévolement les ateliers *Écriture en folie* de 2007 à 2013 et y a dirigé les publications *Les courriels du chapiteau* et *L'histoire de Léo*. Elle a fait partie du conseil d'administration de 2005 à 2011 et présidente en 2009-2010. Si le Centre 50+ Blainville et les projets d'écriture occupent une grande place dans sa vie, elle se garde aussi du temps pour marcher, voyager, lire et faire de la musique.

Nicole Bourdages, retraitée depuis 2007, a d'abord fait du bénévolat en équithérapie, combinant ainsi ses intérêts pour les personnes en difficulté et pour les chevaux. Membre du Centre 50+ Blainville depuis 2008, à chaque année, elle s'est inscrite à des activités culturelles et physiques variées. Relever des défis, développer des projets sont des stimulants pour elle. Grande voyageuse depuis sa retraite, elle sillonne l'Amérique du Nord en Véhicule Récréatif. Prenant des centaines de photos, pour se détendre, elle s'amuse à les retravailler sur son ordi.

Ce projet s'adresse à toute la population des Basses-Laurentides

AÎNÉS ACTIFS ET IMPLIQUÉS

Un projet réalisé par
Le Centre 50+ Blainville
subventionné par
**le Programme
Nouveaux Horizons
pour les Aînés**

Centre
50+
Blainville

À L'AGENDA

Jasettes matinales

Articles de journaux

Conférences

Ateliers d'écriture
et d'illustration

Atelier théâtre intergénérationnel

Petit manuel du retraité
et guide du bénévole

Activités de clôture
et
Rendez-vous festif

Tu t'impliques ...
13 mars 2014
Tu participes ...

NOS PARTENAIRES



Projet Aînés actifs et impliqués

Fiche d'évaluation du
Petit manuel du retraité et guide du bénévole
(à retourner s.v.p.)

Cotes: A = très bon, B = bon, C = moyen, D = faible
Encercler la réponse appropriée

Impressions générales _____ **A B C D**

Illustrations _____ **A B C D**

Première partie (pp. 9 à 28)

Contenu et pertinence des textes _____ **A B C D**

Clarté de l'information _____ **A B C D**

Deuxième partie (pp.29 à 53)

Ces informations sont-elles motivantes? __ **OUI NON**

Troisième partie (pp. 55 à 63)

Ce guide vous sera-t-il utile? _____ **OUI NON**

Est-ce que vous conseilleriez à vos proches de lire le

Petit manuel du retraité? _____ **OUI NON**

Allez-vous conserver ce Petit manuel? _____ **OUI NON**

Commentaires: _____

