ENTRE-NOUS

Le magazine du Centre communautaire des aînés Vaudreuil-Soulanges (CCAVS)

35 ans de réalisations! 1987 à 2022

SERVICES

L'espace boutique p.3
Témoignages de bénévoles p.4
La popote roulante p. 5
Les surgelés pour emporter p.6
Les Rendez-vous du Centre p. 8

COMPLÉMENTS

Le yogourt grec p. 13
Les anciennes casernes de pompiers p.14
L'isolement social, ça vous dit quoi? p.15
L'importance des activités sociales p. 17
Espace divertissement p. 19

Volume 29, numéro 2 - Mai 2022

Centre communautaire des aînés Vaudreuil-Soulanges

12, rue Curé-Cholet
St-Polycarpe, Québec
J0P 1X0
Tél.: 450-265-3548 ou 1-855-510-3548
Courriel : reception@ccavs.ca
Site web: centredesainesvs.com

Heures d'ouverture :
Du lundi au vendredi de 9h à 16h

Pour recevoir la version électronique de ce journal, faites votre demande à reception@ccavs.ca.

Conception du journal :
Lucie Gascon et Josée Champagne
Révision : Diane Ladouceur

FERMETURE ESTIVALE DE LA POPOTE ROULANTE

Veuillez noter que le Centre communautaire des aînés sera fermé du 16 juillet au 14 août 2022 inclusivement.

Prévoyez votre réserve de mets surgelés pour cette période.

Le service de livraison de la popote roulante reprendra le lundi 15 août 2022.

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

Centre communautaire des aînés Vaudreuil-Soulanges

Le CCAVS convie ses membres ainsi que toutes personnes intéressées à connaître l'organisme à son assemblée générale annuelle.

Date : Le mardi, **21 juin** 2022 à **10h30**
Lieu : **Pavillon Entre-Nous** au CCAVS
(12, rue Curé-Cholet, St-Polycarpe)

Déroulement :
- Assemblée à 10h30
- Repas à 12h

Aimez notre page Facebook :
Centre communautaire des aînés Vaudreuil-Soulanges

Pots Mason recherchés

C'est l'heure du ménage du printemps.

Vous avez des pots Mason de tous les formats à donner?
Nous sommes preneurs!

Vous pouvez les apporter directement au CCAVS, au 12, rue Curé-Cholet, à St-Polycarpe.

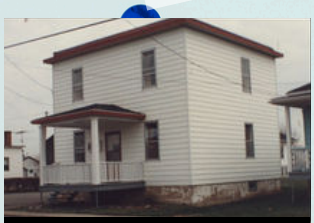
C'est impossible pour vous de vous déplacer?
Téléphonez-nous, nous essaierons d'aller les chercher.

450-265-3548 ou 1-855-510-3548 et faites le 0

Merci de votre générosité !

Le CCAVS fête ses 35 ans de réalisations!

7 avril 1987 à 2022



Maison des aînés - 1986

L'événement

Jour de la Sainte-Catherine

Ouverture officielle de la Maison des Aînés de Soulanges

St-Polycarpe - Le jour de la Sainte-Catherine, 25 novembre, les aînés de Soulanges sont cordialement invités à se rendre à l'inauguration officielle de leur Maison, 12 rue Curé-Cholette, à St-Polycarpe, entre 13h00 et 16h00.

La Maison des Aînés se veut un lieu de rencontre et d'échange "pour favoriser l'entraide et aussi pour briser les solitudes", rappelle le grand responsable du GRAVES Réal Archambault. Or cette concrétisation d'un espace défini en un point central de Soulanges découle d'une certaine façon du grand rassemblement qui a consolidé les liens entre aînés.

Ce n'est pas un club d'âge d'or

On propose diverses activités sociales et culturelles à la Maison des Aînés, mais ce n'est pas un autre club d'âge d'or. Les objectifs visés se situent principalement au niveau de l'esprit d'entraide et de solidarité. Solidarité entre les groupes d'âge, solidarité entre les aînés eux-mêmes.

Depuis la pré-ouverture, au début du mois d'octobre, les aînés de Soulanges se rendent surtout à la Maison pour son centre de généalogie, soit pour le consulter, soit pour y apporter de nouvelles données. Ce centre est par ailleurs un des lieux de prédilection de la présidente de la Maison des Aînés, Madame Jeannine Thauvette; c'est un projet sur lequel elle travaille depuis plusieurs années.

Les principaux responsables impliqués à l'heure actuelle à la Maison des Aînés attendent vos suggestions pour compléter ce début d'activités. Soulignons que la Maison recevait le 2 octobre une subvention de 2 000$ de Centraide; puis au début de novembre, le gouvernement fédéral, via le programme "Nouveaux Horizons", remettait à la Maison un chèque de 4 316$. Ce qui permettra de créer des bases encore plus solides et d'élargir l'éventail des activités occupationnelles ou de recyclage.

Hélène JASMIN

Au premier plan: Réal Archambault, Jeannine Thauvette, Léo Leroux, Benoit Leroux, Hector Auclair, sur la galerie: Cécile Aumais, Hélène Desjardins, Mme Lionel Léger, Blanche Rodrot et Mme Roland Leroux. - Photo 1de Edition.

Inauguration de la Popote roulante - 2014

Premier conseil d'administration

Fête des aînés - 2009

Partie de billard - 1987

Mme Jeannine Thauvette
Fondatrice de l'organisme

Grande fête annuelle - 2001

ESPACE BOUTIQUE

Procurez-vous nos délicieuses confitures et marinades!
En achetant nos produits, vous contribuez à la mission de l'organisme.
En vente sur place au 12, rue Curé-Cholet, St-Polycarpe

Nouveautés!

Caramel salé 250ml.....5,00$
Brownies en pot.....12,00$
Salsa douce 500ml.....6,00$

Confitures 250ml.....5,00$
Fraises - Fraises et rhubarbe - Pêches

Marinades 500ml.....6,00$
Relish - Relish de maïs - Cornichons «bread & butter» - Légumes marinés - Betteraves

Ketchup 500ml.....7,50$
Aux fruits - Vert

TÉMOIGNAGES DE BÉNÉVOLES

J'aime faire partie d'un organisme structuré et qui offre tant à la communauté des ainés. Je m'y suis également fait de nouveaux amis et si ma petite contribution à la bonne marche de l'ensemble fait une différence eh bien je suis satisfaite et ça me rend heureuse.

Lucie Lanthier
Conseil d'administration

A travers mon expérience de bénévolat, j'ai appris, et surtout vu, que nous sommes tous vulnérables sans égard à notre âge ou notre situation financière. Le bénévolat brise non seulement l'isolement de la personne qui reçoit les services mais aussi de ceux et celles qui rendent les services. Il y aura toujours une personne à qui notre sourire et une douce parole aimable fera toute la différence dans sa journée.

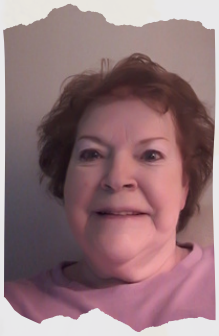
Lorraine Trottier
Livreuse - baladeuse

Ma première motivation était de m'occuper à la suite de ma retraite il y a 2 ans. J'ai alors contacté le Centre d'action bénévole (CAB) Soulanges. Ils m'ont parlé de différentes offres dans la région et j'ai accroché sur la cuisine de la popote roulante. Je savais que j'avais les compétences pour aider dans ce poste, je serais utile. Ce que j'aime de mon bénévolat au CCAVS c'est l'ambiance dans l'équipe avec qui je travaille. J'adore me sentir utile. Je sens que je fais une différence.

Ginette Leclair
Aide à la cuisine

Le bénévolat m'apporte la joie de divertir les groupes de personnes qui viennent aux activités. Voir leur sourire en leur offrant un moment de détente durant deux heures me rend aussi heureuse qu'eux. Lorsque nous donnons sincèrement et simplement mais toujours avec amour les gens le ressentent et ils en sont reconnaissants.

Monique Lebeau
Animatrice d'activités



Les services du CCAVS

LA POPOTE ROULANTE

Le saviez vous?
Nos contenants vont au four à 275° F. De plus, ils sont biodégradables et compostables!

UN BON REPAS

La popote roulante de Vaudreuil-Soulanges, c'est la livraison à domicile de repas chauds et/ou de repas surgelés, 3 jours par semaine.

Notre menu de repas chauds est cyclique sur 10 semaines et comprend une soupe, un plat principal et un dessert. Nous offrons des menus spéciaux à Noël, à la St-Valentin et dans le temps des sucres, histoire d'agrémenter la vie de nos clients. À quelques occasions durant l'été, nous offrons des repas froids qui sont très populaires.

Le prix du repas chaud est de 7,50$. Il n'y a pas de taxes ni de pourboire. La livraison s'effectue par des bénévoles souriants les lundis, mercredis et jeudis midi. Les repas sont préparés par notre chef cuisinier et notre cuisinier, supportés par notre aide-cuisinière et des bénévoles. Les repas sont savoureux, santé, ne contiennent pas d'agents de conservation et contiennent le moins possible de produits transformés.

Si vous avez 70 ans et plus, vous aurez droit à un crédit d'impôt pour maintien à domicile équivalant à la moitié de la valeur du repas.

DES CLIENTS AUX P'TITS SOINS

Informations : Le Centre communautaire des aînés est un organisme branché sur sa communauté. Lorsque des informations pertinentes qui concernent les aînés (brochures ou autres) sont publiées, nous les acheminons à nos clients avec la livraison de leurs repas. Donc, la popote roulante est aussi une courroie de transmission de l'information importante et/ou intéressante pour les aînés.

Gâteries : Quelques fois par année, les clients reçoivent des petites gâteries surprises, des cadeaux ou des attentions comme des cartes de Noël ou de St-Valentin confectionnées par des enfants du primaire. À son anniversaire de naissance, chaque client reçoit une carte de souhaits. Cette attention est très appréciée puisque certaines personnes ne sont pas fêtées du tout.

UNE VIGIE

La popote roulante n'est pas que la livraison de nourriture prête à manger pour les aînés. C'est un œil bienveillant sur la vie de nos clients en général. Nos bénévoles se soucient grandement du sort des aînés à qui ils livrent les repas. Ils les connaissent et connaissent leurs habitudes. Ils rapportent aux coordonnatrices toute inquiétude ou doute par rapport à leur état et elles font le suivi avec eux.

LA POPOTE ROULANTE (SUITE)

ÊTES-VOUS ÉLIGIBLE À RECEVOIR LA POPOTE ROULANTE?

1) Êtes-vous un aîné de 70 ans et plus?
2) Êtes-vous une personne :
   - en perte d'autonomie (âge ou maladie)?
   - ayant une maladie chronique?
   - ayant un handicap physique qui rend la cuisine difficile?
   - ayant un handicap intellectuel?
   - en convalescence?
   - qui êtes un proche aidant?

Si vous répondez **OUI** à l'une ou l'autre de ces questions, vous pouvez peut-être vous inscrire à la popote roulante et recevoir des repas à la maison.

450-265-3548 ou 1-855-510-3548 et faites le 0
reception@ccavs.ca

LES SURGELÉS POUR EMPORTER

Prix sujets à changement sans préavis.

Repas principaux individuels - 6$ (65 ans et plus):

Bœuf bourguignon, cigares au chou étagés, cubes de porc aigre-doux, filet de porc sauce canneberges, filet de saumon à l'aneth, galette de veau milanaise, hamburger steak, jambon à l'ananas, lasagne, macaroni chinois, pain de viande, pâté au poulet, pâté au saumon, pâté chinois, poulet BBQ, poulet teriyaki et riz, quiche au jambon, ragoût de boulettes, rôti de porc à l'ail, spaghetti sauce à la viande.

Les à-côtés :

Soupe poulet et nouilles (2 tasses) 4$, soupe aux légumes (2 tasses) 4$, contenant sauce à spaghetti (500 ml) 7$.

Desserts - 4$:

Carré aux dattes, gâteau reine Élizabeth, 4 muffins aux carottes, 4 muffins canneberges & pommes, pouding chômeur, tarte au sucre, mini-pain aux bananes (2$).

Pour commander :

450-265-3548 ou sans frais au 1-855-510-3548 et faites le 0
reception@ccavs.ca

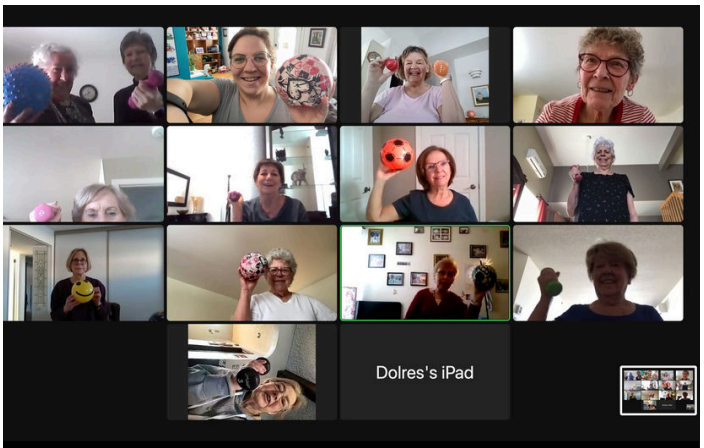
LE CCAVS EN IMAGES!

Déjà 20 ans au CCAVS!
Bravo et merci chère Danielle

Marché de Noël - 4 déc.

Chaîne de montage repas fête de Noël -14 déc.

Reconnaissance ancienneté des employés - 14 déc.



Viactive virtuel - 22 janvier

Machine à café offerte par
Les «Jean» du café *Merci!*

Repas Popote roulante de St-Valentin - 14 fév.

Dessert Semaine québécoise des
popotes roulantes - 23 mars

LES RENDEZ-VOUS DU CENTRE

Grâce au soutien financier du Programme Québec ami des aînés (QADA), le Centre communautaire des aînés Vaudreuil-Soulanges (CCAVS) a le privilège de développer une programmation d'activités diversifiées offerte à toutes les personnes âgées de 50 ans et plus résidant dans la MRC de Vaudreuil-Soulanges.

En partenariat avec :

Québec

Les places sont limitées pour chacun des Rendez-vous.
L'inscription est TOUJOURS obligatoire.

Activités hebdomadaires

Pour la période estivale, les activités hebdomadaires régulières seront en pause. Seules les sessions déjà entamées auront lieu et se termineront à la fin du mois de mai pour certaines et à la mi-juin pour d'autres. Ces activités devraient reprendre en septembre. Restez à l'affût.

Viactive (exercices doux)

Danse en ligne

Yoga sur chaise

PIQUE-NIQUES

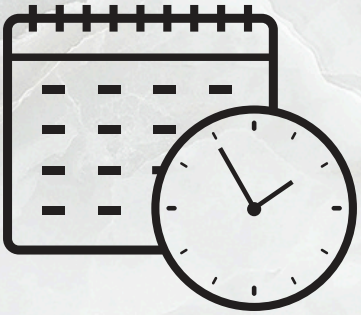
Occasion de se rassembler à l'extérieur, de partager un moment agréable et de jouer à différents jeux d'adresse (bolas, pétanque, washer, etc.). Les pique-niques sont prévus majoritairement les mardis et seront **remis au lendemain en cas de pluie**. Vous devez simplement apporter votre lunch, une bouteille d'eau et votre chaise pliante.

Secteur Vaudreuil : les 7 et 22 juin, les 5 et 19 juillet et le 16 août.
Secteur Soulanges : les 14 et 28 juin, le 12 juillet et le 9 août.
****Remis au lendemain en cas d'intempérie**

Lieu : Le lieu de la rencontre sera à déterminer à chaque semaine et vous sera précisé lors de l'inscription.

Coût : GRATUIT

LES RENDEZ-VOUS DU CENTRE (SUITE)



Activités ponctuelles

Date limite d'inscription : 7 jours avant chaque activité ponctuelle

RESTOS-RENCONTRES

Rencontres amicales organisées dans différents restaurants établis sur le territoire de Vaudreuil-Soulanges pour déjeuner, dîner ou souper. Il s'agit d'un moment agréable pour socialiser.

Coût : à la discrétion du participant, selon le repas choisi dans le menu de l'endroit.

Dates et lieux :

Lundi 16 mai à 12h - La Station des Sports (336, Grand boulevard, Île-Perrot)

Jeudi 16 juin à 10h - Délice et café (2131, Chemin Ste Angélique, Saint-Lazare)

Vendredi 15 juillet à 12h - Patate et Persil (9, av. Saint-Charles, Vaudreuil-Dorion)

Vendredi 19 août à 10h - La Basse Cour (70, QC-338, Les Coteaux)

JOURNÉES 3D

Discussion
Dîner
Divertissement

Occasion de se rassembler avec madame Danielle Lefebvre comme animatrice. Différents thèmes seront présentés, toujours dans le but de vous divertir et de développer vos connaissances et/ou vos habiletés sur différents sujets. Un repas chaud préparé par les cuisiniers de la popote roulante vous sera servi sur place.

Coût : 15$ par rencontre
Lieu : Pavillon Entre-Nous, CCAVS (12, rue Curé-Cholet, St-Polycarpe)

Dates et thèmes :

Mardi 10 mai de 11h à 14h - La vie en rose

Mardi 31 mai de 11h à 14h- Objets anciens (Société d'histoire et de généalogie Nouvelle-Longueuil)

LES RENDEZ-VOUS DU CENTRE (SUITE)

Conférences / Ateliers

MA VIE APRÈS UN AVC

Programme d'apprentissage en groupe conçu pour les gens qui ont fait un AVC et leurs proches.
Offert grâce à un partenariat avec l'Association des traumatisés cranio-cérébraux de la Montérégie.

Quand : Les jeudis du 12 mai au 30 juin
de 13h30 à 15h30
(congé le 9 juin)

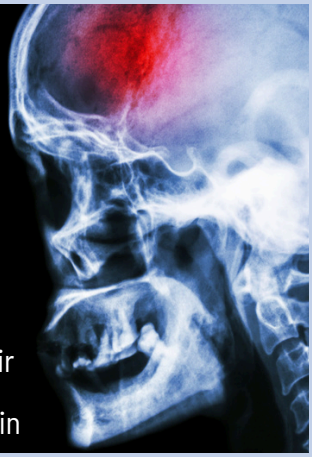
Où : Pavillon Entre-Nous (CCAVS)
12, rue Curé-Cholet, St-Polycarpe
(8 marches à monter pour accéder à la salle)

Coût : 20$ par personne
(payable sur place)

Inscription :
Roxanne Gendron (intervenante ATCCM)
intervenantavc@atccmonteregie.qc.ca
1-877-661-2822, poste 227

Sujets couverts durant les 7 rencontres

- Comprendre l'AVC
- Changements physiques et défis
- Déglutition et nutrition
- Cognition, perception
- Émotions : accent mis sur la dépression
- Activités et relations
- Réduire les risques de subir un autre AVC
- Reprendre votre vie en main



Les Repas Partagés

Les repas partagés sont des lieux d'échanges et de rencontres. Ce sont des dîners mensuels organisés dans certaines municipalités par des comités de bénévoles. Certains repas sont suivis d'activités diverses. Tous les aînés peuvent y participer et s'y faire des amis. Certains repas ont recommencé, tandis que d'autres attendront septembre pour la reprise.

****Si vous désirez participer à ces repas, vous devez contacter la personne responsable pour vous inscrire.****

REPAS PARTAGÉS QUI ONT REPRIS

- St-Clet (3e mercredi du mois)
  - Odette Besner 450-456-3941
- St-Polycarpe (3e mardi du mois)
  - Danielle Lefebvre 450-265-3812
- St-Télesphore (2e mercredi du mois)
  - Micheline Lamarche 450-269-3272

REPAS QUI REPRENDRONT PLUS TARD

- Coteau-du-Lac
- Les Coteaux
- Ste-Justine-de-Newton

**Si vous êtes intéressé à vous impliquer, plusieurs comités sont à la recherche de bénévoles pour mettre la main à la pâte.
Contactez Lucie Gascon au 450-265-3548 ou sans frais au 1-855-510-3548 et faites le 3**

LES RENDEZ-VOUS DU CENTRE (SUITE)

UN BRIN DE JASETTE

Rencontres de type café-causerie offertes à trois endroits. Lors de celles-ci, différents sujets seront abordés et mèneront à des discussions sur différents thèmes.

Coût : Gratuit

LIEUX, DATES ET THÈMES :

Chalet du parc Bel-Air (13h à 15h)
(554, rue Pie-XII, Vaudreuil-Dorion)
- 10 mai | Sujet : Les voyages
- 24 mai | Sujet : Idées de sorties estivales

Pavillon Entre-Nous, CCAVS (13h à 15h)
(12, rue Curé-Cholet, St-Polycarpe)
- 11 mai | Sujet : Les voyages
- 25 mai | Sujet : Idées de sorties estivales

JEUX DE SOCIÉTÉ

Occasion de se rassembler pour découvrir et apprendre de nouveaux jeux de société (jeux de connaissances générales, de hasard, de stratégie, d'énigmes, de devinettes, de charades, etc.). Ces rencontres se veulent amicales et agréables.

Coût : Gratuit

LIEUX ET DATES :

Chalet du parc Bel-Air (13h à 15h)
(554, rue Pie-XII, Vaudreuil-Dorion)
3 mai - 17 mai - 31 mai

Pavillon Entre-Nous, CCAVS (13h à 15h)
(12, rue Curé-Cholet, St-Polycarpe)
4 mai - 18 mai

Bibliothèque de Rigaud (13h30 à 15h30)
(102, Rue Saint-Pierre)
12 - 19 - 26 mai

Sorties / Événements

VIRÉE À PINCOURT

Quand : Jeudi 30 juin 2022

Resto L'Étoile de Pincourt - 11h30
108, Boulevard Cardinal Léger
Coût : selon le repas choisi

Salon de quilles Pincourt - 13h30
2 parties petites quilles
Coût : 14$ (avec location souliers)
12$ (sans location de souliers)

VIRÉE À COTEAU-DU-LAC

Quand : Jeudi 21 juillet 2022

La frite à Brigitte - 12h
(306, Chemin du Fleuve, Coteau-du-Lac)
Coût : selon le repas choisi

Visite du site historique - 13h
Coût : 5$ (visite guidée)

Crème molle - 15h
Coût : selon le dessert choisi

LES RENDEZ-VOUS DU CENTRE (SUITE)

Journée Vitalité

Afin de souligner le retour des grands rassemblements, le CCAVS organise une journée d'activités spécialement conçue pour les personnes de 50 ans et plus de Vaudreuil-Soulanges.

Nous recevrons Mme Michèle Sirois, conférencière, auteure du livre «Vieillir en santé c'est possible».

Après un délicieux repas préparé par l'équipe de la popote roulante V-S, nous aurons la chance de danser sur la musique entraînante.

Quand : Vendredi 10 juin 2022
de 10h30 à 16h

Où : Salle des Bâtisseurs
(145, rue Valade, Les Cèdres)

Déroulement :

- Conférence Michèle Sirois
- Service d'un repas chaud
- Spectacle musical et danse

Coût :

- Membre : 10$
- Non-membre : 20$

(payable au plus tard le 1er juin)

Fête d'été
35e anniversaire du CCAVS

Nous profiterons du doux temps estival pour célébrer les 35 années de réalisations du CCAVS dans sa communauté.

Quand : Vendredi 23 août 2022
(Remis au 30 août en cas de pluie)
de 11h à 15h30

Où : Centre communautaire des aînés Vaudreuil-Soulanges
(12, rue Curé-Cholet, St-Polycarpe)

- Possibilité d'organiser du covoiturage au besoin. Appellez-nous, nous verrons ce que nous pouvons faire!

Sur place :

- Chansonnier + danse
- Dîner
- Jeux extérieurs (washer, pétanque, bolas, etc.)
- Et plus encore.

Coût :

- Membre : 5$
- Non-membre : 15$

(payable au plus tard le 16 août)

COMME POUR CHAQUE RENDEZ-VOUS DU CENTRE, VOUS DEVEZ **OBLIGATOIREMENT** VOUS INSCRIRE.

Le paiement de votre activité confirme votre réservation.

Pour inscription ou pour plus d'informations, contactez Lucie Gascon

450-265-3548 ou sans frais 1-855-510-3548 et faites le 3

activites@ccavs.ca

LE YOGOURT GREC

Savoureux et consistant, le yogourt grec nature se compose de deux ou trois ingrédients, soit du lait (entier, partiellement écrémé ou écrémé), des cultures bactériennes actives et parfois de la crème (dans le cas de yogourt à plus forte teneur en matières grasses). Sa texture onctueuse est obtenue sans l'ajout d'agents épaississants ou de matières grasses. Sa teneur élevée en protéines est aussi un atout : le yogourt grec est plus rassasiant que le yogourt ordinaire, ce qui en fait un excellent choix à intégrer au menu !

Les yogourts grecs 0% présentent une texture aussi épaisse et onctueuse que les versions plus riches en matières grasses.

Comment le fabrique-t-on ?

Le yogourt grec est un yogourt ordinaire égoutté.Deux procédés de fabrication permettent d'obtenir ce produit distinctif. Dans le premier, le yogourt est filtré pour retirer une partie de son lactosérum, communément appelé « petit-lait », comme dans la tradition grecque. Le second procédé concentre plutôt le lait en lui retirant une partie de son eau avant la fabrication. Dans les deux cas, on obtient un yogourt à la texture épaisse, lisse et onctueuse, mais aussi faible en gras : le meilleur des deux mondes !

Source de nutriments essentiels

Avec sa riche teneur en protéines et en glucides naturels, le yogourt grec est un excellent carburant pour récupérer après l'effort ! Une portion de 175 g (3/4 de tasse selon le Guide alimentaire canadien) procure généralement entre 15 et 18 g de protéines, soit près de deux fois plus de protéines que ce que fournit le yogourt ordinaire. Il procure également un bon apport en calcium. À noter que certaines marques ajoutent de la vitamine D aux ingrédients.

Variations sur le calcium

Avez-vous remarqué que la teneur en calcium varie considérablement d'une marque à l'autre ?La valeur quotidienne par portion peut passer de 15 à 60% ! C'est le procédé de fabrication qui explique un si grand écart. La technique de filtration diminue l'apport en calcium, puisque celui-ci s'échappe avec le lactosérum, tandis que le procédé qui concentre le lait permet de conserver davantage de calcium.
Surveillez les étiquettes nutritionnelles !

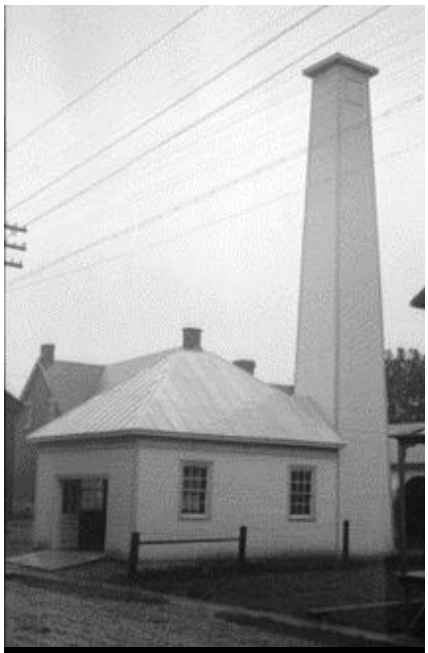
Source : Charlotte Geroudet, nutritionniste et Raphaëlle St-Laurent Pelletier, Magazine 5-15, mai 2015

LES ANCIENNES CASERNES DE POMPIERS

DE VAUDREUIL-SOULANGES

Chaque village a été le théâtre de bâtiments incendiés. D'origine accidentelle ou naturelle, des incendies, il y en a depuis toujours. Les maisons étaient construites en bois et étaient dotées de cheminées pour chauffer l'ensemble du bâtiment. Les églises et les granges étaient particulièrement vulnérables à la foudre. Des événements spectaculaires où la solidarité et l'entraide entre citoyens devenaient naturels. Les alertes de feux majeurs se faisaient signaler par les cloches de l'église et les pompiers volontaires étaient munis de trompettes ou de cloches pour avertir à leur tour leur départ vers le lieu de l'incendie. C'était aussi un avertissement pour les autres pompiers résidant à proximité de se rendre au feu.

La station de pompe de Coteau-du-lac



La station de Saint-Polycarpe

Au début du 19e siècle, les premières brigades de feu se forment au Québec. Principalement dans les villes, les autorités distribuent des centaines de seaux, de haches et d'échelles pour que les citoyens puissent contribuer à l'extinction des incendies. Vaudreuil, par exemple, se munit d'une pompe à feu et d'une station dès 1857. L'organisation des services d'incendies s'améliore de plus en plus avec la création du Bureau de prévention des incendies en 1919. Des chefs d'incendie, des inspecteurs et des prévôts sont désignés pour gérer les risques et feux sur leur territoire.

Dans la région de Vaudreuil-Soulanges, la majorité des villages investissent en ce sens. Le gouvernement y contribue en défrayant la moitié des coûts sur la construction de casernes et l'achat d'équipement (pompes à incendie, boyaux, lances, équipements de protection, etc.). Au début du siècle dernier, les pompes étaient installées sur une voiturette qui pouvait être tirée par des chevaux et plus tard par tracteur ou voiture. L'apparition des camions incendie se fit après la guerre dans la plupart de nos villages.

Les stations de feu ou casernes de pompiers étaient généralement de petits garages construits en bois qui permettaient d'abriter une pompe à incendie et, plus tard, une autopompe. Une tour, souvent de forme trapézoïdale, était érigée pour le séchage des boyaux. Le tout était suspendu à l'aide d'un système de câbles et de poulies. Voici quelques photographies de postes de pompiers de la région prises en 1944 par Ernest Lavigne (Source : BAnQ).

La troisième station du village de Saint-Michel de Vaudreuil

Références : Rédaction et recherche François Bourbonnais de la Société d'histoire et de généalogie de la Nouvelle-Longueuil. Photos : BAnQ numérique, fonds Ernest Lavigne 1944.

CHRONIQUE SANTÉ

L'ISOLEMENT SOCIAL, ÇA VOUS DIT QUOI?

Le Conseil national des aînés définit l'isolement social « comme le fait d'avoir des contacts rares et de piètre qualité avec autrui ». Cela inclut également le peu de rôles sociaux et l'absence de relations significatives et gratifiantes.

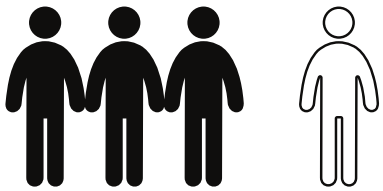
Savez-vous que 19 % des Canadiens et des Canadiennes de 65 ans et plus disent se sentir délaissés ou isolés et manquer de compagnie?[1]

Depuis l'arrivée de la pandémie, on peut penser que cette statistique a pris de l'ampleur. En effet, ce n'est plus un secret de polichinelle, la pandémie a entraîné des répercussions sur la santé mentale des individus. Et en cette période houleuse, personne n'est à l'abri de se sentir seul, de ressentir une perte de sens, de compagnie et de rapports humains significatifs.

Comment faire pour prévenir ou même surmonter un tel sentiment chez les aînés?

D'abord, il faut reconnaître les personnes se trouvant dans une situation à risque[1] :

- *Vivre seul;*
- *Être âgé de 80 ans et plus;*
- *Avoir de nombreux problèmes de santé chroniques;*
- *Ne pas avoir d'enfants ou de contacts avec la famille;*
- *Rencontrer une difficulté d'accès au transport;*
- *Avoir un faible revenu;*
- *Être en situation d'éloignement de ses enfants (pour des raisons professionnelles par exemple).*



Des événements de la vie peuvent aussi présenter un risque d'isolement, comme la retraite, le décès d'un conjoint, la perte du permis de conduire, etc. Parfois, le contexte dans lequel on se trouve peut également exercer une influence[1] : le manque d'information sur les services et programmes communautaires, le manque de logement ou de soins abordables et convenables dans sa communauté, les difficultés liées à la technologie.

Malheureusement, les aînés qui se sentent isolés socialement sont plus à risque d'adopter des comportements négatifs pour leur santé (consommation d'alcool, tabagisme, mode de vie sédentaire, mauvaise alimentation), de chuter et de se faire hospitaliser[1]. L'isolement social peut aussi avoir un effet sur la santé psychologique et cognitive pouvant atteindre la dépression et le suicide[1]. Il faut savoir aussi que l'isolement entretient l'isolement; une personne aînée qui se sent isolée aura tendance à se maintenir dans l'isolement puisque ces compétences sociales s'affaiblissent. Elle développe alors une anxiété sociale, un malaise à être en présence d'autres personnes. Il est donc important d'éviter le plus possible de se retrouver dans une telle situation et de maintenir un bien-être.

CHRONIQUE SANTÉ (SUITE)

L'ISOLEMENT SOCIAL, ÇA VOUS DIT QUOI?

Heureusement, il existe bien des façons et des trucs pour voir à son bien-être[2] :

- *Développer et entretenir des relations significatives avec des proches ou des amis; même en contexte d'éloignement ou de confinement, un appel téléphonique à un être cher de façon régulière peut faire une différence (on peut aussi utiliser les technologies de communication ou se faire aider pour les utiliser, écrire une lettre, se donner rendez-vous pour prendre une marche, etc.);*
- *Prendre part à des activités et des occupations qui permettent de socialiser, comme faire du bénévolat ou participer à un club sportif ou groupe artistique;*
- *Pratiquer une activité physique de façon régulière (choisir une activité qu'on aime aide à maintenir la motivation et l'intérêt pour bouger);*
- *S'alimenter le plus sainement possible (manger des aliments qu'on aime pour leur goût et viser le plus souvent à ce qu'ils soient de bonne valeur nutritive);*
- *Prendre soin de soi, donner de l'importance à notre apparence (se faire une routine au quotidien, ne pas rester en pyjama toute la journée);*
- *Planifier ses occupations, ses activités, ses projets permet de garder un contrôle sur sa vie et entraîne la sécurité et la confiance en le jour suivant; cela peut contribuer à donner un sens à sa vie;*
- *S'adapter aux changements, accepter que son corps change, que les choses autour de soi changent aussi, et rester ouvert à apprendre (accepter de se faire aider pour apprendre);*
- *Écouter de la musique, renouer avec ses passions artistiques, faire de la méditation pleine conscience sont aussi des façons de maintenir une bonne santé mentale et prévenir ainsi la déprime pouvant être associée à une situation d'isolement[3].*

Et en tant que membre de la famille, proche ami ou voisin d'une personne aînée, chaque petit geste peut lui permettre d'entretenir sa vie sociale sainement!

Sources :

- **Fondation AGES, Infolettre de février 2022, Chronique santé**

1. **Conseil national des aînés (2014). « Rapport sur l'isolement social des aînés 2013-2014 », [en ligne]**
2. **Lemire, S., J. Beaulieu (2019). « Vieillir, la belle affaire. Garder son pouvoir d'agir , Les Éditions du Trait-Carré, Québec, Canada, 335 p.**
3. **McMaster University (2022). « 5 stratégies pour promouvoir votre santé mentale », Portail sur le vieillissement optimal de McMaster, 25 janvier 2022 [en ligne]**

L'IMPORTANCE DES ACTIVITÉS SOCIALES

Avec l'avancée en âge, les relations sociales peuvent diminuer. L'isolement et la solitude influent négativement sur la santé psychique et peuvent causer différents problèmes (dépression, anxiété, stress). Il est donc très important de faire des efforts pour rester en contact avec sa famille et ses ami·e·s et de conserver une activité sociale stimulante.

Des activités sociales importantes à tout âge

En Suisse, une grande partie des seniors se sent en très bonne santé. On parle même d'un pic d'énergie et de vitalité chez les 70-74 ans. Pour maintenir une bonne santé mentale, il est indispensable de conserver une activité sociale et une activité physique. Les contacts familiaux et amicaux améliorent la qualité de vie et sont bénéfiques pour l'humeur. Ils réduisent le risque de dépression, d'anxiété et d'autres problèmes de santé mentale. Les relations sociales permettent aussi d'améliorer les performances du cerveau et de la mémoire. Elles diminuent ainsi le risque de développer une démence.

Garder le contact avec son entourage est très important, même si cela demande parfois des efforts. Il n'est jamais trop tard pour reprendre contact avec de vieilles connaissances ou rencontrer de nouvelles personnes. Le soutien de l'entourage est particulièrement important lors de certaines transitions ou moments clés de la vie (passage à la retraite, perte de son conjoint, maladie, etc.).

Des activités qui font plaisir et permettent de voir du monde

Il est important d'avoir des activités adaptées à ses capacités et à ses préférences. Faire des choses que l'on aime, en bonne compagnie. Se fixer des objectifs et avoir des projets favorisent le bien-être psychique. Mettre en avant ses forces, ce que l'on sait bien faire, permet de se sentir utile. Rester actif mentalement et garder un esprit vif favorisent aussi un vieillissement en bonne santé.

La retraite peut être un bon moment pour faire ce que l'on aime et qui nous fait plaisir, apprendre de nouvelles choses ou pratiquer des activités en groupe.

Différentes activités permettent de rester en lien avec les autres :

- Sortir régulièrement pour prendre l'air, bouger, se promener dans la nature, en ville, dans son quartier ou son village;
- Suivre un cours ou une activité en groupe, se former, apprendre quelque chose de nouveau;
- Rencontrer ses amis, sa famille;
- S'occuper de ses petits-enfants;
- S'engager dans une activité bénévole. Aider les autres est bon pour la santé mentale et permet de faire de nouvelles rencontres,
- Participer à des activités culturelles (théâtre, cinéma, concert, visite de musée, etc.);
- Participer à la vie sociale ou associative de son quartier, de sa ville;
- Apprendre à mieux connaître quelqu'un de son entourage proche, comme un voisin ou une voisine, par exemple;
- Participer à des activités proposées par une organisation de sa région (clubs sportifs, associations culturelles, paroisses, etc.);
- Garder un rythme durant ses journées et organiser des sorties et activités plusieurs fois par semaine.

Ne pas hésiter à demander de l'aide

Sources : Santépsy.ch

DEPUIS QUAND

Le grille pain

C'est une invention américaine en trois étapes :
- en 1909, une première ébauche de grille-pain est conçue, fabriquée et commercialisée par une certaine Compagnie générale d'électricité, à Schenectady, dans l'État de New York;
- en 1917, à Stillwater, dans l'État du Minnesota, un anonyme invente un authentique grille-pain, dont le temps de cuisson est réglé par un système d'horloge;
- en 1930, cet appareil trouve enfin sa structure définitive par le réglage du temps de cuisson au moyen d'un thermostat.

La croix-rouge

Les sociétés nationales de la Croix-Rouge ont été fondées pour les soins à prodiguer aux blessés militaires, à la suite de la convention de Genève de 1864.

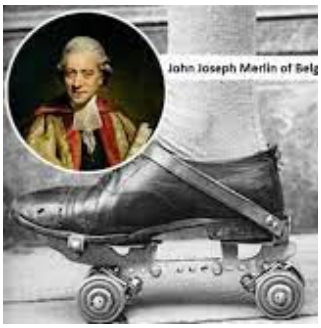
Cette convention est due à l'initiative d'Henri Dunant qui, en juin 1859, se trouvant dans la petite ville de Castiglione, après la bataille de Solferino, avait vu des milliers de blessés agoniser dans une quasi-absence de soins appropriés. C'est pourquoi ce philosophe genevois avait décidé, en 1863, de créer le Comité international de la Croix-Rouge, dit « Comité des cinq », avec quatre compatriotes de ses amis. Encore aujourd'hui, le comité, qui est composé de dix-huit membres, recrute ceux-ci parmi les ressortissants helvétiques. Cette première convention concernait les blessés des armées de terre. Elle a été suivie de trois autres, en 1899 (blessés des armées de mer), 1929 (prisonniers de guerre), 1940 (populations civiles).

La société française de la Croix-Rouge fut créée dès 1864, la britannique en 1870, l'américaine en 1881, entre autres. Henri Dunant a reçu le premier prix Nobel de la paix. En 1901.

Patin à roulettes

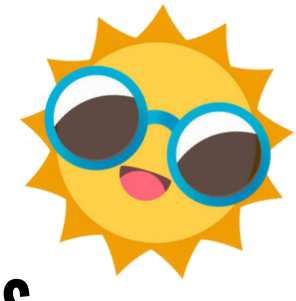
Le patin à roulettes remonterait au début du XVIIIe siècle. Son invention est attribuée à un Hollandais dont le nom ne nous est pas parvenu. La première fabrication en série aurait été imaginée et réalisée dans la seconde moitié du XVIIIe siècle par un Belge, Joseph Merlin. La vogue du patin à roulette atteint Paris en 1819, mais ne dure guère. À une époque où le froid artificiel n'existait pas encore, les Parisiens préféraient attendre l'hiver pour aller patiner sur les étangs glacés de l'Île-de-France!

Cependant, le patin à roulettes obtient ses lettres de noblesse avec Le Prophète, opéra en cinq actes, paroles de Scribe, musique de Meyerbeer, donné à l'Opéra pour la première fois le 16 avril 1849.Au troisième acte, quadrille de patineurs sur un lac glacé. Mais les patineurs sont naturellement montés sur roulettes. Gros succès.



Depuis, la carrière du patin à roulettes n'a pas toujours été aussi reluisante. En particulier, les matchs-poursuites de « roller-catch », imaginés à partir de 1935 à Chicago, entre équipes masculines ou féminines, et où tous les mauvais coups semblaient permis, ont quelque peu terni sa réputation dans le monde du spectacle.

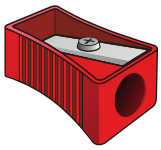
ESPACE DIVERTISSEMENT



QUESTIONS SUR LES GRANDES INVENTIONS

1 – En quelle année a été créé le taille-crayon?

- ◯ En 1828
- ◯ En 1852
- ◯ En 1884



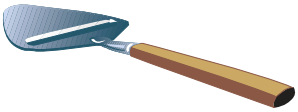
2 – Qui a inventé le téléphone cellulaire?

- ◯ Albert et William Ericsson
- ◯ George Sweigert d'Euclid et Martin Cooper
- ◯ Alexander Graham Bell et James Anderson

3 – En quelle année a été créée la tondeuse à gazon, en Angleterre?

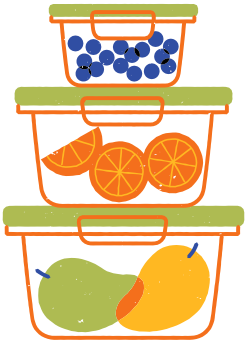
- ◯ En 1830
- ◯ En 1889
- ◯ En 1923

4 – Quel peuple est à l'origine de la trancheuse à fromage?



- ◯ Les Italiens
- ◯ Les Hongrois
- ◯ Les Norvégiens

5 – Qui a inventé le Tupperware?



- ◯ Thomas Simard
- ◯ Ryan Schuler
- ◯ Earl Tupper

6 – Qu'est-ce que Schuler Wheeler a inventé en 1890?

- ◯ Le ventilateur
- ◯ Le presse-citron
- ◯ L'imprimante

7 – Qu'est-ce que Hugh Le Caine a inventé en 1945 au Canada?

- ◯ Le frisbee
- ◯ La planche à neige
- ◯ Le synthétiseur

8 – Qu'est-ce que Santorio a inventé en 1626 en Grèce?

- ◯ L'insuline
- ◯ La radiographie des poumons
- ◯ Le thermomètre médical

9 – Qu'est-ce que Johann Whaaler a inventé en 1900?

- ◯ L'une des premières versions du stylo
- ◯ L'une des premières versions de l'agrafeuse
- ◯ L'une des premières versions du trombone

10 – Où a été inventé le véhicule à énergie solaire?

- ◯ En Suisse
- ◯ Au Canada
- ◯ Au Brésil

Réponses : 1- En 1828 2- George Sweigert d'Euclid et Martin Cooper 3- En 1830 4- Les Norvégiens 5- Earl Tupper 6- Le ventilateur 7- Le synthétiseur 8- Le thermomètre médical 9- L'une des premières versions du trombone 10- Au Canada

Être membre du CCAVS c'est :

*Participer au développement d'un organisme en plein essor dans Vaudreuil-Soulanges;
*Pouvoir participer à tous les Rendez-vous du Centre (activités);
*Bénéficier d'un prix avantageux sur les activités payantes;
*Bénéficier d'informations de première ligne utiles pour vous;
*Recevoir le magazine Entre-Nous;
*Recevoir l'avis de convocation et l'ordre du jour de l'assemblée générale annuelle;
*Participer aux discussions, délibérer et voter lors de l'assemblée générale annuelle;

DEMANDE D'ADHÉSION MEMBRE

Nom : _____ Date de naissance : _____

Adresse : _____

_____ Code postal : _____

Téléphone : _____ Cellulaire : _____

Courriel : _____

Coût de la cotisation annuelle renouvelable le 1er septembre de chaque année : 20$
Argent comptant, chèque ou virement bancaire seulement.

Expédier au 12, rue Curé-Cholet, St-Polycarpe, Québec, JoP 1Xo.

Merci de votre contribution

Les dons généreux faits par les particuliers sont essentiels pour l'organisme. Merci à tous nos donateurs qui contribuent à améliorer la qualité de vie des aînés de la MRC de Vaudreuil-Soulanges.

Nom : _____

Adresse : _____

_____ Code postal : _____

Don de : _____$

Argent comptant, chèque ou virement bancaire seulement.

Expédier au 12, rue Curé-Cholet, St-Polycarpe, Québec, JoP 1Xo
ou remettre au bénévole livreur.

Merci!

Un reçu vous sera émis pour tout don de 25$ ou plus.