

Tam Tam



Le journal communautaire de Matapédia et les Plateaux

Vol. 7 /N° 4

Mars 2018

Prenons soin de nos aînés...

Il n'y a pas si longtemps, parents et grands-parents terminaient leurs jours au sein de la famille, auprès des enfants et petits-enfants. Depuis, les modes de vie ont bien changé : les jeunes couples travaillent et les enfants vont à la garderie. L'accompagnement des aînés a donc pris un autre tournant.

Résidences, services à domicile, programmes spécifiques ont vu le jour pour remplacer, en partie, la présence qu'exerçait la famille.

Le dossier de ce 40^e numéro est donc consacré à nos aînés et aux personnes qui les entourent : les familles, le personnel des résidences et des centres de soins, les membres des organismes et les bénévoles qui ne comptent pas leur temps pour apporter réconfort et présence auprès d'eux.



Le programme *Vie Active*, dispensé par des bénévoles du milieu, est un bel exemple d'activités destinées aux aînés pour les aider à rester actifs et en bonne santé.

Dans nos villages, nous avons déjà de nombreuses structures d'accompagnement leur permettant de demeurer proches de leur famille. Mais, restons vigilants car les financements de ces structures ne sont pas toujours à la hauteur des besoins nécessaires à leur bon fonctionnement et à leur évolution...

Le bien-être de nos aînés est l'affaire de tous ; n'hésitons pas à donner de notre temps et à nous engager pour les accompagner.

Jocelyne Gallant



«On peut bouger à tout âge... », les participants au programme Vie Active à Matapédia et à Saint-Alexis.

Mot de la présidente

Chers lecteurs,

Ce doux temps des derniers jours nous laisse espérer un printemps chaud et hâtif même si de gigantesques bancs de neige s'imposent encore comme gardiens des lieux. On aime l'hiver mais là... c'est trop !!! Des hivers rudes et enneigés, nos parents en ont traversé avec des commodités, des moyens de transport et de déneigement très modestes. Pour ce 40^e numéro, notre équipe est allée à la rencontre de nos aînés pour vous faire découvrir leurs différents milieux de vie.

Comme vous pouvez le constater, nous avons publié en page 13 la liste de nos généreux membres corporatifs à qui nous disons 61 fois **merci**. Bonne nouvelle! Nous avons reçu des réponses positives à nos demandes de support financier de la part de nos municipalités, de la Caisse Desjardins de la Vallée de la Matapédia et de la MRC d'Avignon. Nous pourrions ainsi pérenniser le contrat de mise en pages du journal confié à Nicole Filion et Raymond Bonin qui, comme vous l'avez constaté au dernier numéro, font un excellent travail. J'en profite pour souligner le professionnalisme de Jocelyne Gallant qui a habilement et bénévolement comblé cette tâche de graphisme en plus de celle de rédactrice en chef pendant plus de sept années. Merci!

Je termine en invitant la population de Matapédia et les Plateaux à notre première levée de fonds le 29 avril prochain. Vous appréciez votre journal communautaire! Vous le lisez du début à la fin! Alors, voilà une belle occasion d'encourager notre équipe de bénévoles, généreux et talentueux, qui vous informent depuis sept ans de ce qui se passe chez nous. Bon printemps à la cabane à sucre et bonne lecture!

Diane Dufour, présidente

SOMMAIRE

Prenons soin de nos aînés.....	3
• Ma vie à Place du Ruisselet	3
• Vieillir en beauté chez nous, c'est possible	3
• À vous, gens de cœur et de passion	4
• Être actif, un placement garanti!	4
• Le temps d'une vie	5
• Notre joie d'être encore à domicile	6
• Aidants naturels, gens d'une grande générosité	6
• Lutter contre la maltraitance auprès des aînés	7
• Qui s'intéresse...	7
Échos de nos communautés.....	8
Événements.....	9
Vie sociale	10
Vie économique.....	15
Portrait.....	16

Cartes de membre et abonnements

Carte de membre/ami : 10 \$

Abonnement à six numéros au coût de 20\$ pour les gens de l'extérieur (par envoi postal)

Carte de membre corporatif : 25 \$ (commerces et organismes)

Adressez vos demandes et chèques :

Journal communautaire Matapédia et Les Plateaux
C.P. 57, Saint-Alexis-de-Matapédia (Québec) G0J 2E0

Tam Tam

**Journal communautaire
de Matapédia et les Plateaux**

Journal bimestriel distribué gratuitement à 1200 ex.
dans les cinq municipalités de Matapédia et les Plateaux.

Dépôt légal : Bibliothèque et Archives nationales du Québec.

Conseil d'administration :

Diane Dufour : présidente
Aurélien Gallant : vice-président
Marjolaine Gagnon Pelletier : trésorière
Claire Chouinard : secrétaire
Monique Gagnon Richard, Jocelyne Gallant et Rose-Aimée Fournier

Correspondants :

Saint-André-de-Restigouche :
Matapédia : Monique Gagnon Richard
L'Ascension-de-Patapédia : Rose-Aimée Fournier
Saint-Alexis-de-Matapédia : Jocelyne Gallant
Saint-François-d'Assise : Sylvie Beaulieu

Collaborateurs :

Jocelyne Gallant, Diane Dufour, Claire Chouinard, Monique Gagnon Richard, Danick Bourdages, Judith Lebrun, Pauline Gallant, Benoît Martin, Cécile Robitaille, Lisa Guérette, Isabelle Côté, Dominique Bouchard, Margot Cummings, Rose-Aimée Fournier, Sylvie Beaulieu, Patricia Poirier, Micheline Gagné, Raymonde Pinault, Jacqueline Boudreau Beaulieu, Murielle Gallant.

Rédactrice en chef : Jocelyne Gallant

Caricature : Raymond Bonin

Correction des textes : Monique Gagnon Richard

Mise en pages : Raymond Bonin et Nicole Filion

Impression : Imprimerie Alliance 9000 (142 du Pont, Amqui)

Journal communautaire de Matapédia et les Plateaux

C.P. 57, Saint-Alexis-de-Matapédia,
QC G0J 2E0 / Tél : 418 299-2871

courriel : journaltamtam@gmail.com

Ma vie Place du Ruisselet

Je demeure à *Place du Ruisselet* à Matapédia depuis son ouverture en juillet 2014. Je me trouve très chanceuse de pouvoir savourer la vie de mon village, entourée de gens aimables et respectueux, d'ici et des villages environnants.

L'accueil que l'on reçoit de l'équipe qui y travaille nous rend la vie plus agréable. On se sent bienvenus et en sécurité, tant par leurs mots réconfortants, par leur sourire que par l'odeur de la bonne bouffe.

Nous sommes gâtés par l'équipe de gestion, à Noël, à la St-Valentin, etc. On fraternise beaucoup. Afin de briser la monotonie, une fois par semaine, Murielle Gallant offre des exercices de *Vie Active*. Aussi, une soirée de *bingo* et une soirée de *prières* sont organisées.



La guitare, le piano et le chant viennent égayer les fêtes et les moments heureux. La pétanque, les cartes et le jeu de *Wii* font aussi partie des loisirs.

La Maison de la Famille Avignon avec les garderies de Matapédia viennent nous visiter presque tous les mois. Cette rencontre intergénérationnelle divertit les résidents.

Nous vivons dans une ambiance amicale et familiale où les différences et les capacités de chacun sont respectées. *Place du Ruisselet* est située dans un site enchanteur et pittoresque où coule langoureusement le séduisant ruisselet.

Jacqueline Boudreau Beaulieu

Vieillir en beauté chez nous, c'est possible

La résidence *Rayon de Soleil* de St-François accueille les personnes de 75 ans et plus, autonomes ou en légère perte d'autonomie.

Ce projet, qui avait été déposé auprès de la SHQ en 2013, répondait à un grand besoin de la population. Plusieurs personnes se voyaient dans l'obligation de quitter leur maison, étant donné leur âge avancé, mais n'étaient pas encore prêtes à vivre dans une chambre. Ces personnes sont encore assez actives et semblent plus heureuses dans leur propre appartement. Dans un tel environnement, elles se sentent plus en sécurité. Le bâtiment comprend neuf logements avec service de deux repas par jour. Ces logements sont entièrement subventionnés selon les critères d'admissibilité. Les résidents peuvent également profiter d'une salle commune et d'un salon de coiffure.

Selon les occupants, vivre en résidence apporte bien des avantages : on n'a plus le souci d'entretien de maison et de la préparation des repas. On peut socialiser plus facilement. On se rassemble simplement pour une jasette, jouer aux cartes ou faire du casse-tête. Certains

s'adonnent à la lecture, au tricot ou font des mots cachés. Une fois la semaine, une bénévoles nous fait bouger tout en s'amusant.

« À la Résidence *Rayon de Soleil*, on est bien, on n'a qu'à profiter de la vie. »

Raymonde Pinault



Les résidents (tes) du *Rayon de Soleil*

À vous, gens de cœur et de passion

Il y a un moment dans la vie où on doit prendre une décision très difficile, celle de devoir placer un membre de notre famille. Ne pouvant plus en prendre soin, nous avons dû nous tourner vers une résidence plus adaptée pour notre maman. Nous étions rendus à l'étape du CHSLD de Matapédia.

Dès le premier contact, vous avez su être à l'écoute, nous rassurer sur nos différentes craintes et nous convaincre que nous pouvions vous confier l'être que nous avions de plus précieux au monde, notre maman. Je me souviens d'avoir dit : « Maman va être bien ici ». On avait confiance.

Nous savons tous que votre métier n'est pas toujours de tout repos et, pourtant, nous avons pu apprécier votre disponibilité pour nous, la famille et pour notre maman, quelle que soit votre charge de travail. Que ce soit du côté médical, soins personnels, repas, activités, propreté des lieux, nous savions que notre maman était entre bonnes mains. Elle a

pu bénéficier aussi du service d'une coiffeuse, de l'entretien de ses vêtements et plus encore. Ainsi, son séjour parmi vous fut une étape moins difficile pour elle et pour nous. Nous étions toujours informés du moindre changement et des situations à apporter pour son bien-être.

Dans les derniers moments de sa vie, vous avez su être présents pour nous accompagner durant cette étape difficile; on ne pourra jamais assez vous dire merci pour le respect et l'amour que vous avez témoignés envers notre maman jusqu'à son dernier souffle. Sans oublier l'équipe de stagiaires (préposés aux bénéficiaires) et leur enseignante qui étaient sur place à ce moment-là. Nous avons besoin de gens comme vous pour prendre la relève.

Peu importe le travail que vous effectuez dans cet établissement, vous êtes une équipe formidable. Et, naturellement, il ne faut pas oublier le Comité des résidents et les bénévoles qui font



Micheline Gagné et sa mère, Rose-Alma. un excellent travail en soulignant leur anniversaire, les différentes fêtes durant l'année, en leur permettant de participer aux célébrations religieuses et bien d'autres activités. Tous, des gens qui ont à cœur le bien-être et le confort de nos aînés. Des gens de cœur et de passion.

On n'oubliera jamais votre bel accueil et votre bonne humeur à chaque fois que nous allions la voir. Elle nous disait : « Ils sont tous fins. ». Voir notre maman avec son beau sourire nous signifiait qu'elle était bien avec vous. Encore une fois, un gros MERCI...

Micheline Gagné

Être actif, un placement garanti !

Le ministère de la Santé et des Services sociaux soutient le programme *Vie Active* pour nos aînés. C'est bien connu : l'adoption d'un mode de vie physiquement actif, augmente considérablement le nombre d'années de vie de qualité, réduit les besoins en soins de santé et permet de rester autonome plus longtemps. Voilà l'objectif du programme *Vie Active*.



Des aînés de St-François participent au programme Vie Active.

Quatre bénévoles sur le territoire ont reçu la formation et l'appliquent une fois par semaine dans leur village respectif : Raymonde Pineault à Saint-François au *Rayon de Soleil*, Patricia Poirier et Bernadette Martin à Saint-Alexis à la *Villa des Plateaux* et Murielle Gallant à Matapédia à *Place du Ruisselet*. Nous adaptons les activités physiques selon la clientèle. Les exercices peuvent se faire assis ou debout. « Croyez-moi, on peut gigoter toutes les parties du corps, même assis ! » À Saint-Alexis, environ quinze participants sont assidus : preuve qu'ils apprécient. Nous aimons varier la routine avec différents accessoires : balles, ballons, raquettes et parachute. Une demi-heure de pur plaisir ! Notre

slogan : *On grouille ou on...rouille !* Et la dernière demi-heure est consacrée aux adeptes du jeu de poches. Une fois par semaine, Françoise Lévesque, Bernadette Martin, Céline Boucher, Angéline et Thérèse Gallant animent bénévolement l'activité que plusieurs attendent avec impatience : le bingo. Il reste quelques plages horaires disponibles pour des personnes intéressées à s'impliquer à la *Villa des Plateaux*.

Grâce à ces activités, le milieu de vie de nos aînés est plus agréable et plus stimulant.

Patricia Poirier

Le temps d'une vie

Être vieux, c'est quand vous connaissez toutes les réponses mais que personne ne vous pose de questions !

Bert Kruger Smith

Notre plus grand souhait est de vivre jusqu'à cent ans, de garder la santé, de demeurer chez nous et de mourir dans notre sommeil... Mais, hélas, pour certains, la réalité est parfois bien différente. Que faire quand mon degré d'autonomie diminue et qu'il est de plus en plus difficile de rester chez moi ? Plusieurs possibilités s'offrent à vous, tout dépendant de votre condition. La porte d'entrée pour une évaluation est votre CLSC. Une personne en perte d'autonomie peut choisir de demeurer chez elle, si c'est possible, avec les services de soutien à domicile offerts. Sinon, les démarches d'hébergement seront envisagées avec vous, selon votre situation. Lors d'une hospitalisation, l'infirmière de liaison du CLSC vous accompagnera dans votre démarche. Ensuite une évaluation de votre degré d'autonomie sera complétée par un intervenant du CLSC. Au besoin, votre médecin traitant remplira un rapport médical. Toutes ces évaluations serviront au Comité d'orientation qui décidera de l'endroit le plus approprié pour que vous receviez les soins adéquats à votre état. Plusieurs types de ressources sont disponibles sur notre territoire Matapédia/Les Plateaux :

- **FA** (famille d'accueil) *Chez Mamie* (Saint-François) et *La Villa des Plateaux* (Saint-Alexis). Ce sont des résidences privées. C'est la ressource qui décide du prix et de l'hébergement, et c'est la personne ou sa famille qui font la demande.

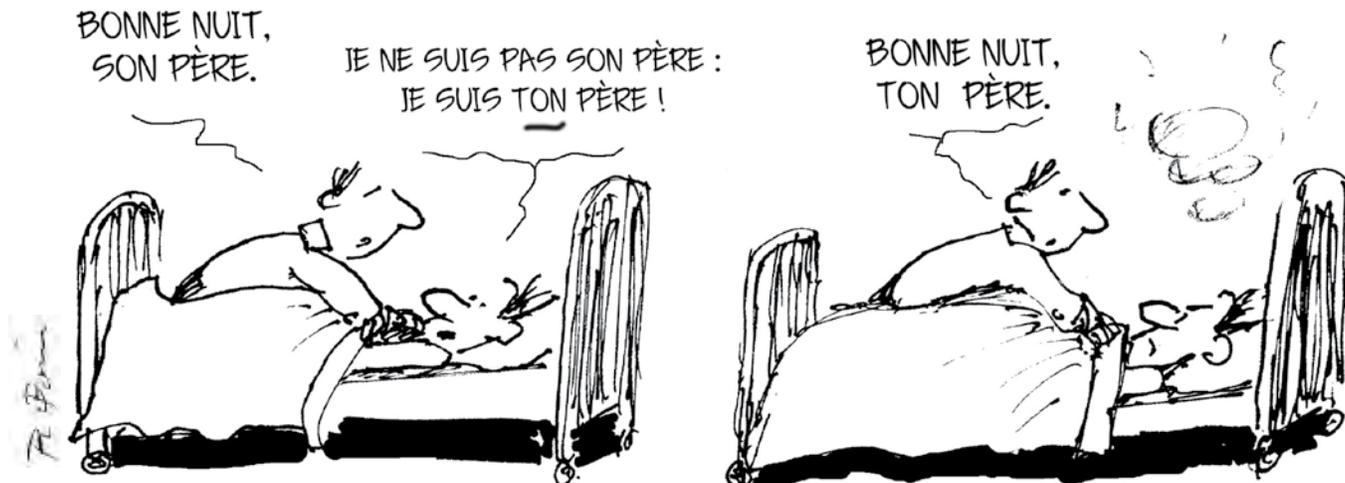
- **RI** (ressource intermédiaire) *La Villa des Plateaux*. La RAMQ (Régie de l'assurance maladie du Québec) détermine le montant de la contribution financière de sorte que les règles établies soient uniformes pour tous.

- **CHSLD** (Centre hospitalier de soins de longue durée) Matapédia. C'est la RAMQ qui détermine le montant à payer selon vos acquis. Un outil de simulation du calcul est disponible sur ce site www.ramq.gouv.qc.ca ou par téléphone au 1-800-265-076. Lors d'un hébergement public, le service de comptabilité du CLSC vous accompagnera pour ce suivi.

Un sage de la région m'a dit un jour : « Il y a toujours du positif dans le négatif, il suffit de chercher. » Au Québec, la population vieillissante est en forte augmentation, nous pouvons donc espérer que nos dirigeants feront tout en leur pouvoir pour le maintien à domicile des aînés. Quand on se compare, on se console car nous avons, sur notre territoire, des soins accessibles et de qualité.

Sylvie Beaulieu

PRENDRE SOIN DE NOS AÎNÉS



Notre joie d'être encore à domicile

M. Adéodat Lagacé et M^{me} Béatrice Arsenault ont respectivement 88 et 86 ans. Ils sont mariés depuis soixante-deux ans, ils ont cinq enfants, sept petits-enfants et trois arrière-petits-enfants qui font leur bonheur à chacune de leurs visites. M. Adéodat a, durant toute sa vie, travaillé sur un tracteur à chenilles (bulldozer) et cela, malgré son handicap d'une seule jambe. Il m'a dit : « Il n'y a aucun chemin où je ne suis passé, autant en forêt que sur terrain privé dans la paroisse ». Madame fait partie de la chorale de l'église depuis de nombreuses années et ne manque aucune célébration. Ces deux charmantes personnes respirent la joie et la sérénité. Ils sont conscients que leur santé est présentement garante de



leur possibilité à rester dans leur jolie maison à l'entrée de L'Ascension. M^{me} Béatrice fait tout son entretien ménager, donc aucun service d'aide à domicile. Pour leurs rendez-vous médicaux ainsi que leurs déplacements, magasinage ou autres activités, ils ont l'aide de leurs deux filles ainsi que des frères et sœur de Madame. Monsieur a encore le plaisir d'aller chercher son courrier et de se rendre au dépanneur. Tous les deux aiment regarder la télévision et sont de grands amateurs de hockey. Ils trouvent l'hiver long, mais se permettent de réconfortantes sorties familiales. Merci à vous deux de m'avoir permis de constater et partager votre si belle complicité ; je vous souhaite la santé pour profiter encore longtemps du calme de votre demeure.

Rose-Aimée Fournier

Aidants naturels: des gens d'une grande générosité !

Avec leur grand cœur, Sylvie et Delphis Charest ont décidé d'héberger Lauréanne Parent, mère de Delphis qui a dû quitter sa résidence suite au décès de son époux Antonio. Étant très réservée et timide, Lauréanne s'ennuyait beaucoup, seule, à la résidence et sa santé se détériorait. Après un séjour à l'hôpital et suite au diagnostic de son médecin, elle ne pouvait pas retourner dans son logement. Sans hésitation, ce couple généreux a décidé de la prendre sous leurs ailes.

Lauréanne souffre de la maladie de l'Alzheimer, ce qui a exigé une nouvelle organisation pour Sylvie et Delphis. Ils préparent pour la semaine une panoplie de plats cuisinés et ont aussi réorganisé leur horaire afin de pouvoir continuer à travailler à l'extérieur. La prise en charge implique aussi l'accompagnement chez le médecin, voir au bien-être physique et sécuritaire. Une surveillance assez soutenue est nécessaire, il faut souvent la sécuriser car un mot, saisi au hasard d'une conversation, peut susciter des crises d'angoisse, de l'inquiétude. Il faut s'armer de patience et souvent répéter les mêmes choses. Il faut aussi s'habituer à voir des gens circuler dans leur domicile, ce qui dérange un peu le quotidien. « Il y a beaucoup plus de positif que de négatif » avoue Delphis. Je vois ma mère sourire de plus en plus et elle commence à participer aux

tâches ménagères. Cette semaine, nous avons reçu notre paie quand elle nous a dit : « Je ne pensais pas finir mes jours aussi heureuse. ». Lauréanne joue aux cartes, au crible et au scrabble. Sylvie l'initie aux jeux électroniques sur sa tablette.

Le Centre bénévole, du CLSC et d'entretien d'Avignon, offre des services satisfaisants : des journées de répit. Les membres de la famille donnent aussi un bon coup de main. Il faut ajouter que Sylvie connaît le système. Elle savait à quelle porte frapper car ce couple est aidant naturel de leur fille Julie qui a souffert d'arthrite rhumatoïde juvénile depuis de nombreuses années. Lauréanne m'a confié : « Je suis heureuse ici avec des gens qui m'aiment et que j'aime. »

Margot Cummings



Qui s'intéresse à la viabilité de nos résidences pour aînés ???

Pourquoi siéger sur ces conseils d'administration ? J'ai dû faire un examen de conscience en me présentant à l'Assemblée générale annuelle de la Villa des Plateaux en juin 2017. Outre le comité exécutif présent, il y avait deux résidents et six personnes de nos communautés. Le conseil a fait la remarque : « *Eh bien ! On en a plus que l'an dernier ! Il n'y avait qu'une seule personne.* »

J'ai réalisé que je faisais partie de ceux qui ne s'étaient jamais présentés aux réunions générales des résidences de notre secteur et ce, sans raison valable.



Notre implication est essentielle pour assurer la viabilité de ces ressources d'hébergement, que ce soit pour s'informer ou émettre des opinions.

La motivation principale qui anime ceux qui osent s'investir sur ces conseils d'administration est le souci du bien-être de nos aînés tout en récoltant de la valorisation. Jeunes et moins jeunes sont les bienvenus sur ces comités. Plus l'équipe est diversifiée, meilleurs sont les résultats.

Les administrateurs sont disposés à écouter des commentaires constructifs qui apportent des solutions d'amélioration. Nos personnes âgées nous ont préparé un nid douillet... Pouvons-nous en prendre soin comme marque de reconnaissance ? Faites comme moi, osez prendre le risque d'aller voir ce qui se passe dans vos résidences pour aînés...

Claire Chouinard,
secrétaire du conseil d'administration
de la Villa des Plateaux

Lutter contre la maltraitance auprès des aînés

J'ai assisté dernièrement à un forum en ligne sur la maltraitance matérielle et financière envers les personnes âgées. Ce forum a permis de baliser des actions concertées auprès de multiples instances comme le Protecteur du Citoyen, l'Autorité des marchés financiers, le Curateur public, la Sûreté du Québec, etc. Tous se sont mis d'accord sur de grands principes qui devraient aider à diffuser les connaissances générales sur la maltraitance et sur la bienveillance auprès des personnes âgées.

Le Québec est l'un des pays où l'accroissement du nombre d'aînés est le plus élevé au monde et la Gaspésie est la région où le nombre d'aînés (25,1 %) est le plus important face à la plus faible proportion de jeunes, soit 16,2%.¹



Devant ces faits, il devient essentiel d'aider nos aînés à nommer les abus dont ils sont victimes, car ils ont des répercussions importantes sur leur santé physique et psychologique. On doit les informer et prévenir la maltraitance matérielle et financière. Pour y arriver, les aînés doivent accepter de dénoncer leurs abuseurs afin que les abus cessent sans nécessairement mettre fin à leur relation. On s'entend que les « abuseurs » sont souvent des proches, enfants de la personne âgée, et que cette dernière ne veut pas nécessairement couper les ponts avec eux. Nos aînés ont le droit de vivre en paix et sans aucune forme d'abus.

En cas de doute, la ligne
Abus, Aide, Aînés est là :
1-888-489-2287

1. Institut de la statistique du Québec, Édition 2017, page 141

Dominique Bouchard,
directrice générale du Centre Accalmie

Station-service avec surveillance à distance à St-François

Les administrateurs de la Coop de Solidarité et développement de St-François sont fiers de vous annoncer l'ouverture de la station-service avec surveillance à distance qui a eu lieu le 20 mars dernier.

Pauline Gallant

De gauche à droite :

Micheline Sénéchal, Jeannine Gallant,
Martial Pitre, Pauline Gallant, Sylvie Beaulieu.

Absents sur la photo :

Germain Poirier, Cécile Bouchard



Des nouvelles de Territoire Solidaire

Au moment d'écrire ces lignes, nous sommes à la veille du premier projet concret de Territoire Solidaire qui consiste à expérimenter les *Déjeuners de la cabane à sucre* au Club Rustico de Saint-Alexis de Matapédia. Deux déjeuners auront lieu le 25 mars et le 22 avril prochain. De plus, un OBNL a été créé afin de mettre sur pied un *Challenge sportif* comprenant de la course en sentier, du canot et du vélo de montagne qui aura lieu le 19 août prochain dans les municipalités de Matapédia et de St-André. Ce défi sportif servira à mettre en valeur la construction des deux premiers belvédères.

Le festival des *Cordes de Bois* est en train de s'organiser et les dates prévues sont les 28, 29 et 30 septembre prochain. Cela ne s'arrête pas là... Un Parcours du Patrimoine est en train de se dessiner dans les cinq municipalités, on devrait pouvoir le suivre lors

de la prochaine saison touristique. Nous ne pouvons passer sous silence l'amélioration de l'image de marque de Matapédia et les Plateaux qui représente un dossier important impliquant les municipalités et tous les acteurs du milieu. Il s'agit de développer une stratégie de communication afin de promouvoir notre merveilleux territoire.

Je reste toujours disponible pour répondre à vos questions et surtout, si vous avez envie de donner votre avis ou de vous impliquer dans les comités, n'hésitez pas à me contacter : Isabelle Côté, coordonnatrice de Territoire Solidaire.

418-391-4313 – tsolidaire@gmail.com

Isabelle Côté,
coordonnatrice de la table de
Concert'Action Matapédia et les Plateaux

La Bibitte 2018 est là !

Cette géante créature de bois est en poste sur la rivière Matapédia en aval du pont d'où, assurément, elle partira avec les glaces ce printemps. Mais quand exactement ? C'est la question !

On vous met au défi de gager 10\$ pour prédire quand la glace du printemps emportera la *Bibitte*. Les billets sont en vente jusqu'au 31 mars à l'école des Deux-Rivières, à l'épicerie Bujold, au Garage Restigouche ainsi qu'à la Maison de la Famille Avignon à Pointe-à-la-Croix. Le gagnant emportera la moitié des revenus

de vente, le reste ira aux activités de la Maison de la Famille et au primaire de l'École des Deux-Rivières pour défrayer des repas pour les enfants. Notez bien le nouvel emplacement de la *Bibitte* en aval du pont et faites vos mises. L'an dernier, la *Bibitte* a fait son grand voyage le 27 avril.

Lisa Guérette



ÉVÉNEMENTS

<i>Lieu</i>	<i>Date</i>	<i>Activités</i>
Matapédia	Lundi 2 avril	Cueillette de bouteilles au profit du groupe Chanter la Vie dans tout le secteur Matapédia et Les Plateaux ; soyons généreux !
	Vendredi, 4 mai 18 h	Souper Spaghetti à la salle communautaire en vue de ramasser des fonds pour la Société Alzheimer. Animation musicale. Contact : Patricia Poirier : 418 299-2106
	Dimanche, 8 avril 8 h à 12 h	Déjeuner Cabane à sucre au Petit Chamonix. Adultes 18 \$ et 12 ans et - , 10 \$; glissade sur tubes, pentes sans remontée mécanique.
Saint-Alexis	8 avril • 13 h 30	Concert Rétro (country, pop, rock, etc.) avec la Chorale L'Amitié à l'église de Saint-Alexis. Reprise le 15 avril à 13 h 30 à l'église de Pointe-à-la-Croix. Prix d'entrée : dons volontaires. Contact : Michel Martin • 418 299-2008.
Club Rustico	1^{er} et 3^e dimanches du mois	Les après-midi amateurs.
	Vendredis 13 avril et 11 mai	Les 4 à 7 des Plateaux.
	Dimanche, 22 avril (de 8 h à 12 h)	Déjeuner Cabane à sucre
Saint-André	Samedi, 31 mars	Chasse aux cocos de Pâques.
	Dimanche, 1^{er} avril, Dès 8 h	Brunch de Pâques (salle municipale).
	Vendredi, 6 avril	Bar ouvert au Chalet sportif dès 20 h.
	Dimanche les 8, 15 et 22 avril à 17 h	Souper au Chalet sportif
L'Ascension	Vendredi, 4 mai, 17 h	Souper à la salle municipale pour la Fête des Mères et des Pères. Soirée dansante, service de bar, tirages , etc. La publicité sera transmise plus tard.
Saint-François	Vendredi, 30 mars, 20 h	Tournoi de Texas Holdem au Centre sportif (inscription à 19h).
	Samedi, 14 avril, 17 h	Souper suivi d'une soirée animée en musique par Carole Francœur organisés par le Club de l'Âge d'Or de St-François à la salle municipale. Bienvenue à tous.
	Samedi, 14 avril, 19 h	Tournoi de billard mixte par alternance au Centre sportif.
	Dimanche, 29 avril, À partir de 14 h	Danse country avec les Good Tymeux et souper pour la Levée de Fonds du journal Tam Tam. Prix : danse et souper : 20 \$ / adulte et 8 \$ / - 12 ans. Bar sur place.
	Mardi, 1^{er} mai, De 13 h à 14 h 15	Rencontre avec les animateurs de Vie Active au local de l'Âge d'Or. Venez explorer de nouveaux outils utilisés par les animateurs. <i>Bienvenue à tous les participants de Vie Active.</i>



Centr'Elles, le Centre de femmes de la MRC Avignon, vous invite à une conférence intitulée *Renforcer son système immunitaire par les plantes médicinales* avec Marie-Claire Larocque, herboriste, le jeudi 12 avril, à 13h30 à la Salle des 50 ans et plus de St-Alexis-de-Matapédia. Madame Larocque partagera avec vous sa passion pour les plantes médicinales. À partir de celles-ci, apprenez à augmenter votre vitalité et ainsi diminuer les risques de maladie. C'est gratuit. Vous pouvez prévoir de l'argent pour l'achat de produits. *Bienvenue à toutes les femmes!* Informations : 1 888 364-3157

Alcooliques anonymes des Plateaux

Rencontres de retour tous les mardis soir à 19 h

St-François-d'Assise • Local des 50 ans et plus. Pour plus d'informations : (581) 884-0653.

Bienvenue à tous.

Des femmes talentueuses sur les Plateaux

Le 8 mars dernier, dans le cadre de la *Journée internationale des femmes*, avait lieu une soirée de variétés au Quai des arts de Carleton. L'Émergence et Centr'Elles ont uni leurs forces pour donner l'occasion à plusieurs filles et femmes de la région de mettre leur talent en lumière. De nombreux spectateurs et artistes ont bravé la tempête pour y participer.

Les Plateaux étaient très bien représentés. Nancy Arse-neault a interprété avec succès la chanson *Tomber* de Laurence Jalbert. Ariane Gallant et Lindsay Pitre ont offert la chanson *La maison est grande* (Kaïn). Belle performance! Patricia Poirier a brillamment présenté son monologue de *La magasinieuse compulsive* et Marilyne Gélinas (nouvelle arrivante à Saint-Alexis) a clôturé le spectacle avec une danse orientale magnifiquement interprétée. De plus, Murielle Gallant, accordéoniste chevronnée, animait à l'accueil. Nos artistes ont bien apprécié participer à cet événement culturel



Photo : Gracieuseté de Centr'Elles

dans la Baie-des-Chaleurs. Un gros merci à toute l'équipe qui les a soutenues du début à la fin. Félicitations les filles! C'est une fierté pour les Plateaux.

Diane Dufour

Implication dans le milieu

CARREFOUR
JEUNESSE-EMPLOI
AVIGNON - BONAVENTURE

BÉNÉVOLAT ET AIDE À LA COLLECTIVITÉ

Le Carrefour Jeunesse-Emploi Avignon-Bonaventure sollicite la collaboration de différentes personnes de la communauté afin d'encourager les relations intergénérationnelles. Nous souhaitons organiser des activités afin de créer des liens entre les différentes générations. Nous sommes donc à la recherche de personnes désirent partager leur savoir-faire avec des jeunes âgés de 16 à 35 ans. Nous cherchons spécifiquement quelqu'un qui serait prêt à montrer des trucs d'entretien automobile et de petite mécanique. Toutes personnes désirent partager son savoir, que ce soit ses habiletés manuelles, ses connaissances culturelles ou autres, sont également les bienvenues. Les possibilités de projets sont très variées. Valorisons le savoir-faire de chacun!

De plus, nous recherchons **un bénévole dans chaque communauté de Matapédia et les Plateaux** afin de permettre aux jeunes de 16 à 35 ans de se déplacer pour des rendez-vous ou des activités éducatives. Les frais de déplacement vous seront remboursés. Les déplacements se font principalement vers Matapédia et, occasionnellement, à Pointe-à-la-Croix. Merci de nous aider à briser l'isolement!

Si vous désirez vous engager dans une de ces actions bénévoles, contactez-nous pour en discuter :

Cécile Robitaille
418 364-6660, poste 105.

Beau succès pour le 1^{er} Déjeuner de Cabane à sucre au Rustico

« Pourquoi il n'y a pas de déjeuner de cabane à sucre sur les Plateaux ? Nous avons les plus belles érablières du Québec ! » C'est à partir de cette interrogation qu'un groupe de quinze bénévoles ont mis leurs efforts en commun pour réaliser le rêve que Pauline Pitre caressait depuis plusieurs années.

Dimanche le 25 mars, nous avons accueilli plus de 120 personnes pour notre brunch.



Nos bénévoles.



Pauline Pitre et Carole Gallant, les super cuisinières des Déjeuners de Cabane à sucre.

Les tartes au sirop d'érable de Pauline et les pâtés à la viande de Carole ont fait fureur.

Bravo à nos cuisinières bénévoles et à toute l'équipe pour avoir eu foi en ce rêve. Merci à nos acériculteurs pour le sirop d'érable, à nos visiteurs de l'extérieur, et à Mario Martin pour son dévouement, sa disponibilité et ses encouragements. Merci à Isabelle Côté, coordonnatrice de Territoire Solidaire, qui a donné un bon coup de pouce au comité. Son implication a permis de créer des liens avec le CA du Club Rustico afin que le projet puisse voir le jour. Enfin, notez que le prochain *Déjeuner de Cabane à sucre* aura lieu dimanche 22 avril de 8 h à midi. Venez en famille, avec les amis, et n'hésitez pas à en parler autour de vous...

Murielle Gallant, bénévole

Soupe Partage Développement et Paix

La *Soupe Partage* pour la levée de fonds de Développement et Paix a eu lieu dimanche, 18 mars, à la salle municipale de St-François. Grâce à la générosité coutumière des bénévoles, les participants se sont régalez de plusieurs sortes de soupe, de petits pains frais et de galettes faits maison. Cette activité a été un franc succès.

M^{me} Alette Lavoie, organisatrice de cet événement, s'est vu remettre par M^{me} Thérèse Sagna de la direction régionale de Développement et Paix, une mention de reconnaissance et de remerciement pour le travail accompli pour soutenir la mission de Développement et Paix durant toutes ces années.

Développement et Paix est financé par les collectes de fonds dans les paroisses, les dons individuels et des subventions gouvernementales provenant surtout de l'Agence canadienne de développement international. Cet argent sert à soutenir des partenaires dans le Sud qui mettent de l'avant des alternatives aux structures sociales, politiques et économiques injustes, et à



sensibiliser la population canadienne aux causes de l'appauvrissement des peuples et la mobiliser dans des actions de changement. Dans la lutte pour la dignité humaine, l'organisme s'allie aux groupes de changement social du Nord et du Sud. Il appuie les femmes dans leur recherche de justice sociale et économique.

Pauline Gallant



Matapédia souligne la Saint-Patrick

Dimanche, 18 mars dernier, après une ADACE à l'église où la chorale a offert, avec entrain, un « medley » de chants irlandais, plus de 60 personnes se sont rencontrées en après-midi, à la salle communautaire, pour la traditionnelle partie de cartes et, ainsi, ramasser des fonds pour le Conseil de Fabrique.

Le trio de base du comité organisateur, M^{me} Hildred Arsenault (102 ans), M. Charles Normandeau et M^{me} Faye M^{re}Naughton décidait avec regret de tirer sa révérence (on peut le comprendre : ces trois bénévoles cumulent plus de 260 ans !). L'activité aurait pu disparaître ! Des discussions ont convaincu d'autres volontaires... C'est donc avec soulagement que le trio a vu, encore cette année, cet événement connaître un succès !

De généreux commanditaires, des « billets de porte » vendus pour un tirage de 100\$, des cadeaux offerts par des résidents et des tirages ont permis d'accumuler environ 2600\$ (le montant officiel sera divulgué ultérieurement à l'église). L'heureuse gagnante du 100\$ est M^{me} Maria Lanteigne de Matapédia.



À l'animation, M. Guy Arsenault, fils de Hildred, remplaçait M. Normandeau qui, pour une fois, pouvait jouer aux cartes ! Plusieurs bénévoles s'activaient pour assurer le bon déroulement de l'activité. Les participants ont apprécié le délicieux goûter concocté et servi par une équipe de volontaires fidèle au rendez-vous !

Les organisateurs remercient tous les commanditaires pour leur générosité et les adeptes de cartes pour leur présence. Espérons que ce rendez-vous printanier continuera de rassembler la population de Matapédia et les Plateaux !

Monique Gagnon Richard

Succès pour le Carnaval de Saint-François



Les 9, 10 et 11 février dernier se tenait le Carnaval de St-François-d'Assise organisé par le comité du Centre sportif. Plusieurs activités ont eu lieu dont un tournoi

de Texas Holdem, un rallye de motoneiges suivi d'un excellent souper et d'une soirée animée avec orchestre. Plusieurs prix ont été remis au grand plaisir des motoneigistes et des personnes présentes. Également, se sont tenus un tournoi de hockey amical, une partie amicale pour les tout-petits et un parcours d'habiletés. Nous voulons remercier tous les gens qui sont venus participer aux activités et ceux qui sont venus, simplement, socialiser. Sans vous, cet événement ne serait pas possible. Un gros merci aux généreux commanditaires pour leur précieuse collaboration.

Benoît Martin

Quillethon de l'espoir de l'OGPAC

L'OGPAC est un organisme gaspésien qui vient en aide aux personnes atteintes de cancer. Comme les années passées, la salle de quilles de Saint-François a participé au **Quillethon de l'Espoir**. Les propriétaires, M. Gaston Blaquière et M^{me} Linda Beaugard remercient chaleureusement les 179 participants de Matapédia et les Plateaux. L'argent amassé est directement versé dans la région aux personnes et familles éprouvées par la maladie.

Pauline Gallant



Merci à nos membres corporatifs !

Vous avez été plus d'une soixantaine à nous soutenir cette année. Merci à tous car votre apport financier nous permet de poursuivre notre mission de communication et d'enrichissement du lien social dans notre milieu.

L'équipe du journal Tam Tam

- Acéri. For. Mine Matapédia Inc.
- AGAMP
- André Hallé & Fils
- Bâtisseurs 2010
- Bernard Doiron
- Bibliothèque Municipale Matapédia
- C.A.M.P.
- Câble T.V. des Plateaux Inc.
- Cantine LaPopotte 2016
- Cercle de Fermières St-André-de-Restigouche
- Cercle de Fermières St-François-d'Assise
- Chauffage Benwell Fuels Ltd
- Chevaliers de Colomb Conseil Belval 6539
- Chevaliers de Colomb St-François
- Club Âge d'Or L'Ascension de Patapédia
- Club des 50 ans et plus
/Saint-André-de-Restigouche
- Club des 50 ans et plus
/Les Jeunes Cœurs de Matapédia
- Cold Spring Camp
- Comité de Développement L'Ascension
- Comité de Développement St-Alexis
- Coop de Solidarité et Développement
/Coop St-François
- Coopérative de Saint-Alexis-de-Matapédia
- D & L Electric Ltd
- Député Sylvain Roy (don)
- Dr Paul et Georgette S. Leblanc
- Du Cœur aux Soins inc.
- Épicerie Lagacé Enr
- Érablière Camille Gallant
- Fecteau Acebois
- Ferme Bel Horizon
- Fondation Villa des Plateaux
- G.M.V. Platre et Peinture 2012 Inc.
- Gal-Beau-Bois Inc.
- Garage Gallant et Fils 2014 Inc.
- Garage Restigouche Inc.
- Groupement Agro-Forestier de la Ristigouche Inc.
- Guy Poirier Ostéopathie-Masso-Kinésithérapie
- La Légumière
- Le Saint-X enr.
- Leblanc Bourque Arsenault Inc.
- Léonard Pineault et Fils Inc.
- Les Entreprises Armand Lagacé & Fils Inc.
- Les Entreprises Emilien Dufour et Fils Inc.
- Les Entreprises L. Michaud & Fils (1982) Inc.
- Les Entreprises Lauréat L. Gallant Inc.
- Les Transports Ghislain Pineault Inc.
- Maison funéraire Santerre & Fils Inc
- Loisirs St-François-d'Assise
- Mallette
- Manon Bastien Optométriste Inc
- Municipalité Saint-André de Restigouche
- Municipalité de Matapédia
- Nature Aventure
- O.T.J. St-Alexis-de-Matapédia
- Organisme de Bassin Versant
Matapédia/Restigouche
- Ovila Pinault Inc.
- Ronald Mark Irving MatPat
- Scierie Avignon
- Sports Max
- Villa des Plateaux

GAGNANTS DU TIRAGE POUR LES MEMBRES AMIS DU JOURNAL TAM TAM

L'équipe du journal a procédé au tirage pour les membres/amis 2017- 2018 des deux bons d'achat d'une valeur de 30 \$ offerts gracieusement par la Pharmacie Familiprix Joey Maltais et la Coopérative de Solidarité de Saint-François. Les deux gagnantes sont Émilie Gagnon et Danielle P. Hamilton de Laval.

Secondaire en Spectacle... Nos talents artistiques à l'honneur

La finale régionale sud de *Secondaire en spectacle*, qui a eu lieu **jeudi 15 mars à l'école des Deux-Rivières de Matapédia**, a réuni sur les planches des jeunes artistes des écoles secondaires de Matapédia, Carleton-sur-Mer, New Richmond, Bonaventure, Paspébiac, Chandler et Grande-Rivière. Quelque 250 spectateurs ont assisté à des performances exceptionnelles.

Du chant, de la musique, du cirque, de la danse et plus encore : les participants en ont mis plein la vue, pour le plus grand bonheur du public et du jury. L'événement a d'ailleurs permis de constater à quel point la région regorge de talents artistiques. Parmi toutes les performances, les membres du jury ont eu la dure tâche de retenir trois numéros. Les jeunes artistes sélectionnés seront du *Rendez-vous panquébécois de Secondaire en spectacle* à La Malbaie du 17 au 20 mai. Ces grands lauréats et les trois numéros gagnants de la finale régionale de la Commission scolaire des Chic-Chocs et celle des Îles rejoindront quelque 1000 jeunes de partout à travers le Québec.



De l'école des Deux-Rivières, Mikayla Jean, de Pointe-à-la-Croix, a remporté le prix «coup de cœur du public» pour son interprétation de *Je déteste ma vie* de Pierre Lapointe. Elle a également remporté le prix «enregistrement studio» offert par le studio d'enregistrement de l'Anse-à-Beaufils d'une valeur de 500 \$.

Rappelons que *Secondaire en spectacle* est un programme réalisé un peu partout dans les écoles secondaires de la province.

Félicitations à tous les participants !

Judith Lebrun,
responsable de *Secondaire en spectacle* de l'URLS GYM.,
Unité régionale loisirs et sports de la Gaspésie
et des Îles-de-la-Madeleine

Coupe CSRL 2018

Paspébiac, 15 et 16 février 2018 - Encore une fois, c'est avec fierté que les jeunes de l'école des Deux-Rivières de Matapédia se sont déplacés pour aller rivaliser avec les autres élèves des polyvalentes de la commission scolaire René-Lévesque. Le tournoi se déroulait cette année à Paspébiac, dans le tout nouveau complexe sportif. Bravo à toute l'organisation pour ce tournoi de hockey scolaire qui réussit à instaurer de belles valeurs sportives chez les jeunes. Pour nous, le défi était de taille et c'est avec amertume que nous devons nous

départir du prestigieux trophée de l'an passé. Cependant, la plus belle victoire est celle d'avoir réussi à participer dans les trois catégories soit les juvéniles masculins, les benjamins masculins ainsi que l'équipe féminine. Assurément, cette expérience aura permis de réunir certains jeunes et de les amener à se surpasser. Bravo pour leur engagement et leur persévérance.

Danick Bourdages



30 ans au service des aînés...

L'été dernier, la Villa des Plateaux a célébré ses 40 ans. Depuis 1977, les aînés des Plateaux n'ont plus à s'exiler pour vivre en maison de retraite; ils peuvent demeurer près de leur famille. La Villa est l'un des plus gros employeurs des Plateaux et sa longévité repose sur le dévouement et l'humanité des gens qui y travaillent. Le 31 janvier dernier, son conseil d'administration a organisé une rencontre d'employés afin de célébrer un

événement heureux: les 30 ans de service de deux employées: Mesdames Suzanne Gallant et Gaétane Bernier ont toutes deux débuté leur aventure au «Gîte» en janvier et avril 1988 et, 30 ans plus tard, elles ont su garder cette passion et ce souci du travail bien fait qui les animent. Merci à Suzanne et Gaétane. Nous sommes privilégiés de les compter dans notre équipe depuis trente ans.

*Le conseil d'administration
de la Villa des Plateaux*



Un groupe d'employés de la Villa des Plateaux.

Entreprise La Villa des Plateaux

Lorsque l'on entre à la Villa, nous entrons dans une belle grande famille où chacun se préoccupe du bien-être de son voisin.

La Villa des Plateaux a fêté ses quarante années d'existence en 2017. Plusieurs conseils d'administration se sont succédé au fil des années, en ayant toujours comme objectif principal l'amélioration de la qualité de vie pour ses résidents et pour son personnel. Cet organisme à but non lucratif, devenu l'un des plus gros employeurs du secteur Matapédia et les Plateaux avec 23 employés dont six à temps plein, douze à temps partiel permanent et cinq à temps partiel occasionnel, poursuit fièrement sa mission. Comme tout organisme à but non lucratif, les administrateurs, en collaboration avec la direction, ont dû conjuguer avec les hauts et les bas de l'aspect financier. Mais, ils ont su relever les défis pour mettre de l'avant de nouveaux projets avec l'objectif de

faire de la Villa un milieu de vie de proximité où il fait bon vivre en toute sécurité avec des services de qualité.

Celle-ci compte deux volets bien distincts: la partie privée avec 19 chambres et la partie ressource intermédiaire avec neuf chambres pour les personnes à besoins particuliers. Ces derniers sont desservis en collaboration avec le CISSS Baie-des-Chaleurs pour des services professionnels.

Le conseil d'administration actuel, en plus de s'attarder aux besoins de ses résidents, croit à un milieu de travail sain et sécuritaire pour ses employés. Dans les prochains mois, des améliorations seront apportées à leur poste de travail en plus de leur offrir une salle de repos. La Villa est là pour rester.

Claire Chouinard

Deux erreurs se sont glissées dans l'article intitulé **G.M.V. fait de vos rêves une réalité** paru en page 15 du numéro de février: paragraphe 1, il fallait enlever «pose de gypse» dans la liste des services proposés par l'entreprise et au paragraphe 4, il fallait lire «sa conjointe Sabrina Porlier» et non Porlier Cormier. Toutes nos excuses pour ces erreurs.

L'ÉQUIPE DU JOURNAL

Levée de fonds pour le journal Tam Tam
Danse country avec
LES GOOD TYMEUX
et repas spaghetti

Dimanche 29 avril à partir de 14 h,
à la salle municipale de Saint-François-d'Assise.

Prix (danse et repas) : 20 \$ (adultes) et 8 \$ (- de 12 ans). Bar sur place.

Les billets sont disponibles auprès de l'équipe du journal : Claire Chouinard, Diane Dufour, Sylvie Beaulieu, Monique Gagnon-Richard, Rose Aimée Fournier ainsi que dans les points de vente suivants : Coop de Solidarité de Saint-François, Coop de Saint-Alexis et Coop de Solidarité de Saint-André. Contact : Claire Chouinard : 418 299 2871.

Quantité limitée
de billets
et
prix de présence

PORTRAIT

Cécile Martin, une entrepreneure au grand cœur!

Cécile Bouchard, c'est bien **notre Cécile Martin**, femme d'affaires très connue dans la région. Elle est native du village de Val d'Amour au Nouveau-Brunswick. Troisième d'une famille de seize enfants, elle prend pays à Saint-François en épousant, il y aura bientôt 55 ans, Valmont Martin. De cette union sont nés six beaux garçons : Jean-René, Guy, Charles, Gérard, Marc-André et Jacques-Yves.

Toute jeune, Cécile s'intéresse déjà aux finances : elle s'amusait avec les pièces de monnaie au dépanneur de son père. «*Je pense que notre enfance nous suit!*» Sa fibre entrepreneuriale s'active en 1973 quand elle décide de mettre sur pied sa propre entreprise de matériaux de construction qu'elle vend à son fils Charles, en 1990. La même année, elle achète le magasin de variétés qu'elle transformera, en 1999, en résidence pour personnes âgées : *Chez Mamie*. Elle y travaille la semaine et engage jusqu'à six personnes afin de bien prendre soin de nos aînés. En 1994, ayant un attachement particulier pour les gens avec une différence, Valmont et Cécile deviennent famille d'accueil pour quelques personnes handicapées de la région,



Valmont a toujours été là pour la soutenir dans ses projets. *Leader* et très vaillante, elle a occupé le poste de présidente des Fermières, de l'Âge d'Or et de la Fabrique. Actuellement, elle s'investit dans sa communauté, avec la Coop de solidarité et le comité d'accueil de repas des funérailles. C'est elle qui a eu l'idée et organisé le *Partage Don* pour nos églises. «*La plus grande richesse du milieu, ce sont les bénévoles.*»

Dernièrement, elle a dû reprendre l'administration de la résidence *Chez Mamie* et, dans ses temps libres, elle troque le métier de gestionnaire pour le métier à tisser. «*Moi, c'est sûr que je veux vivre jusqu'à 100 ans, après on verra...*» Valmont me confie : «*Cécile est une femme humaine, déterminée, vaillante et — il ajoute en rigolant — surtout très patiente... Elle a élevé six garçons...*»

«*Merci, Cécile, pour ce bel accueil!*
Vous êtes une de ces femmes d'exception qui font
une différence dans la région Matapédia et les Plateaux.»

Diane Dufour