



CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE  
DES MRC DE MONTMAGNY ET DE L'ISLET

*Des gens de cœur...  
Au cœur de l'action!*



# Infolettre CABML

ÉDITION SEPTEMBRE 2023

## **LE SALON DE LA 2E JEUNESSE REPREND VIE!**

PAR STEEVE GOBEIL, TRAVAILLEUR DE MILIEU (ITMAV)

**Quand: 26 septembre 2023 de 9 heures à 15 heures 30**

**Où: Pavillon Communautaire Montmagny, 48, av. du Bassin Nord !**

Cet événement, destiné aux personnes âgées des MRC de Montmagny et L'Islet, aura pour thème Bien vieillir chez soi! L'édition 2023 du Salon de la 2e jeunesse comprendra: des kiosques d'information sur les différents services offerts pour les personnes âgées, des conférences sur des enjeux d'actualité comme le vieillissement actif, la valorisation de la santé mentale (conférence Jamais trop vieux pour se sentir bien!) ainsi qu'une session de l'activité VACTIVE à l'heure du diner. La journée sera clôturée par une activité de danse sociale animée par madame Aline Talbot!

L'inscription débute dès maintenant. Le coût de 5 \$ inclus un diner en formule boîte à lunch et des collations. De plus, il est possible de bénéficier des services des organismes de transport adapté et collectif du territoire pour accéder à cette activité. Faites vite! Les places sont limitées!

Pour les inscriptions contactez le Centre d'action bénévole des MRC de Montmagny et L'Islet au numéro de téléphone suivant : 418 248-7242, poste 112.

## **AGENDA**

### GROUPES DE SOUTIEN AUX PROCHES AIDANTS

Le groupe de soutien est là pour :

- Permettre aux proches aidants de partager leurs expériences;
- Transmettre des informations pertinentes liées au rôle de proche aidant.

Tout se déroule dans un climat bienveillant. La première rencontre aura lieu en septembre.

Pour plus d'information, contactez Catherine Hudon, Intervenante clientèle aînée au 418-248-7242, poste 107.

ATELIER LES BIEN-VEILLEURS (Activité de sensibilisation aux effets du vieillissement, ouvert à tous)

- 28 septembre à 13h00, bureau du CABML de Montmagny

## **CANCER : ENNEMI OU SOURCE D'ÉVOLUTION?**

PAR ROSALIE BILODEAU, INTERVENANTE

L'annonce d'un diagnostic de cancer vient avec son lot d'émotions. Pour plusieurs, l'annonce et les quelques semaines précédant le traitement représentent le moment le plus difficile. Mais pourquoi est-ce ainsi? Parce qu'il faut d'abord accueillir le choc, où s'entremêle plusieurs états d'être, comme le déni, la peur, la colère, la culpabilité, anxiété, stress, solitude, isolement, tristesse, dépression, sentiment d'impuissance etc. Et cela peut se faire dans l'acceptation des émotions qui varient, dans l'acceptation de sa condition humaine et de la précarité de la vie. Plusieurs nomment que c'est un tourbillon d'émotions et que petit à petit, avec la détermination, l'espoir et même parfois, une redéfinition des priorités, tout peut se réorganiser.

Et pourquoi ne prendriez-vous pas un moment pour redéfinir vos priorités et choisir de vivre en accord avec vos valeurs et orienté vers le bonheur et la joie? Après avoir accepté et écoulé les émotions causées par l'annonce, se permettre de voir le cancer autrement peut mener à des opportunités jusque-là non-imaginées!

Sur ce, voici une petite histoire inspirante, parce que les histoires sont faites pour endormir les enfants et pour réveiller les adultes.

### **Chance ou malchance, qui sait?**

Il y avait, dans un village, un homme et son fils très pauvres qui n'avaient qu'un seul cheval avec lequel ils travaillaient la terre. Un matin, l'homme se rendit à l'étable et vit que le cheval avait disparu. Alors les villageois lui dirent : « Quelle malchance! Votre unique cheval qui s'est enfuit! ». Le vieil homme répondit : « Chance, malchance, qui sait? ». Tout le monde se moqua de lui. Puis, 15 jours plus tard, le cheval revint, avec toute une horde de chevaux sauvages. « Quelle chance! Vous deviendrez riches! » dirent les villageois. Ce à quoi le vieil homme répondit : « Chance ou malchance, qui sait? ». Le vieil homme et son fils se mirent au dressage des chevaux sauvages. Mais une semaine plus tard, son fils se cassa une jambe en tombant d'une jument plutôt farouche. « Quelle malchance! », dirent les villageois. « Comment vas-tu faire, toi qui es déjà si pauvre, si ton fils, ton seul support, ne peut plus t'aider?! ». Le vieil homme répondit pensif « Chance, malchance, qui sait? ». Quelques temps plus tard, l'armée du seigneur du pays arriva dans le village, et enrôla de force tous les jeunes gens disponibles. Tous... sauf le fils du vieil homme, qui, avec sa jambe cassée ne pouvait se battre. « Quelle chance tu as, tous nos enfants sont partis à la guerre, et toi tu es le seul à garder avec toi ton fils ». Ce à quoi le vieil homme répondit : « Chance, malchance, qui sait? ».

Nous ne savons jamais ce que le futur nous réserve. Mais une attente positive permanente nous ouvre les portes de la chance, de la créativité et du bonheur!