



Chapitre Maisonneuve

C.P. 217 Succursale Saint-Michel
Montréal (Québec) H2A 3L9
Tél. : 514-721-7743 Poste 2005

Infomaison septembre-octobre 2020

Bonjour,

La pandémie de la COVID-19 a mis fin à toutes nos activités depuis la mi-mars dernière. Ça va bien aller, comme ils disaient, mais ce n'est pas encore terminé.

Nous sommes toujours à vos côtés. Malgré tout ce qui se passe et nous allons continuer de vous faire parvenir votre journal trimestriel.

Malheureusement, nous en sommes au point mort avec nos activités et nous souhaitons que la saison du temps des fêtes soit annonciatrice de nouvelles plus encourageantes.

Je suis toujours disponible pour jaser virtuellement et je pourrais vous apporter mon aide, si nécessaire.

Pour le moment, prenons notre mal en patience avec l'espoir que ça va aller mieux.

À bientôt.

Pierre Amyot



Pierre Amyot
Président
pamyot3@gmail.com
450-654-2709

Yvon Rainville
Vice-président
melanie7@videotron.ca

Ginette Poirier
Trésorière
gipoirier@aei.ca

Rino Rioux
Webmaitre
rino.rioux.3@gmail.com

Louise Robillard Piché
Secrétaire
lrpiche@videotron.ca

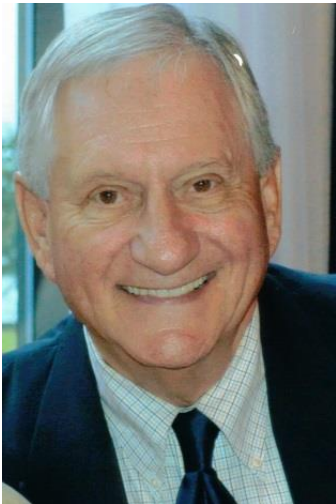
<http://heritageclub.ca/maisonneuve/accueil/fr>

Courriel : heritagemaisonneuv@aei.ca



IN MEMORIAM

Yves Caisse



10 juillet 1940 - 1er mai 2020

C'est avec une immense tristesse que nous vous annonçons le décès, de Monsieur Yves Caisse, décédé à Longueuil, le 1^{er} mai 2020, à l'âge de 79 ans. Il était l'époux de feu Madame Jacqueline Gignac.

Il laisse dans le deuil ses filles Dominique et Sophie (Sylvain Leblanc), ainsi que ses petits-enfants Raphaëlle, Sandrine et Tristan. Il sera aussi regretté par sa sœur Danielle, sa belle-sœur Claire, et ses beaux-frères Raymond (Diane), Fernand (Francine), Richard (Monique), ses neveux, nièces et de très nombreux amis.

Lucienne Lévesque



21 décembre 1936 – 24 septembre 2020

C'est avec un immense chagrin que nous vous annonçons le décès, de Madame Lucienne Lévesque, décédée à Lachenaie le 24 septembre 2020, à l'âge de 84 ans.

Elle laisse dans le deuil ses enfants, Diane, Luc et Pierre (décédé) et ses proches, famille et amis.

Elle était une participante à toutes nos activités et était énormément appréciée de nos membres.



Récupération de flacons de pilules

En date du 1^{er} juin dernier, l'objectif de récupération de 5000 flacons a été atteint par le chapitre Ville-Marie avec l'aide de plusieurs de nos membres.

Le nouvel objectif est maintenant de doubler ce nombre de flacons.

Les responsables du Cercle de fermières de Saint-Basile nous confirment que cette récupération est toujours de mise. Malgré le fait que nous ne nous rencontrons pas, S.V.P., veuillez garder vos contenants pour la récupération à une date ultérieure.

Campagne de financement 2021

Notre campagne d'adhésion 2021 a débuté le 1^{er} octobre dernier.

Vous trouverez **ci-joint un formulaire d'adhésion** afin de faire parvenir votre cotisation annuelle.

Lors d'une réunion virtuelle des membres du conseil d'administration le 30 septembre dernier, nous avons décidé de réduire le prix des adhésions à 5.00\$ par personne pour l'année 2021 et cela justifié par la pandémie de la COVID-19.

Votre cotisation annuelle vous permet de recevoir votre journal 4 fois par année et vous informe des nouvelles des membres agrémentées de quelques photos prises lors de nos événements, diners, soupers et excursions que nous organisons et de chroniques de nature générale. Les fonds recueillis, particulièrement pour l'année 2020, nous permettent aussi de procéder à des dons.

Donations par les membres

Le conseil d'administration a décidé de remettre des dons à des organismes de charité dont la mission privilégie le bien-être de nos enfants.

En voici, la liste et les montants :

Téléthon Opération Enfant Soleil	Mai 2020	250.00\$
Fondation communautaire de Postes Canada	Octobre 2020	500.00\$
Halte femmes	Octobre 2020	500.00\$
Fondation Héros de tous les jours	Octobre 2020	500.00\$
Total :		1750.00\$

Vous pourrez utiliser les liens suivants pour une information générale de leur mission :

Opération Enfant Soleil <https://www.operationenfantsoleil.ca/>

Fondation Communautaire de SCP <https://www.canadapost.ca/scp/fr/notre-entreprise/investir-dans-nos-collectivites/fondation-communautaire-de-postes-canada.page>

Halte Femmes Montréal-Nord <https://haltefemmes.org/>

Fondation Héros de tous les jours <https://www.herosdetouslesjours.org/>



Vous trouverez ci-dessous un article sur les trous de mémoire que nous expérimentons sans cesse parfois et qui nous inquiètent.

Enquête sur les trous de mémoire
(Fourni par le chapitre Richelieu, juin 2020)

Qui n'a jamais cherché un mot qu'il avait pourtant sur le bout de la langue ? Qui ne s'est jamais rendu dans une pièce en ne se rappelant pas ce qu'il était venu y faire ? Si ces trous de mémoire, aussi appelés « *sénior moments* », nous arrivent à tous, ils ont tendance à devenir plus fréquents avec l'âge. Pourquoi ? Comment y remédier ? Trois spécialistes de la vieillesse « *ordinaire* » se prononcent.

Par Micheline Choquet et Dominique Alexis, Revue Virage, Été 2020

Sur le bout de la langue. Chercheur et professeure au département de la réadaptation de l'Université Laval, Pascale Tremblay dirige le laboratoire des neurosciences de la parole et de l'audition au centre de recherche CERVO. À l'aide d'imagerie et de stimulations cérébrales, elle étudie la production de la parole durant le vieillissement. Le phénomène du mot sur le bout de la langue, souvent décrit par le sigle TOT (*tip of tongue*) constitue selon elle l'un des effets du vieillissement les plus fréquents. Ce trouble si agaçant serait de nature phonologique.

« *On sait ce qu'on veut dire, mais on n'en trouve pas la forme parce que la représentation sonore du mot nous échappe. On n'y a plus accès, si bien qu'on ne trouve plus le son* », explique la chercheuse. Notre temps de réponse est ainsi plus long et peut même durer... plusieurs jours.

De la mémoire à l'attention. « *C'était l'un quand on parlait couramment* » lance Jean-Guy, 75 ans, nostalgique du temps où il s'exprimait sans ambages. La neuropsychologue, Christine Ouellet, le confirme: chercher ses mots est la plainte cognitive qu'elle entend le plus souvent dans sa pratique. Vient ensuite celle d'égarer ses objets, tels que ses clés ou lunettes.

Mais qu'on cherche ses mots ou un objet, la mémoire n'est pas en cause. ***Nos trous de mémoire sont souvent le fait d'une diminution progressive de l'attention et de la concentration, et comme la vitesse de traitement de l'information diminue elle aussi, nos oublis langagiers deviennent plus fréquents.*** Dès la trentaine, nos fonctions cognitives commencent à diminuer, mais la baisse est si progressive qu'on ne s'en aperçoit pas. Les changements dits « *normaux* » commencent à être perceptibles vers l'âge de 60 ans, précise la neuropsychologue. Elle tient toutefois à nous rassurer: « ***Même si l'on perd des neurones et des connexions avec l'âge, il nous en reste assez pour se débrouiller!*** »

De l'attention à la présence. Auteure, conférencière et animatrice d'ateliers sur la mémoire depuis 30 ans, Guillemette Isnard se dit surprise de notre étonnement face à la diminution de la fiabilité de notre mémoire avec l'âge. Notre mémoire change et évolue constamment, poursuit l'animatrice qui aime rappeler à quel point les enfants sont de fins observateurs.

Or, avec le temps, on en vient à délaissier l'observation pour se baser toujours sur nos connaissances, nos expériences et nos acquis. L'habitude aidant, on en vient à exécuter plusieurs gestes de façon machinale sans y penser, la tête ailleurs. Alors qu'on effectue une tâche, notre esprit pense à mille choses... c'est ainsi qu'on se retrouve au sous-sol sans se rappeler pourquoi. Un autre exemple flagrant d'un manque d'attention, voire de présence, consiste à lire sans lire. On lit depuis cinq minutes avant de se demander ce qu'on vient de lire. On n'en a aucune idée. Car oui, « *la lecture et le décodage des mots peuvent fonctionner indépendamment de notre conscience* », écrit Mme Isnard dans *Survoler la mémoire, 2013*. Comme si ce n'était pas assez, en vieillissant, la mémoire devient toujours plus sélective, aggravant les trous de mémoire dans ce qui ne nous intéresse pas. « ***Avant, nous avions à faire moins d'efforts pour nous rappeler telle ou telle chose. Ce qui change avec l'âge est qu'il faut l'accepter*** », conclut-elle. Enfin pour entretenir nos fonctions cognitives, la neuropsychologue Christine Ouellet nous propose de pratiquer une activité intellectuelle qui nous fasse sortir de notre zone de confort. Comme des jeux de mémoire, de Logique, de cartes, de société, des Mots cachés ou croisés et des Sudokus !



Programme de bourses d'études pour 2020

Le Programme de bourses d'études pour 2020 est maintenant terminé. Comme l'indique l'article ci-joint (qui paraîtra bientôt sur le site Web national), trois lauréates méritantes ont reçu 1 000 \$ chacune pour les aider à poursuivre leurs études. N'hésitez pas à utiliser des extraits de l'article – ou l'ensemble! – dans vos prochains bulletins.

Nous sommes évidemment très heureux d'avoir pu remettre ces prix à des jeunes aussi méritantes. Je vous encourage tous et toutes à promouvoir le Programme de bourses d'études le plus possible au cours des prochains mois, en prévision de la période de candidature de 2021. Encore une fois, précisons que la date limite pour les demandes sera [le 30 juin 2021](#), et l'information sera mise à jour sur le site Web dès que possible. Meilleurs vœux à vous tous et tous alors que nous mettons l'été derrière nous et que nous entrons dans la saison automnale très occupée!

Eldred Holmes
Coordonnateur du Programme de bourses d'études

Programme de bourses d'études 2020 du Club Héritage – Résultats

Comme nous le savons tous, la pandémie de COVID-19 a perturbé nos vies d'une manière que nous n'aurions jamais pu prévoir. L'un des groupes les plus touchés est peut-être celui des jeunes, qui obtiennent leur diplôme d'études secondaires sans avoir terminé l'année ou sans avoir assisté aux cérémonies normales de remise des diplômes. Aujourd'hui, ils veulent se bâtir un avenir en entreprenant des études universitaires sans avoir une idée précise de ce à quoi cela ressemblera – et certainement pas de ce à quoi cela ressemblait auparavant. Plus que jamais, ils ont besoin de notre soutien, et c'est pourquoi nous sommes très fiers de remettre les bourses d'études 2020 du Club Héritage de Postes Canada à trois récipiendaires très méritantes. Nous tenons à remercier tous ceux et celles qui ont posé leur candidature, ainsi que les juges, et à offrir nos félicitations à Abigail, Anika et Shanaya. Bonne chance dans vos études!

Abigail Leu

Abigail Leu est la petite-fille de Walter Leu, membre du chapitre Simcoe. Démontrant un leadership attentionné et compétent, elle a participé à de nombreuses activités tout au long de ses études secondaires. Responsable des médias pour le magazine en ligne de son école, présidente de deux équipes très performantes du programme jeunes entreprises, membre fondatrice de l'équipe Relais pour la vie, ses intérêts sont nombreux et variés. En réponse à la crise de COVID-19, elle a fait preuve de résilience en contribuant à la transition du projet misant sur la gentillesse (Kindness Project) vers le virtuel pour son cours de gestion des affaires, en collaborant avec les conférenciers, en créant des trousseaux de formation pour d'autres écoles et en construisant le site Web. Ses compétences en matière de communication sont reconnues, et elle a toujours maintenu une moyenne élevée. Nous souhaitons à Abigail beaucoup de succès dans la poursuite de ses études en administration des affaires à l'Université Wilfrid-Laurier.

Anika Heidinger

Anika Heidinger est la petite-fille de la conjointe de David Zayac, membre du chapitre Heartland. L'apprentissage exceptionnel d'Anika lui a valu une place de succès au tableau d'honneur pendant ses quatre années d'études secondaires. Elle a démontré sa compassion et son souci des autres dans son travail d'entraîneur de gymnastique et dans ses nombreuses activités bénévoles. Elle est la rédactrice en chef itinérante de son annuaire d'école, ayant pris de nombreuses photos pour l'ouvrage et ayant également aidé à créer sa mise en page. Rarement vue sans appareil photo, elle a également participé à un voyage de recherche sur les ours polaires à Churchill, au Manitoba, et travaille à la rédaction d'un livre pour jeunes

lecteurs afin d'éduquer les autres sur les changements climatiques, dont les bénéfices seront versés à des oeuvres caritatives. Anika espère devenir avocate, et nous lui adressons tous nos voeux de succès alors qu'elle entreprend ses études à l'Université de Winnipeg.

Shanaya McMillan

Shanaya McMillan est la petite-fille de Robert L. Sweetland, membre du chapitre Heartland. Shanaya a reçu la Médaille académique de bronze du Gouverneur général pour sa moyenne finale, tout en étant la seule diplômée de son école à avoir terminé le programme de baccalauréat international. En plus de ses résultats scolaires remarquables, elle a dirigé le club de rédaction, l'équipe de débats, la foire scientifique, ainsi que les équipes de curling, de football et de danse ukrainienne, et à titre d'entraîneur de natation bénévole, elle a travaillé avec les enfants ayant besoin d'une aide supplémentaire. Elle-même diabétique de type 1, Shanaya a été bénévole auprès de la Fondation de la recherche sur le diabète juvénile et Diabetes Canada pendant de nombreuses années, créant et présentant même sa propre présentation destinée aux élèves du primaire et aux étudiants universitaires. Elle a l'intention de poursuivre des études en sciences à l'Université du Manitoba, et nous sommes convaincus qu'elle réussira dans ses efforts.

Un excellent résumé sur le Coronavirus Covid-19

C'est un excellent condensé sur la manière d'éviter la contagion, très instructif tout en étant clair et facile à suivre. **Le virus n'est pas un organisme vivant**, mais une molécule de protéine (ADN) recouverte d'une couche protectrice constituée de lipide (matière grasse) qui, lorsqu'absorbée par les cellules oculaires, nasales ou buccales, change son code génétique (mutation) et se transforme en agresseur et en cellules multiplicatrices.

Dès lors que le virus n'est pas un organisme vivant, mais une molécule de protéine, **on ne peut pas le "tuer"** à proprement parler ; il se décompose de lui-même. La durée de cette désintégration dépend de la température, du niveau d'humidité et du type de matière sur laquelle il repose. Le virus est très fragile ; la seule chose qui le protège est une fine couche extérieure de graisse. C'est pourquoi **tout savon ou détergent est le meilleur remède, car la mousse attaque la graisse** (raison pour laquelle on doit autant se frotter les mains, 20 secondes ou plus, afin de faire beaucoup de mousse). En dissolvant la couche grasse, on obtient que la molécule de protéine se disperse et se décompose d'elle-même. La chaleur fait fondre la graisse, voilà pourquoi il est bon d'**utiliser de l'eau au-dessus de 25°C** pour laver ses mains, les vêtements ou toute autre chose. De plus, l'eau chaude produit plus de mousse et la rend ainsi plus efficace.

L'alcool ou tout autre mélange contenant **plus de 65%** d'alcool dissout toute graisse, et particulièrement la couche extérieure de lipide du virus.

Tout mélange d'une (1) dose d'eau de **Javel** pour cinq (5) doses d'eau dissout directement la protéine et la détruit de l'intérieur.

En l'absence de savon, d'alcool, ou de chlore, on peut recourir à l'eau oxygénée, car le peroxyde dissout la protéine du virus, mais il faut l'utiliser pure, ce qui est nocif pour la peau.

- **Aucun bactéricide** n'est utile. Le virus n'est pas un organisme vivant comme la bactérie. On ne peut pas tuer ce qui n'est pas vivant avec des antibiotiques.
- **Ne jamais secouer** vêtements (sur soi, ou qu'on a portés), draps ou chiffons. Si on secoue un linge ou qu'on utilise un plumeau, les molécules du virus peuvent alors flotter dans l'air pendant **3h** et aller ainsi se loger dans le nez.
- Lorsque le virus est collé à une surface poreuse, il est très inerte et **se décompose** en seulement:
3h sur un tissu par exemple ou toute autre surface poreuse.
4h sur le cuivre (naturellement antiseptique) et le bois (qui l'assèche et l'empêche de se détacher pour se diffuser dans l'atmosphère).

Mais il peut subsister jusqu'à :

24h sur le carton.

42h sur un métal.

72h sur le plastique.

- Les molécules du virus restent très stables dans le froid extérieur, ou dans le froid artificiel (climatisation des bâtiments ou des véhicules, par exemple...). Pour rester stables, ces molécules ont aussi besoin d'humidité et de pénombre. Ainsi, **le virus se dégradera** plus facilement et rapidement **dans un environnement déshumidifié, sec, chaud et lumineux**.
- Les **rayons ultraviolets** décomposent la protéine du virus, quelle que soit la surface où il se trouve. La lampe à ultraviolets, par exemple, est parfaite pour désinfecter et réutiliser un masque. Prudence néanmoins, car elle décompose aussi le collagène (une autre protéine) de la peau et peut être la cause de rides et cancer de la peau.
- Le virus **ne peut pas** passer à travers une peau saine.
- Le **vinaigre ne sert à rien**, car il ne dissout pas la couche protectrice grasse du virus.
- Les **boissons alcoolisées**, comme la vodka, **n'ont aucun effet** (les plus fortes comportent autour de 40% ou 50% d'alcool, ou la teneur minimale requise est de 65% d'alcool).
- La **Listerine** peut être utile, sa teneur en alcool étant de 65%.
- Plus l'espace est confiné, plus la concentration du virus sera grande. Plus l'espace est ouvert et aéré, plus la concentration du virus sera réduite.

N.B. : Outre les indications ci-dessus, **vous devez vous laver les mains** avant et après avoir touché : muqueuses, nourriture, serrures, poignées de portes, boutons et interrupteurs (lumière, ascenseurs...), téléphones, télécommandes, montres, ordinateurs, bureaux, télévisions, etc.

Lorsque vous allez aux toilettes et/ou dans la salle de bain, il est important de **s'hydrater les mains**, car elles ont tendance à se dessécher à force de lavages répétés. Les molécules du virus peuvent alors pénétrer dans les microlésions de la peau. Plus l'hydratant est épais, mieux c'est.

Veillez aussi à garder vos **ongles courts**, pour éviter que le virus n'aille se cacher dessous.

Merci infiniment à tous de partager ceci aussi largement et généreusement que possible.

Appel à tous! *Devenez un lutin!*

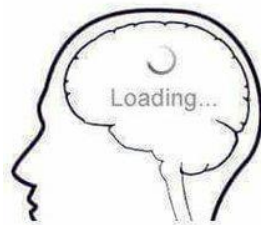


en novembre et décembre 2020

En cours de préparation, nous vous annoncerons très bientôt les nouvelles règles à suivre afin de respecter les demandes sanitaires en place à ce moment.

Notre vice-président, Yvon Rainville, est toujours notre représentant auprès de Postes Canada.

C'est bon pour le moral !



**Essayez ceci
C'est trop
bizarre...**

1- Restez assis, soulevez votre pied droit et faites le tourner dans le sens des aiguilles d'une montre.

2- Maintenant, pendant que votre pied tourne, dessinez le chiffre '6' dans les airs avec votre main droite. Votre pied va changer de direction.



Quand la nostalgie nous prend !

2016



Vous MÉRITEZ PLUS



Assurance voyage MEDOC^{MD}

Profitez de la liberté de voyager sans soucis avec les garanties étendues de l'Assurance Voyage **MEDOC^{MD}** offerte par l'entremise de Johnson Insurance.

- > Garanties allant jusqu'à 12 000 \$ pour l'annulation, l'interruption et le retard de voyage
- > Protection offerte peu importe l'âge, l'état de santé ou les affections médicales antérieures*
- > Un seul achat annuel suffit pour couvrir un nombre illimité de voyages assurés par année d'assurance, d'une durée maximale de 40 jours chacun
- > Options de protection prolongée pour les voyages plus longs.



Prenez soin de toujours voyager avec l'Assurance Voyage MEDOC^{MD}

JOHNSON

Pour obtenir des renseignements supplémentaires ou une soumission sans frais et sans obligation de votre part, rendez-vous au heritage.johnson.ca/fr ou

composez le
1-855-733-6813



Formulaire d'adhésion 2021

heritagemaisonneuv@aei.ca

Tél. : 514-721-7743 poste 2005

<http://heritageclub.ca/maisonneuve/accueil/fr>

Je désire être membre cotisant du Club Héritage – Chapitre Maisonneuve.

La cotisation annuelle est de 5,00\$ par personne. Vous pouvez inviter des membres de votre famille ou des amis. Ils sont les bienvenus.

Nouvelle adhésion

Renouvellement

COMPLÉTER EN LETTRES CARRÉES S.V.P.

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____ App.: _____

Ville : _____ Code postal : _____

Numéro de téléphone : (____) _____ Adresse courriel: _____

CONJOINT(E) ou membres de votre famille ou amis :

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____ App. : _____

Ville : _____ Code postal : _____

Numéro de téléphone : (____) _____ Adresse courriel: _____

Je désire ajouter un montant à mon chèque pour contribuer à la Fondation communautaire de Postes Canada pour une somme de _____ \$

Vous trouverez ci-joint mon chèque au montant total de _____ \$

S.V.P., faire parvenir ce formulaire accompagné de votre paiement à l'adresse suivante :

Club Héritage – Chapitre Maisonneuve

C.P. 217

Succursale St-Michel

Montréal (Québec) H2A 3L9

ZONE RÉSERVÉE au chapitre:

No. de membre national: M.

Mme A10

No. de carte d'adhésion: M.

Mme