



CENTRE FRANCOPHONE BDS INC.

BELLEVUE, DOMREMY ET ST. LOUIS

ARCHIVES WEEK 2021 SEMAINE DES ARCHIVES  
7-13 FEV

THÉ NOUVEAUTÉ : LES BÂTIMENTS D'HIER ... NOUS  
PARLENT AUJOURD'HUI

TEA AND TREASURES: OLD BUILDINGS ... STORYTELLERS



Plus de détails / more info

Facebook et affiches

ARCHIVES DE BELLEVUE SK

**Connect'Aînés** est un nouveau site pour briser l'isolement des personnes âgées francophones et francophiles en milieux minoritaire. Ce site est maintenant actif. Plusieurs activités sont déjà en ligne dans les 8 provinces et territoires signataires.

[infos@connectaines.ca](mailto:infos@connectaines.ca)

### LE CENTRE CULTUREL LE RENDEZ-VOUS

Étant donné les restrictions dû à la Covid-19 nous vous demandons de téléphoner avant de venir au centre. Merci 306-423-5303

Due to Covid-19 restrictions we ask that you call before coming to the centre.

Thank you 306-423-5303

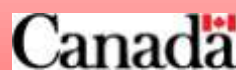
Si vous avez des informations ou événements spéciaux à partager avec les communautés, s.v.p. contactez-nous au (306) 423-5303 ou [info@cfbds.ca](mailto:info@cfbds.ca)

**Date limite de soumissions pour Les Échos: chaque 3ième lundi du mois.**

If you have information or a special event to share with the community, please contact us.

**Submission due date for Les Échos: every 3rd Monday of the month**

**(306) 423-5303 or [info@cfbds.ca](mailto:info@cfbds.ca)**



R.M. of St. Louis # 431



### Contact

**Bureau administratif**  
Centre culturel - Le Rendez-vous  
716 rue Main C.P. 127  
St-Isidore de Bellevue, SK  
S0K 3Y0  
Téléphone : 306-423-5303  
Télécopieur : 306-423-5606  
Courriel : [info@cfbds.ca](mailto:info@cfbds.ca)  
[www.facebook.com/cfbds](http://www.facebook.com/cfbds)  
Site Web : [cfbds.ca](http://cfbds.ca)

### Représentants au CA

**St. Louis**  
Lorette Abbott  
Corrinne Linfitt  
Trésorière du CE

**Bellevue**  
Jennie Baudais  
Présidente du CE  
Line Lucas

**Domrémy**  
Élizabeth Perreault  
Vice-Présidente du CE  
Jacqueline Denis  
Secrétaire du CE

**Groupes associés**  
Conseil école St-Isidore

Club âge d'or de Bellevue Inc.  
Doris Cousin

Archives de Bellevue Inc.  
Alice Gaudet

Association bénévole de  
Bellevue Inc.  
Jeaninne Gaudet

Centre Éducatif - Les petits pois  
Krystle Pratt

St. Joseph Senior Club

### Personnel

Soraya Ellert  
Directrice générale  
Germaine Gareau  
Adjointe administrative



Février 2021

February 2021

P. 1

- Mot du CA et direction

P. 2

- La Solitude chez la  
personne âgée

- P. 3

- La Solitude chez la  
personne âgée (suite)

P. 4

- CECS

P. 5

- Foyer de Bellevue

P. 6

- Mot caché / Sudoku

P.7

- Les Rendez-Vous de  
Bellevue

- Recette

P.8

- Archives de Bellevue

- Heures de bureau

- C.A.

### FÉVRIER

Messes du dimanche  
C.R.  
R.C. Sunday masses

Bellevue 11:00 am  
Wakaw 09:00 am

# LES ÉCHOS

du Centre francophone BDS Inc.  
Bellevue, Domrémy et St-Louis



Bonjour à tous,

**Février est arrivé, l'hiver est sur le point de nous quitter et le printemps est à nos portes!** Ce mois de février est synonyme de la St. Valentin! Cette année cela prend toute une autre signification étant donné la pandémie nous devons comme nous **l'avons fait avec les fêtes de Noël s'adapter à cette réalité.** Il ne faut pas se décourager nous arriverons à voir la fin de cette pandémie. Le centre, malgré tout, a été actif virtuellement avec notre émission de radio/podcast mensuelle, ce mois-ci **nous mettons l'emphase sur les chansons d'amour! Nous avons eu aussi notre bingo par zoom!** Au début janvier le centre a livré plus de 150 sacs de collations pour **les employés du Lakeview Pioneer Lodge à Wakaw, à la suite de l'écllosion de cas de Covid-19 dans ce centre et à une levée de fonds effectué.** La réponse à cette levée **de fond a permis d'amasser plus de \$3,000 en don, nous remercions sincèrement** tous qui ont donné pour cette cause qui fut grandement apprécié par le personnel du Lakeview Pioneer Lodge. **Un grand merci aussi à Jennie Baudais pour l'achat de denrées et à Sylver Peters pour la livraison des sacs.** Alexis Normand va débiter **son travail avec les élèves de l'École St. Isidore pour la création d'une chorale, cela se fera virtuellement, donc les résultats seront intéressants à voir.** En février nous **verrons aussi l'artiste Shawn Jobin travailler virtuellement avec les élèves de l'école St. Isidore en écriture et création de chanson, ceci rendu possible grâce au financement du programme PassePart.** Nous avons aussi reçu un financement du **Réseau Santé en Français pour l'élaboration de trousse pandémie qui seront** distribué aux aînés de la région. Donc comme vous pouvez voir nous sommes occupés à se réinventer durant cette période de pandémie! Si vous souhaitez passer au centre je vous invite à téléphoner avant de passer pour vous assurer que je suis bien ici, car je partage mon temps entre travail au bureau et à la maison, mais généralement vous pouvez me trouver au bureau les avant-midis jusqu'à 14h00.

Soraya Ellert

**Le Centre francophone BDS œuvre vers le développement et l'épanouissement des fransaskoises et des fransaskois des communautés de Bellevue, Domrémy et St. Louis.**



## La solitude chez la personne âgée : briser l'isolement

Plusieurs raisons peuvent pousser une personne âgée à s'isoler du monde extérieur. L'isolement mène à la solitude, et la solitude à l'isolement. Nous devons unir nos efforts pour briser ce cercle vicieux qui a de grandes répercussions sur notre société.



### La solitude : un adversaire de taille

Il ne faut pas se déplacer bien loin pour voir la solitude. Elle se trouve partout : sur un banc de parc à nourrir les pigeons, à la fenêtre d'un logement observant les voitures ou sur une chaise berçante au balcon d'un appartement.

On définit la solitude comme un sentiment de manque, de privation ou de tristesse. Avec le vieillissement de la population, de plus en plus de personnes âgées souffrent de solitude. Ce sentiment d'isolement est ressenti plus intensément pendant les périodes festives (Noël, Saint-Valentin, Pâques, etc.) bien qu'il puisse aussi être présent quotidiennement. La solitude ne doit pas être prise à la légère puisqu'elle est lourde de conséquences :

- perte d'autonomie;
- désordres alimentaires;
- élévation du stress et de l'anxiété;
- dépression;
- troubles du sommeil;
- pensées suicidaires;
- augmentation du risque de maladies chroniques (cardiaques ou vasculaires notamment); etc.

Notre société a le devoir de briser l'isolement dont souffrent plusieurs personnes âgées afin de vaincre la solitude et ses conséquences.

### Les causes de la solitude et de l'isolement

Plusieurs raisons ou facteurs peuvent contribuer à la solitude et à l'isolement, notamment :

- la mort du conjoint;
- l'éloignement des enfants;
- un changement de milieu de vie;
- la perte du réseau d'amis;
- la peur de devenir un fardeau;



Bonjour,

Ne manquez pas notre émission de février 2021 qui ce mois-ci mets l'accent sur les chansons d'amour! Pour réécouter nos émissions, voir les liens ici-bas pour vous connecter en tout temps! Notre émission de février sera disponible à partir du 2 février sur le site de CFRG.

<https://www.mixcloud.com/cfbds/emission-de-janvier-2021-domrémy/>

<https://www.mixcloud.com/cfbds/les-rendez-vous-de-bellevue-emission-de-novembre-2020-histoire-de-bellevue/>

<https://www.mixcloud.com/cfbds/rendez-vous-de-bellevue-emission-de-décembre-2020-spécial-noël/>

### Carrés magiques aux framboises

### Ingrédients

3/4 tasse (180 ml) de beurre non salé, fondu  
 2 1/4 tasses (560 ml) de chapelure de biscuits Graham  
 1 1/4 tasse (310 ml) de pacanes, hachées  
 1 1/2 tasse (375 ml) de framboises fraîches ou congelées, écrasées grossièrement à la fourchette  
 1 1/2 tasse (375 ml) de noix de coco sucrée, râpée  
 1 tasse (250 ml) de pépites de chocolat blanc  
 1 boîte (300 ml) de lait condensé sucré régulier



### Préparation

Placer la grille au centre du four préchauffé à 350 °F (180 °C).

Beurrer un moule de 8 x 8 po (20 x 20 cm).

Tapisser le fond de papier parchemin en le laissant dépasser de chaque côté.

Dans un bol, mélanger le beurre et la chapelure.

Presser la préparation dans le fond du moule.

Couvrir cette base avec les pacanes.

Répartir les framboises fraîches sur les pacanes.

Parsemer de noix de coco et de pépites de chocolat blanc

Verser le lait condensé uniformément sur la noix de coco et les pépites de chocolat.

Cuire 40 minutes ou jusqu'à ce que le dessus des carrés soit légèrement doré. Laisser refroidir complètement.

Réfrigérer 1 h avant de démouler.

Couper en 12 carrés.

### Conservation

Les carrés magiques se conservent 1 semaine au réfrigérateur ou 2 mois au congélateur, dans un contenant hermétique.



MOT CACHÉ ET SUDOKU

sehc uradiativewasacc  
badigeonneurenobe vio  
raccomodagenvnsceqm  
t necsevreffetaborcan  
senohpocnarfabalecru  
ytriasat institutthen  
lactaireriannoitcafi  
tnemessiabaryoupinuc  
pepsadaqfztotuihecsa  
ogaebapuniticiasleet  
raccompagneerrblesni  
tnirmordonarriaoljito  
enfvlierrirlandleenn  
foiansniralaacideuros  
eeclaedmutltenezdbia  
ugastiroamilibrairie  
litsilatvoyalpggaire  
ldeeoieinoitubirtnoc  
lauanobutnemecaciffe  
ebruncarnassierbasif

- abomination, absolu, acide, acrobate, agressif, ami, apprendra, artillerie, atterri, avec, babillard, badigeonnage, badigeonneur, brin, brun, but, carnassier, chancelier, ciels, cigare, communications, contribution, cri, cris, demoiselle, don, effervescent, efficacement, entra, envahi, euros, factionnaire, francophones, gai, gazelle, geal, habilitation, institut, jeudi, lactaire, librairie, mission, coction, oui, pacificateur, pic, portefeuille, puni, quadrimoteur, rabaissement, raccomodage, accompagner, radiative, raie, refusent, roi, rus, ruches, saccharifier, satin, sceau, sec, secret, tenez, tirade, vaisseau, vent, voyai, wombat, youpin, ytria, zinnia

Sudoku grid 1 with numbers: 4, 7, 2, 1, 7, 9, 1, 6, 9, 8, 5, 7, 2, 4, 6, 2, 6, 3, 9, 8, 8

Sudoku grid 2 with numbers: 1, 2, 7, 2, 9, 8, 9, 1, 7, 3, 4, 1, 6, 7, 4, 8, 6, 3, 5

Sudoku grid 3 with numbers: 2, 8, 4, 1, 4, 5, 6, 7, 3, 1, 6, 7, 2, 5, 9, 3, 1, 6, 7, 1, 9, 4, 3

Félicitations à nos gagnants de notre premier Bingo en ligne!

Nous répèterons l'expérience en mars!

Congratulations to all our Bingo winners! We will repeat the experience in March!



- la peur de sortir et de tomber;
la difficulté à communiquer (trouble du langage ou de l'ouïe);
une maladie (ex. : le cancer ou la maladie d'Alzheimer).

Vaincre l'isolement et la solitude : un travail d'équipe

La solitude et l'isolement des aînés sont avant toute chose un enjeu social. Les gouvernements, la communauté médicale, les intervenants, les groupes sociaux, etc. doivent s'y intéresser de plus près. Par ailleurs, les familles doivent être davantage présentes auprès de leurs aînés et porter attention aux signes indiquant une détérioration du bien-être de ces personnes.

Si une personne âgée au sein de votre famille ou de votre entourage semble s'isoler ou souffrir de solitude, voici quelques conseils pour bien vous en occuper :

- Visitez-la aussi souvent que possible. Si vous avez un horaire chargé, faites des visites plus courtes plus souvent.
Appelez-la au téléphone régulièrement, et encouragez-la à vous téléphoner. Assurez-vous qu'elle puisse vous joindre facilement. Intéressez-vous aux sujets qui la préoccupent ou la touchent : son quotidien, sa santé, ses hobbies et ses difficultés.
Parlez également des sujets qui vous intéressent, et ce, même si vous avez l'impression que la personne ne se sent pas concernée. Qui sait, peut-être bénéficierez-vous de précieux conseils; cela vous donnera aussi l'occasion de faire sentir à cette personne qu'elle est importante.
Encouragez-la à rester active. Allez faire une promenade avec elle, ou accompagnez-la au centre commercial pour faire ses commissions.
Lorsque vous lui rendez visite, emmenez vos enfants ou ceux de membres de votre famille. Les aînés apprécient souvent la compagnie de jeunes enfants, qui représentent pour eux une grande source de joie et de divertissement. Vous pouvez aussi emmener un petit animal, si vous en avez un, et si bien sûr cela plaît à la personne âgée. La zoothérapie est un moyen éprouvé pour combattre la solitude et l'isolement.
Suggérez-lui de se procurer un animal de compagnie. Offrez votre assistance pour les soins ou les rendez-vous chez le vétérinaire.
Offrez-lui votre aide pour les soins personnels ou les tâches ménagères. Coiffer une personne ou l'aider à faire du rangement ou du ménage peut vous donner l'occasion de jaser et de bâtir une meilleure relation.
Invitez-la à manger chez vous, idéalement en famille. Les repas animés sont aussi de belles occasions d'échanger et de goûter aux plaisirs de la vie.

Encouragez-la à se joindre ou à s'inscrire à différentes activités : bridge, bingo, bricolage, sorties avec le club de l'âge d'or, danse, etc. Allez la reconduire si elle en a besoin; vous et d'autres membres de la famille pouvez même vous relayer pour le transport. Lutter contre la solitude, c'est prévenir l'exclusion, la pauvreté, la perte d'autonomie et la détresse psychologique et émotive. Céline Dion affirme dans l'une de ses chansons : « La solitude que je redoute, qui nous guette au bout de la route, je la mettrai dehors. » Chacun doit faire sa part pour contribuer au mieux-être de nos aînés et mettre de l'avant des mesures permettant de contrer la solitude et l'isolement. Nos aînés sont un trésor à la fois national et familial; il faut donc en prendre bien soin!

https://www.brunet.ca/sante/conseils-sante/la-solitude-chez-la-personne-agee-briser-lisolement/





### Vision 2020 d'hier ou d'aujourd'hui—Projet Covid 19

En mars 2020 nous nous sommes retrouvé dans une épidémie pandémique. Il a fallu changer nos idées sur la survie, nos familles, les sorties sociale et le temps passé en isolement. Vous avez exprimer votre perception de cela sur un tableau . Que se soit un dessin, une peinture, un collage, une pyrogravure, une écriture, une histoire, un poème, cela était votre **imagination, hier, aujourd'hui ou demain!** Nous vous remercions de votre participation à ce projet, nous vous présentons **les pièces que nous avons reçu jusqu'à maintenant.** Un grand merci aux artistes qui ont contribué. Merci au CCF et au programme PAMA qui a permis à ce projet de voir le jour.



**Économie circulaire**  
Circular Economy

Le nouveau vert en affaires\$  
The New Green in Business\$

La crise COVID-19 a incité les entreprises à réfléchir à la manière de développer leurs activités pour les rendre plus durables et plus adaptables aux événements imprévisibles. L'économie circulaire joue un rôle clé dans une reprise économique durable car ses modèles d'entreprise peuvent être utilisés pour raccourcir les chaînes de production, prolonger le cycle de vie des produits, réduire la quantité de déchets et créer une croissance économique et des emplois durables. (À suivre!)

The COVID-19 crisis has prompted companies to reflect on how to develop their operations to make them more sustainable and adaptable to unpredictable events. The circular economy plays a key role in a sustainable economic recovery as its business models can be used to shorten production chains, extend the life cycle of products, reduce the amount of waste and create sustainable economic growth and jobs. (To be continued!)

WWW.CECS-SK.CA/ECONOMIE-CIRCULAIRE  
WWW.CECS-SK.CA/CIRCULAR-ECONOMY

CECS  
CONSEIL  
ÉCONOMIQUE  
ET COOPÉRATIF  
DE LA  
SASKATCHEWAN

**Veillez noter que le CÉCS est toujours disponible pour répondre à vos questions et besoins.**

**N'hésitez pas de nous contacter et nous pourrions vous aider :**

**<http://cecs-sk.ca/nous-joindre>**

**Nous sommes là pour servir nos membres, clients, entreprises, entrepreneurs et travailleurs!**

**Suivez-nous sur nos réseaux afin de trouver de l'information sur les programmes disponibles et des mises à jours sur la situation pandémique de COVID-19 :**

**Facebook (@conseilcoopsk) Twitter (@cecs\_sask)**

**site Web (<http://cecs-sk.ca/covid-19>)**



### Our Hearts Are Overflowing with Gratitude!!



We have been deeply touched by the outpouring of support and caring extended by the staff, volunteers & local communities. This kindness brought a sense of joy that helped lessen the feeling of isolation and separation from family and friends during the holiday season. We would like to acknowledge the following for gifts & cards:

- \* Lorrinda Nordstrom
- \* Leo & Jackie Gaudet
- \* Linda & Gerald Pepper
- \* The Grenier Family
- \* Ruth Altstadt & Family
- \* Donald & Kirsten Gaudet
- \* Ecole St. Isidore
- \* Ecole St. Anne, Prince Albert
- \* Wakaw Pharmacy
- \* Many people sending cards and letters

**The Staff & Community Volunteers did a fantastic job of providing entertainment and fun for all!**

Our Volunteers—Sylver Peters organized the tree activity along with bingo, serving meals & more, Jennie Baudais helps with serving meals, doing interviews & taking photos for the Christmas pages, and Anita Francon also helps with meals



The Struggle ends when the **Gratitude begins**

Neale Donald Walsh