



# La Pause Café

RIVIÈRE-ROUGE

COMITÉ DES CITOYENS DE RIVIÈRE-ROUGE

Vol. 1 – No. 3 – Fév. 2021

## C'est le temps pour votre 3e Pause Café!

Nous y voilà! 2021 commence et nous vous proposons une nouvelle édition de notre journal local et citoyen **La Pause Café**! Nous espérons qu'il saura vous charmer par sa simplicité et son caractère infiniment communautaire. Dans chaque article, c'est de « nous » que nous parlons.

Dans cette édition nous laissons une place d'honneur au projet "*Aînés engagés, vieillir vivant!*" et nous avons trois chroniques de citoyens qui se sont prêtés au jeu d'écrire et de partager leur opinion sur des enjeux qui les touchent ou sur leur expérience de vie.

N'hésitez pas à nous faire part de vos commentaires, de vos suggestions. Il s'agit d'un jeune journal. Il y a place à beaucoup d'améliorations!

Sur ce, bonne lecture!



## ÇA S'EN VIENT

Nous voilà plus qu'à 9 mois des *élections municipales* qui devraient avoir lieu cet automne.

...En plus des élections municipales, certains intervenants de la scène fédérale parlent de plus en plus d'une possible *élection fédérale* CE PRINTEMPS!

À SURVEILLER!



## SAVIEZ-VOUS QUE?

Certaines personnes de la région travaillent à la réalisation d'un sentier de randonnée pédestre d'environ 55 kilomètres?

Plus de détail à la **page 8**

## MERCI BEAUCOUP

À la **Famille Telmosse** pour leurs bons souhaits pour une 49<sup>ième</sup> année de suite. Et merci à **M. Alain Otto** pour le coup de main!

## BRAVO

Aux **Tricoteuses du "Coeur d'Or"** pour les 75 tuques qu'elles ont tricotées pour les paniers de Noël de **l'Action Bénévole**. Un merci particulier pour les jolies poupées guatémaltèques.

Au **Carrefour Jeunesse Desjardins** pour la récupération des masques. Seuls les masques dits "JETABLES" peuvent être déposés dans ces boîtes.

Suite à la **page 7** pour les lieux de collectes.

## FÉLICITATIONS

À la **FADOC des Laurentides** pour la création de l'atelier : « Aînés engagés, vieillir vivant! »

Pour en apprendre davantage sur le projet, vous pouvez consulter l'*affiche promotionnelle* à la **page 3**, ainsi que la *fiche descriptive* du projet et une *entrevue* à la **page 4** de cette édition!



# Le Comité des Citoyens de Rivière-Rouge en bref

Le Comité des Citoyens de Rivière-Rouge est un organisme à but non lucratif opérant principalement à Rivière-Rouge.

Plusieurs bénévoles de la Vallée de la Rouge oeuvrent directement ou indirectement pour faire de cet organisme ce qu'il est présentement.

Pour nous soutenir, il suffit de devenir membre ou de prendre part aux projets que nous mettons en place.

La période actuelle nous empêche d'organiser des activités, mais nous tâcherons de nous y remettre lorsque la situation sera plus propice.

D'ici là, nous espérons que ce court journal pourra combler ce manque et qu'il contribuera à vous tenir informé sur notre communauté.

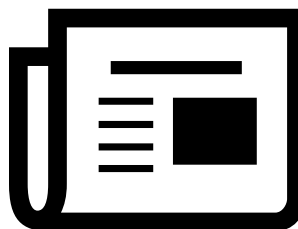
Merci pour votre soutien!  
Bonne lecture! Et...

**DEVENEZ  
MEMBRE  
DÈS  
AUJOURD'HUI!**

*C'est par la cohésion  
citoyenne que l'on peut  
bâtir une communauté.*

*Soyons de ceux qui ont  
à coeur de participer  
dans le développement  
de celle-ci.*

**Obtenez votre statut de membre  
Pour 5 \$ par personne par année**



**La Pause Café** est un journal citoyen dans le but d'informer la population de la Ville de Rivière-Rouge et de la vallée de la Rouge.

Pour de l'information, pour des suggestions ou pour apparaître dans La Pause Café, contacter René Nantel:

Téléphone:

438-393-2923

**Pour nous suivre  
sur Facebook:**



@comitecitoyensrr  
<https://www.facebook.com/comitecitoyensrr>

**Consulter notre  
site Web:**



<https://comitecitoyensrr.org/>

**Pour nous contacter:**

**Par courriel:**

[comitecitoyensrr@gmail.com](mailto:comitecitoyensrr@gmail.com)

**Par la poste:**

Comité des Citoyens de Rivière-Rouge  
1599, chemin Lacoste  
Rivière-Rouge, Qc  
J0T-1T0

**L'équipe**

René Nantel  
Paul Lacoste  
Louise Guérin  
Alexandre Légaré

**Collaborateurs**

Rose-Marie Schneeberger  
René Lalande  
Mireille Lacasse  
Denis Charbonneau  
Michel Bourgouin

# Aînés engagés. vieillir vivant !

Ateliers basés sur la méthode Antidote VIT

## Rencontres virtuelles

Une fois par semaine

Jusqu'à 15 rencontres

GRATUIT

Début : 13 janvier ou mars (date à définir)

Via la plateforme Zoom (en ligne, soutien au branchement disponible)



## DÉROULEMENT

- ♦ Rencontres en petits groupes, animées par des agentes de développement FADOQ - Région des Laurentides, afin d'échanger, de discuter et de partager.
- ♦ Approche créative où plaisir, chaleur, respect, légèreté et ouverture sont au rendez-vous.



## THÈMES ABORDÉS

- ♦ C'est quoi vieillir en 2021 ?
- ♦ Quels sont les côtés positifs du vieillissement?
- ♦ Quelles sont vos préoccupations?
- ♦ Et plus encore !

### Pour vous inscrire, contactez :

Sophie La Beaume

819-430-3262

[sophie@fadoqlaurentides.org](mailto:sophie@fadoqlaurentides.org)

Johanne Robitaille

514-503-8058

[johanne@fadoqlaurentides.org](mailto:johanne@fadoqlaurentides.org)

Sans frais : 1 877 429-5858  
poste 443

Avec la participation de :

Québec 

  
Région  
des Laurentides



# Aînés engagés. vieillir vivant !

Ateliers inspirés du programme Antidote VIT

## Description de l'atelier



**Johanne Robitaille**

Agente de développement

514 503-8058

johanne@fadoqlaurentides.org

Nous aimerions vous inviter à joindre un tout nouveau programme dans les Laurentides : Antidote VIT (Vis intensément tout de suite). Cette initiative de la FADOQ - Région des Laurentides consiste en une démarche de conscientisation qui se fait au moyen du partage entre personnes aînées de 50 ans et plus. Vous y aborderez la question du vieillissement au moyen du partage de vécus.

### Notre société a grand besoin des personnes aînées !

Saviez-vous que votre présence en tant que personne aînée contribue à l'équilibre social ? Il y a, très présentes dans notre société, les valeurs associées à la productivité, qui font que les gens sont hyper-occupés et veulent se distinguer par leurs performances. Il y a aussi, très présentes, mais moins reconnues ou validées, des valeurs, telles que la disponibilité, la lenteur, la simplicité, etc., des valeurs de cœur. La coexistence de ces deux types de valeurs permet à tous ensemble de vivre en harmonie, en équilibre. Or, la survalorisation de la productivité et la non-reconnaissance des valeurs de cœur fait en sorte que l'équilibre est rompu, tant à l'intérieur de soi, que dans la société en général. Il est temps de partir à la recherche de l'équilibre, de prendre le temps, d'être disponible et de se nourrir mutuellement par la tendresse, qui, bien évidemment a besoin de lenteur.



**Sophie La Beaume**

Agente de développement

819 430-3262

sophie@fadoqlaurentides.org

Toutes les transitions que vous avez été amené à vivre au fil des ans sont de vrais trésors d'expertise. Chacune d'elles, qu'elles aient été douces comme ruisseau ou furieuses comme torrent, qu'elles aient été faciles ou éprouvantes, ont amené leur lot de leçons, un potentiel de force et de pouvoir personnel.

Le programme *Antidote VIT* vous aidera à identifier et à reconnaître les forces que vous avez acquises grâce aux expériences que vous avez vécues. Il vous offrira un espace d'expression, d'échange, de réflexion, d'action, et s'il y a lieu de quête de sens. Il comblera le vide personnel et social, en soignant tant le cœur que l'âme. Grâce au groupe, aux autres, à l'apprentissage, à la reconnaissance de votre vécu et au sentiment d'appartenance que vous pourrez développer, vous aurez l'occasion de vous voir selon une nouvelle perspective. Vous retrouverez une énergie nouvelle, qui vous permettra de vivre plus intensément, de façon plus satisfaisante, et d'avoir un réel impact dans votre milieu.

Le programme dure 15 semaines, au rythme d'un atelier de 2 heures par semaine. Les rencontres se feront de façon virtuelle sur la plateforme zoom. Un soutien technique au branchement vous sera offert par des bénévoles de la FADOQ. Le tout débute en novembre 2020 (date à valider).

*Au plaisir de vous y croiser !*

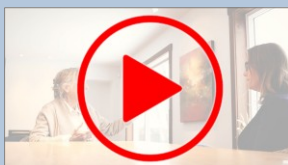
Avec la participation de :

Québec



**Allez consultez la capsule  
Aînés Engagés, Vieillir Vivant  
en cliquant sur le lien suivant:**

<https://www.youtube.com/watch?v=RSqDczKCPpA&feature=youtu.be>



# Fidèle à mes origines | CHRONIQUE D'UN EX...

*Par: Denis CHARBONNEAU*

Ce n'est pas sans émotion que je me suis assis, ce doux matin du 5 janvier 2021 devant une feuille blanche afin de répondre à une demande récente de mon ami René Nantel de participer à la rédaction du journal du Comité des citoyens de Rivière-Rouge... le "Pause-Café"! Joli nom soit dit en passant!

Comment parler de son village natal sans qu'une foule de souvenirs remontent... ma naissance et mon enfance dans une famille de 13 au 102 rue Du couvent (face à la Résidence Côte-Cartier, érigée où se trouvait à l'époque, le couvent des filles). Mes voisines et mes voisins... les Poirier... Luc et Françoise... les Panneton... Rémi et Roger... les Séguin... Jocelyn (qui fut maire plusieurs années), Christian et Carole... les Gauthier... Michel, Jean-Guy, Dolorès, Jacqueline, Rachel, etc.

Certaines et certains sont demeurés sur place, d'autres ont quitté pour d'autres cieux. Ainsi va la vie... Dans les années 50, à l'Annonciation comme dans la plupart des villages du Québec, un bout de rue suffisait à mettre sur pied une équipe de hockey!

Un parcours scolaire qui souvent, s'avère déterminant pour le devenir des individus et leurs futurs choix de vie. Une première année au Couvent des sœurs de Sainte-Croix... juste la rue à traverser pour le petit bonhomme de cinq ans que j'étais! Dès la deuxième année, le collège des gars (hôtel de ville actuel) jusqu'à la moitié de la 7ième... déménagement à l'école Ste-Croix (des Méandres) jusqu'à ma 10ième année. Pour ma 11ième... l'institut familial de Nominique... hé oui, la seule année où des gars ont fréquenté cet établissement (manque de locaux à l'Annonciation). L'institut accueillait à ce moment-là plus de quatre-vingt (80) filles, surtout des pensionnaires en provenance de partout au Québec, ainsi que quelques externes. Les religieuses assuraient une surveillance permanente, va s'en dire!!!!

12ième année C.P.E.S. (Cours préparatoire aux études supérieures) à la polyvalente de Mont-Laurier... 1966-1967. Il s'agissait alors de la dernière année du cours classique au Québec... les Cégeps qui se développaient à la grandeur du Québec allaient dès lors assumer le rôle de voie d'accès aux études techniques, professionnelles et universitaires tel que prévu dans le Rapport Parent.

Tout au long de ces années, il y eut des événements qui furent déterminants pour la suite de ma vie... les rencontres régulières après l'école au magasin de Guy Péclet... occasions de discussions politico-sociales dans un contexte de liberté d'expression et de conscience (rare à l'époque) qui ont contribué significativement à façonner ma pensée et mon futur engagement social et politique.

Je suis bien conscient, mon cher René que je me suis un tant soit peu éloigné du sujet que je devais traiter... raisons motivant un départ, que faudrait-il pour un retour?

Je n'ai pas su ou voulu résister, dans un premier temps, à revenir en arrière dans un passé qui tend à expliquer le présent.

Suite à la prochaine chronique qui parlera de maintenant et d'un éventuel futur. ■

# L'effet des réseaux sociaux | SPORTS

Par: Michel "Pépé" BOURGOIN

Ce n'est un secret pour personne, la baisse de participation des jeunes et moins jeunes aux activités sportives et culturelles est directement reliée à la naissance des réseaux sociaux.

Entre les années 1975 et 1990 alors que j'étais directeur du service des loisirs à l'Annonciation, jeunes et moins jeunes participaient en grands nombres aux activités proposées et les bénévoles étaient en grands nombres.

À titre d'exemple, durant la période estivale, les deux terrains de balle molle situés au terrain de jeu ne fournissaient pas. En plusieurs occasions, on a dû utiliser le terrain de balle de l'école Ste-Croix pour jouer des matchs.

À cette époque, il existait la ligue Commerciale (4 équipes), la ligue Féminine (4 équipes), la ligue des Vétérans (4 équipes), la ligue Inter-villages (3 équipes de l'Annonciation). De plus, 125 jeunes joueurs évoluaient au baseball sur le terrain #2.

Si on regarde au niveau des organismes sociaux, comme directeur des loisirs, j'ai mis sur pied 18 organismes culturels. Si on parle de la Fête champêtre annuelle, les 18 organismes locaux participaient à leur façon à la réalisation de cette activité qui attirait plusieurs milliers de visiteurs provenant de toute la région.

Pour la saison hivernale, nos trois principaux plateaux étaient la patinoire extérieure, le Mont-Gervais (ski alpin) ainsi que le centre de Ski de fond Les 6 Cantons.

La patinoire était fréquentée par plus d'utilisateurs que l'est présentement l'aréna, ce qui n'est pas peu dire. Le Mont-Gervais était aussi inondé de fervents de ski. Combien de jeunes enfants ont faits leurs premières expériences de ski alpin au Mont-Gervais?

Les temps ont bien changés. De nos jours, les jeunes et moins jeunes sont devenus les esclaves de ce qu'on pourrait appeler les réseaux sociaux. Rares sont les personnes qui n'ont pas un téléphone cellulaire ou une tablette en main.

Les activités sportives, culturelles et de plein air ont fait place aux Facebook, Twitter, TikTok, iTunes, etc... Dès la maternelle, les enfants sont initiés aux iPhone et aux tablettes.

Nous sommes donc très loin de cette époque où jeunes et moins jeunes profitaient des activités de plein air. ■





# Où disposer ces items? | ENVIRONNEMENT

Par: Rose-Marie SCHNEEBERGER



**APPAREILS ÉLECTRONIQUES :  
ÉCOCENTRE OU DÉPÔT DE RDD**

**OÙ DISPOSER DE CES ITEMS?  
SURTOUT PAS  
DANS LE BAC VERT!**



**VERRES À VIN, VAISSELLE OU  
VITRES BRISÉS : DÉCHETS**



**BRICOLAGES, PROJETS  
DÉCORATIFS : DÉCHETS**



**PILES : ÉCOCENTRE OU  
DÉPÔT DE RDD**



**JOUETS EN BON ÉTAT: ORGANISMES  
DE BIENFAISANCE  
JOUETS BRISÉS : ÉCOCENTRE**

## Lieux de collecte pour les masques par le Carrefour Jeunesse Desjardins:

- Maison des Jeunes (Secteur centre-ville);
- Maison des Jeunes (Secteur Sainte-Véronique);
- L'Hôtel de Ville de Rivière-Rouge;
- Centre Sportif et Culturel de la Vallée de la Rouge (CSCVR).



# Une nouvelle initiative qui marche | LA VALLÉE

Par: René LALANDE



Comme je le mentionnais dans une chronique précédente, notre région bénéficie d'atouts naturels importants ainsi que d'une infrastructure touristique intéressante. Pour continuer à se distinguer et à créer un véritable engouement pour Rouge la Vallée, nous devons nous donner la main et continuer à développer notre structure ensemble. En effet, que ce soit de nouveaux résidents ou villégiateurs, le choix d'une destination se fonde sur l'ensemble des attributs d'une région. Et bien sûr, pour nous tous qui avons déjà choisi cette magnifique région, l'ajout de nouvelles possibilités d'activités sera toujours un plus. Quoi de mieux pour mettre de l'avant ce principe que de créer un nouvel attrait qui relie entre eux plusieurs villages de la région. C'est le défi que la « Boucle Champêtre » s'apprête à relever.

Ce projet de randonnée pédestre a vu le jour en 2019 issu d'une initiative citoyenne. Bien que son tracé exact ne soit pas entièrement confirmé, le parcours offrira trois jours de marche, en boucle, passant par le secteur de Sainte-Véronique et la municipalité de Nominique. Ce parcours emprunte parcs, pistes boisées et routes secondaires peu fréquentées. À pied, on apprécie à leur juste valeur des paysages et environnements variés.

Ce projet a l'appui des municipalités de Nominique et Rivière-Rouge. L'organisme « Plein air Haute-Rouge » a accepté d'être le gestionnaire de cette « Boucle Champêtre ». L'objectif premier est d'offrir la possibilité d'un petit voyage (parcours) en plein air (sans GES, ou presque!) et de découvrir ou de redécouvrir notre région. De plus on encourage l'économie locale. On ne peut pas encore préciser la date d'ouverture, mais si tout va bien, le tout serait complété en 2021.

Il est important de mentionner que ce projet n'aurait pas pu voir le jour sans la collaboration de plusieurs propriétaires terriens qui ont accordé un droit de passage à ce que *Rando Québec* considère une *Grande Randonnée (GR)*.

Au cours des prochains mois, vous entendrez parler de la « Boucle Champêtre » et des informations sur le tracé exact du parcours seront disponibles. Grâce à ces indications et au balisage de la piste sur toute sa longueur, vous pourrez devenir un grand randonneur ici même dans Rouge la Vallée. Préparez bien vos souliers de marche, le printemps n'est pas si loin après tout. ■



# Après la pandémie | LE MOT DU MAIRE

Par: Denis CHARETTE



## APRÈS LA PANDÉMIE

Chers(ères) membres du Comité des citoyens de Rivière-Rouge,

Étant très active durant la pandémie qui nous affecte plus intensément depuis la période des fêtes, la Ville de Rivière-Rouge veut être au premier rang lors du déconfinement, qui on se le souhaite pour bientôt avec les mesures déployées et l'arrivée des vaccins.

Nous travaillons avec nos partenaires pour la reprise économique, mais aussi pour la reprise communautaire et sociale. L'isolement nous affecte tous, mais la reprise communautaire sera primordiale pour la santé de tous.

L'offre de service pour des spectacles, des événements plein air, la culture et les loisirs est actuellement sur la planche à dessin de la Ville de Rivière-Rouge, et ce, tout en tenant compte de la pandémie.

La Ville souhaite que tous nous apprenions à travers l'adversité actuelle et que nous développions et préservions nos valeurs humaines qui permettent d'être une communauté forte et voir l'avenir avec espoir.

Au printemps 2020, la Ville de Rivière-Rouge, en partenariat avec la Société de développement commercial de Rivière-Rouge (SDC) et la Corporation de développement économique de la Rouge (CDER), mettait en place un plan de relance économique pour supporter nos commerces et assurer à nos citoyennes et citoyens l'accès aux biens et services de proximité et favoriser l'achat local.

La réponse de notre population a été très positive et a contribué au développement économique local.

Les nouvelles mesures de confinement et le couvre-feu nous ont fait un croc-en-jambe. Mais la Ville s'est relevée rapidement et, avec les partenaires économiques, nous travaillons un « Après-Covid-19 ».

Merci d'être là et d'avoir à cœur le développement collectif de la communauté.

Denis Charette  
Maire