



À l'approche de la fin des classes, vos pré-ados et adolescents auront plus de temps devant eux, c'est l'occasion d'offrir gracieusement leurs services et nous souhaitons bénéficier de leur aide précieuse à Coup de main Coup de Cœur.

Ce don de soi leur permettrait de développer un sentiment d'appartenance et de se sentir utiles. De plus, c'est un contexte idéal pour forger leur personnalité et établir leurs valeurs. Très souvent, les grands-parents ont une belle influence sur leur descendance...

Le projet communautaire **Coup de main coup de cœur**, mis sur pied conjointement par le comité MADA et le SAB grand besoin de se concrétiser. Il est opérationnel dans les quatre municipalités participantes, soit St-Cyprien, Napierville, Sherrington et St-Jacques-le-Mineur. Nous vous rappelons que ce projet offre des services de bénévolat ou de jumelage pour des petits travaux ou de l'accompagnement, un besoin exprimé par beaucoup d'entre vous.

Il est tout simple de s'y inscrire, soit pour des besoins ou soit pour y collaborer. Le site est accessible :

- Via Internet : coupdemaincoupdecœur.ca ou encore au coupdemain2021@gmail.com
- Via téléphone, au 450 245-3658, aux soins de Catherine pour St-Cyprien ou encore au SAB, aux soins de Chantal, au 450 245-7868.

Comme toutes les années, en mars, à travers le Canada était souligné le Mois de la Nutrition. Des mesures ont été mises en place dans notre territoire pour sensibiliser la population, dont la très populaire Caravane des Cultures qui revient pour une 7^e année. Voici le nouvel horaire et les emplacements :



Horaire et emplacement 2022

Lundi 16 à 19h	Saint-Jacques-le-Mineur
Mardi 16 à 19h	Saint-Bernard-de-Lacolle
Mercredi 11 à 13h	Saint-Michel
Mercredi 16 à 19h	Saint-Édouard
Jeudi 11 à 13h	Saint-Rémi
Jeudi 16 à 19h	Saint-Patrice-de-Sherrington
Vendredi 13 à 15h	Hemmingford Vieux Couvent
Vendredi 16 à 19h	Napierville



SERVICE D'ACTION

BÉNÉVOLE AU CŒUR DU JARDIN



Plat-santé congelé

Abordable, faible en sel, en sucre et en gras.

Livraison à domicile sans frais.

Approuvé par une nutritionniste et préparé par nos bénévoles.

Pour commander : 450-454-6567



Le Cyprïote-Ainé

Bulletin des aînés de Saint-Cyprien

5e édition : printemps 2022

Le Cyprïotes-aînés s'est laissé désirer et pour cause! Comme nous vous l'avons mentionné dans la précédente édition, le départ de deux personnes ressources importantes au sein du comité a forcé une réorganisation. Nous vous présentons, pour accueillir ce beau printemps, un « Cyprïotes-aînés » arborant un nouveau look.

Quant à notre projet de politique MADA qui est en bonne voie d'être terminé, nous vous le présenterons avec fierté à brève échéance.

Comme il a été annoncé précédemment, chacune des prochaines éditions se fera sous l'angle d'un des neuf thèmes traités par la politique MADA. L'un de ceux-ci, **La Communication et l'information**, semble fort à propos



À l'approche de la saison estivale, il est encore plus important de prévenir la déshydratation, et une bonne hydratation est primordiale pour notre santé. Un état de déshydratation peut avoir des conséquences néfastes, si on ne boit pas une quantité adéquate par jour.

- . Baisse de niveau d'énergie
- . Baisse de l'endurance
- . Maux de tête
- . Altération des fonctions digestives, rénales et cardiaques

Vous pouvez adopter quelques comportements pour penser à boire régulièrement :



- . Boire après une activité physique ou de jardinage
- . Apporter de l'eau dans une bouteille réutilisable lorsque vous êtes à l'extérieur de la maison
- . Déposer un pichet d'eau au centre de la table à chaque repas

Pourquoi ne pas aromatiser votre eau pour la rendre moins ennuyeuse? Voici quelques suggestions :



- .Fraise, basilic frais et citron vert
- .Menthe et framboise
- .Concombre, menthe et citron, etc.

Afin d'obtenir plus de saveur, vous pouvez écraser les fruits et hacher les fines herbes. À vous de jouer de laisser libre votre imagination et de créer votre eau aromatisée. Invitez vos petits-enfants à venir déguster votre recette, et profitez du moment pour leur inculquer l'idée de faire du bénévolat.

POUR CETTE ÉDITION, LE CYPRIOTES-AÎNÉS A REÇU LE TÉMOIGNAGE D'UN COUPLE DE RÉSIDENTS DE SAINT-CYPRIEN-DE-NAPIERVILLE, HABITANT TOUJOURS DANS LEUR MAISON DEPUIS PLUSIEURS ANNÉES.

CYPRIOTE : Monsieur G. et Madame Y., nous aimerions savoir si vous êtes natifs de St-Cyprien ou sinon, de quel endroit vous êtes originaire.

Madame Y. : Je suis native de Strathmore (aujourd'hui Dorval) mais depuis toute jeune, je vivais avec mes parents à St-Édouard jusqu'à mon mariage.

Monsieur G. : Pour ma part, je suis né à Napierville il y a de cela près de 80 ans et c'est le docteur Beaudin qui était présent aux côtés de ma mère; mais le docteur Ouimet de même que le Dr. Aumont ont été, jusqu'à leur mort, soignants de notre famille. Nous habitons notre résidence actuelle depuis 1971.

CYPRIOTE : Quel est votre état de santé actuellement?

Monsieur G. : Il faut dire que jeune homme, en 1967, j'ai eu un accident de travail qui m'a laissé handicapé; un convoyeur m'a agrippé un bras jusqu'à l'articulation de l'épaule et, si je n'avais pas moi-même donné un coup pour laisser aller mon bras, c'est tout entier que j'aurais été broyé dans la machine. Je me souviens être descendu un étage par une échelle et avoir couru jusqu'à l'infirmier de l'usine où on m'a fait un garrot. Ensuite, je n'ai qu'un vague souvenir du trajet en ambulance; après avoir fait un arrêt à La Prairie pour être vu par mon médecin, on m'attendait à l'hôpital Charles-Lemoyne et c'est là que j'ai été soigné. L'employé d'usine est devenu un prestataire de la CSST.

Madame Y. : Nous étions jeunes mariés à l'époque et malgré ma peine, j'ai supporté mon mari du mieux que j'ai pu, c'est mon oreiller le soir qui recueillait mes larmes, mais jamais devant lui. Même si mon mari ne s'empêche pas de faire tout ce qu'il peut, il souffre beaucoup du dos qui est définitivement une conséquence de l'accident. Il doit subir une grave opération prochainement. Malgré son handicap, il a travaillé très fort dans sa vie ce qui fait qu'en 2011, ce qu'il prenait pour des malaises d'estomac est devenu un problème cardiaque qui a nécessité trois pontages. Et ceci, sans oublier une hospitalisation de 34 jours en raison d'une grave infection.

CYPRIOTE : Avez-vous reçu de l'aide du CLSC pour vous aider à vous rétablir après votre accident?

Monsieur G. : Nous n'avons eu aucune aide, nous avons pourtant fait des demandes répétées, mais nous avons dû nous débrouiller seuls. J'ai tout fait pour m'adapter à une prothèse, en fait trois bras artificiel ont été fabriqués pour moi, au coût de \$79,000 et ça ne me sert pas à grand chose. J'ai réappris sans aide à compenser avec le seul bras qu'il me reste. Pour tout vous dire, j'ai mis un an d'insistance pour obtenir une vignette d'handicapé, parce que le fait que je n'aie qu'un bras ne me qualifiait pas! C'est une ergothérapeute qui me l'a obtenue, au bout de 10 ans! L'intervention de la « protecteur du citoyen » n'a servi à rien.

Madame Y. : Malgré l'avis du médecin, nous avons eu notre famille, 3 enfants, dont l'aîné est maintenant âgé de 53 ans. Il est d'âge mental de quatre ans environ qui est dû à une négligence médicale lors de la naissance, par une césarienne trop longtemps retardée. À cause de la charge de travail, nous avons dû le laisser aller à l'âge de 14 ans; il vit maintenant en foyer de groupe où il est très bien traité, stimulé et heureux.

CYPRIOTE : Et vous madame, qui avez eu une vie mouvementée disons-le, comment vous portez-vous?

Madame Y. : J'ai eu la chance d'avoir une bonne santé. Tout récemment, j'ai dû accepter d'avoir des appareils auditifs. Par contre, ce qui est bien pire c'est un grave accident d'auto en 2016, où j'ai eu de multiples fractures à une main et un bras cassé à plusieurs endroits, une jambe immobilisée dans un carcan pendant de longs mois. Je devais me déplacer en chaise roulante. S'en sont suivis des problèmes d'arthrose très avancés aux deux genoux.

Comme mon mari ne peut cuisiner, j'ai demandé de l'aide au CLSC où on m'a répondu que j'aurais à attendre un an. Une infirmière à l'hôpital de St-Jean qui m'a été par chance d'un grand secours, psychologiquement. Notre fils qui vit à Blainville nous aide pour les plus gros travaux et notre fille aussi, qui vit à St-Jean, pour d'autres besoins. Et heureusement, je suis toujours apte à conduire.

[...]

Suite du témoignage à suivre dans la prochaine édition du cypriote-aîné



Internet Haute Vitesse : déploiement au sein de la municipalité

Une carte interactive est présentement disponible sur la page Facebook de la municipalité ou la page d'accueil du site internet, elle vous donne l'état d'avancement pour votre adresse directement. Une bonne portion des foyers sont déjà desservis à environ 76%, il reste tout de même un 23,78% de foyers pour lesquels le déploiement est en cours. Ces derniers devraient être desservis d'ici la fin du mois de septembre 2022. Le fournisseur de service pour le secteur est Cogeco.

Vous n'avez pas accès à internet et voulez vérifier votre adresse ? Vous avez des questions ? Contactez les bureaux municipaux, il nous fera grand plaisir de vérifier avec vous.