



Le Lion Fauve



JANVIER / FEVRIER / MARS 2019

DISTRICT U-4 RÉGION 55 EST

*Bulletin du Club Lions de Granby
Fondé le 7 mai 1984
Remise de charte le 27 octobre 1984*

Au sommaire

.....

Prendre note	2
Éditorial	3
Propos de la présidente internationale Gudrun	4
Les 10 alliés du système immunitaire	5
Nouvelles LCI	6
Nouvelles LCIF	7
Anniversaires	8
Événements sociaux	9/11
Bienvenue nouveaux membres	9
Maltraitance aux aînés	10

Événements en photos

• Réunion régulière 20/11	12
• Soirée Casino à VB	14
• Chants de Noël à VB	15
• Kiosques aux Galeries	16
• Réunion régulière 18/12	17
• Soirée des Souhaits	19

Éditeur du Bulletin
Ronald Blanchard

Rédacteurs
Myreille G. Blanchard
Ronald Blanchard

Courriel
blaron17@videotron.ca

Site web
www.clublionsgranby.com



PROCHAINES ACTIVITÉS À VOTRE AGENDA LIONS

2

FÉVRIER

Mois de la santé des yeux

3 au 9 Semaine canadienne de la canne blanche

5 Conseil d'administration. 18h30. Résidence de Lion Karine Desaulniers

15 Journée internationale du cancer infantile

16 3e réunion du Cabinet restreint du U-4. 9h30. Salle Ste-Famille de Richmond

19 Réunion régulière. 18hres. Casa Grecque. Visite du Lion Michel Daragon, prés. de zone • Intronisation

24 Activité Corvée de tartes pour SOS Dépannage. 8h30 au 327 rue Matton

MARS

Mois de sensibilisation aux dons de cornée

5 Conseil d'administration. 18h30. Résidence de Lion Sonya Giard

6 Réunion de zone à Drummondville. Hôtel Le Dauphin. 19hres

9 41^{ème} Journée annuelle des Lions/Nations Unies
Siège de l'ONU – New York

15 Repas à la cabane à sucre. Resp. Lion Diane Pineault. Détails à venir

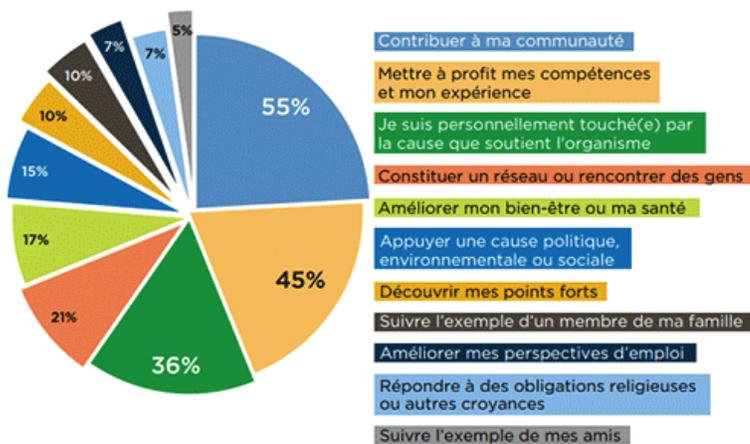
19 Réunion régulière et souper. 18h00. Casa Grecque. Élections.

22 Journée mondiale de l'eau

Visitez le <http://www.clublionsgranby.com>

Vous pouvez également consulter la liste de toutes les activités Lions sur le site WEB du Club Lions de Granby au <http://www.clublionsgranby.com/activite.htm>

MOTIVATIONS À MAINTENIR SON ENGAGEMENT



Puisque les répondants pouvaient sélectionner plusieurs réponses, le total des données dépasse 100%.

L'ACTION BÉNÉVOLE

Plus de 2,3 millions de Québécoises et Québécois âgés de 15 ans et plus réalisent annuellement du bénévolat au Québec. Les motivations recherchées pour réaliser du bénévolat sont un mélange combinant le désir de servir à la recherche de satisfaction personnelle.

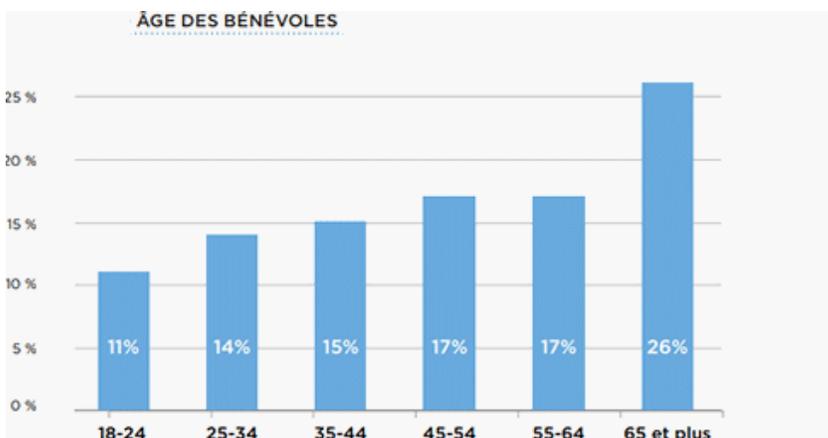
Les personnes s'engagent si elles se sentent touchées par la cause, si elles ont confiance en l'organisation et si elles perçoivent une ambiance agréable sans oublier que la tâche proposée doit correspondre aux intérêts de la personne et doit être significative.

Le bénévolat contribue à améliorer la qualité de vie et la santé des collectivités. Selon certaines études, les bénévoles se portent mieux physiquement et ont une meilleure qualité de vie que les non bénévoles. La valeur des heures de bénévolat réalisées au Québec, rémunérées au salaire moyen versé dans les organismes communautaires représenterait 7 milliards de dollars.

L'ACTION BÉNÉVOLE DES BABY-BOOMERS

Les baby-boomers arrivent à la retraite avec un bagage de compétence, de valeurs et de nouvelles façons de faire et bénéficient théoriquement de temps pour le bénévolat. Ils recherchent un engagement qui a un sens et un objectif.

Ils sont partagés entre les loisirs, les vacances, les voyages, les petits-enfants et les parents très âgés dont ils s'occupent. Ils prennent la relève de leurs propres aînés qui ont marqué toute une époque du bénévolat au Québec.



LA RECONNAISSANCE DE L'ACTION BÉNÉVOLE

Elle est essentielle pour le bien-être et l'engagement à long terme des bénévoles et pour assurer la pérennité des organismes. Les bénévoles à qui l'on confie des tâches significatives se sentiront reconnus pour leurs talents et valorisés. Ils trouveront ainsi leurs efforts gratifiants et la reconnaissance de ces efforts leur profitera personnellement.

Faire du bénévolat...pour la cause et l'engagement social, pour des raisons personnelles, pour des raisons professionnelles, pour le bénévolat en lui-même.

Source : Réseau de l'action bénévole du Québec

Les programmes qui nous emportent vers plus de service

-Gudrun Yngvadottir, présidente internationale



Nos causes mondiales

Les Lions soutiennent de nouvelles causes mondiales qui définissent notre second siècle de service et répondent à des besoins émergents. Nous concentrons nos efforts sur la vue, la faim, l'environnement, le cancer infantile et notre cause principale, le diabète, avec pour objectif de servir 200 millions de personnes par an d'ici 2021.

Fondation du Lions Clubs International (LCIF)

La LCIF fête cette année ses 50 ans. Au cours de ce demi-siècle, elle a octroyé plus de 1 milliard de dollars sous forme de subventions en soutien de nos efforts en faveur de millions de personnes. La LCIF évolue aujourd'hui pour s'adapter aux besoins changeants de ce monde et a lancé au début de cette année Lions une campagne de financement sur 3 ans destinée à collecter 300 millions de dollars en vue de soutenir les nouvelles initiatives à l'horizon. La LCIF continuera d'être présente aux côtés des Lions pour insuffler un changement positif dans le monde. La coopération entre Lions et LCIF

permet à nos activités de service d'avoir un impact plus fort sur un plus grand nombre de bénéficiaires.

La Structure mondiale d'action (SMA)

Elle réunit les Équipes mondiales du leadership (EML), de l'effectif (EME) et du service (EMS). En associant les ressources et les expertises de ces trois éléments essentiels, la Structure mondiale d'action doit permettre d'atteindre un effectif de 1,7 million de membres d'ici 2021 ce qui permettra aux Lions d'augmenter leur capacité à agir sur le plus grand nombre.

Un effectif équilibré

Un effectif équilibré de femmes et d'hommes bienveillants est nécessaire pour permettre aux Lions Clubs International d'être le leader mondial en matière de service. Des partenariats, des programmes et de nouvelles stratégies développées en coordination avec la Structure mondiale d'action nous permettront d'augmenter le nombre de femmes au sein de notre effectif et aux postes de leader.

LES 10 ALLIÉS DU SYSTÈME IMMUNITAIRE

Pour passer plus facilement au travers de la saison froide, le corps peut avoir besoin d'un coup de pouce. Rien ne vaut une alimentation énergisante pour recharger ses batteries. Portrait des 10 vitamines et autres alliés qui permettront de renforcer votre système immunitaire.

Source: Journal de Montréal

VITAMINE A

Permet le renouvellement des cellules, aide à la croissance des os et maintient une bonne vision. Aussi nécessaire à l'intégrité des muqueuses.

Foie, fruits et légumes orange, lait enrichi.

B2

Participe à la synthèse de certains anticorps.

Banane, pomme de terre, avocat, poulet blanc, porc, poisson, foie de bœuf, noix, arachides.

B6

Agit dans le métabolisme des glucides et des lipides ainsi que sur le système reproducteur.

Intervient dans de nombreuses réactions chimiques et maintient la santé des organes qui produisent les globules blancs.

Banane, poulet, épinard, pomme de terre avec sa pelure.

VITAMINE C

Agit dans la synthèse du collagène et module le fonctionnement du système immunitaire.

B12

Intervient dans la synthèse du collagène, un constituant de la peau, des vaisseaux et des os. Module également le fonctionnement du système immunitaire. Essentielle au bon fonctionnement du sang.

Poisson, volaille, œufs, produits laitiers.

VITAMINE D

Est un allié de premier choix pour augmenter les défenses de l'organisme. Assure une certaine protection contre les infections respiratoires et joue un rôle dans le métabolisme osseux. Possède une fonction hormonale et immunitaire.

Une supplémentation est fortement recommandée d'octobre à avril.

VITAMINE E

Puissant antioxydant, protège contre les maladies cardiovasculaires, le cancer et protège les cellules contre les effets du vieillissement. Renforce l'action de la vitamine C.

Amandes et noisettes, avocat, graines de tournesol, huiles végétales.

VITAMINE K

Contribue à la coagulation du sang mais participe également au maintien de la santé des os. Puisque notre côlon produit de la vitamine K et qu'il s'agit d'une vitamine qu'on peut emmagasiner dans notre réserve de graisse, les risques de carence sont très faibles.

Épinards et autres légumes verts.

PROBIOTIQUES

Participent à l'équilibre de la fibre intestinale et renforcent le système de défense du corps.

Lait, yogourt et jus enrichis de ces bonnes bactéries.

ZINC

Cet oligoélément stimule la multiplication des globules blancs et réduit la capacité de reproduction des virus. Nourrit notamment la peau, les ongles et les cheveux.

Fruits de mer, foie de veau, le bœuf, pain de seigle.

Le parcours du service

Il tient en 4 phases : **Apprendre**, **Découvrir**, **Agir** et **Célébrer**. Et il n'a jamais été question de s'arrêter. Si ces 100 dernières années nous ont appris quelque chose, c'est bien que le service nous grandit.

Servir est notre parcours.

Apprendre nous positionne pour être efficace.

Disposer d'informations est souvent plus précieux que de réagir à l'instinct : méconnaître ce qui se passe autour de nous peut limiter notre impact. Nous sommes attentifs aux besoins locaux alors que nous concentrons notre action sur cinq domaines de service prioritaires. Ces causes mondiales posent des défis importants pour l'humanité et nous pensons qu'il nous revient aujourd'hui d'y faire face.

Nos causes mondiales

Diabète Notre action vise à réduire la prévalence du diabète et à améliorer la qualité de vie des personnes diagnostiquées

Vue Notre action vise à prévenir la cécité évitable et améliorer la qualité de vie des aveugles et des malvoyants

Malnutrition Notre action vise à donner accès à une alimentation saine à tous

Environnement Notre action vise à protéger et restaurer durablement la qualité de notre environnement pour améliorer le bien-être de tous

Cancer infantile Notre action vise à aider les enfants atteints de cancer infantile à survivre et à s'épanouir

Découvrir

Le partage des connaissances nous équipe pour tirer profit de nos forces, combler nos manques par des partenariats et encourager l'innovation. Ce processus de découverte concentre notre attention et nous prépare à l'action.

La **Boîte à outils Service** propose des ressources conçues pour vous aider à évaluer, positionner et stimuler votre club pour avoir un impact plus fort.



Agir

Notre mission est le service et le service est visible. Ses effets sont mesurables. Équipés d'informations et inspirés par l'action, nous apportons ensemble un soutien concret, localement et dans le monde. Nous remplissons notre mission par l'action.

Créez une [Boîte à outils Service](#)

Célébrer

Impliqués dans plus de 200 pays, nous sommes fiers de toutes les formes de générosité qu'affichent nos clubs autour du monde. Quand nous parlons de nos belles actions et totalisons notre impact, nous unifions notre organisation, inspirons nos communautés et capturons l'attention du grand public. Célébrer rehausse l'expérience et l'impact du service.

D'[Autres histoires de service](#) vous sont dévoilées sur le site de lionsclubs.org

Nouvelles de la LCIF

LCIF, LA FONDATION DU SERVICE

Campagne 100, la puissance du service

Nos efforts vont passer à un autre niveau. Au cours de la campagne de collecte de fonds de 3 ans de la Fondation du Lions Clubs International qui vise à recueillir 300 millions de dollars US, cela permettra d'augmenter notre engagement et donner à nos activités de service les moyens de répondre aux besoins les plus forts. Nous mettons en œuvre des solutions durables grâce à la générosité et à l'action des Lions. [En savoir plus](#)

\$300M amassés d'ici juin 2021
200 millions de personnes aidées par année

Nos causes mondiales

Vue, diabète, jeunesse, aide alimentaire, environnement, cancer infantile

Nos causes humanitaires

Aide aux victimes de catastrophe

Actions humanitaires

Rendez-vous sur [lionsclubs.org](#) pour découvrir et explorer tous les services rendus par notre mission

**Pas de
fleurs, pas
de cadeau
mais des
vœux
d'amitié
pour votre
fête**



Février

2 : Robert Giguère
18 : Monique Mireault

Mars

13 : Réjean Leduc
17 : Patrice Samson (Claudette)

Chaque club a un projet qu'il rêve d'exécuter



Monter une nouvelle action par an dans chaque club signifierait

> 47 000 nouveaux horizons explorés
> 11 millions de nouvelles personnes aidées
Dans l'objectif de servir 200M de personnes d'ici 2021

« On a beau avoir une santé de fer, on finit toujours par rouiller et à se faire des vieux os! »



Nous souhaitons rétablissement et bonne santé

Georges Guindon, conjoint de Lion Sonya
hospitalisé en décembre pour problèmes cardiaques

Sonya, opérée en janvier pour prothèse du genou

Claudette, hospitalisée en décembre et janvier pour problèmes respiratoires chroniques

Lucille gardée en observation pour chute sur la glace

Robert Giguère, opéré en février pour retirer une masse dans un oeil



*Diane
Pineault*

Coordonnées

27 Impasse de la Cédraie
Shefford,
Québec J2M 1T8

Tél.: (450) 994-3784




*Michel
Pineault*

Coordonnées

27 Impasse de la Cédraie
Shefford,
Québec J2M 1T8

Tél.: (450) 994-3784

La maltraitance envers les personnes âgées, c'est quoi ?

Il y a maltraitance quand un geste singulier ou répétitif, ou une absence d'action appropriée se produit dans une relation où il devrait y avoir de la confiance, et que cela cause du tort ou de la détresse chez une personne âgée.



Les [sept types de maltraitance](#) répertoriés

Maltraitance psychologique > Chantage affectif, manipulation, humiliation, insultes, dénigrement, menaces verbales et non verbales, privation de pouvoir, surveillance exagérée des activités, rejet, indifférence, isolement social

Maltraitance physique > Bousculade, rudolement, coup, brûlure, alimentation forcée, administration inadéquate de la médication, utilisation inappropriée de contentions (physiques ou chimiques), privation des conditions raisonnables de confort ou de sécurité, non-assistance à l'alimentation, à l'habillement, à l'hygiène ou à la médication lorsqu'on est responsable d'une personne en situation de dépendance

Maltraitance sexuelle > Propos ou attitudes suggestifs, blagues ou insultes à connotation sexuelle, promiscuité, comportements exhibitionnistes, agressions à caractère sexuel (attouchements non désirés, relation sexuelle non consentie), privation d'intimité, non-reconnaissance ou déni de la sexualité, de l'orientation sexuelle et de l'identité de genre

Maltraitance matérielle ou financière > Propos ou attitudes suggestifs, blagues ou insultes à connotation sexuelle, promiscuité, comportements exhibitionnistes, agressions à caractère sexuel (attouchements non désirés, relation sexuelle non consentie), privation d'intimité, non-reconnaissance ou déni de la sexualité, de l'orientation sexuelle et de l'identité de genre

Maltraitance organisationnelle > non-respect des choix ou des droits de la personne (ex. : services offerts de façon brusque), offre de services inadaptés aux besoins des personnes, directive absente ou mal comprise de la part du personnel, capacité organisationnelle réduite, procédure administrative complexe, formation inadéquate du personnel, personnel non mobilisé

Âgisme > Imposition de restrictions ou de normes sociales en raison de l'âge, réduction de l'accessibilité à certaines ressources, préjugés, infantilisation, mépris, indifférence à l'égard des pratiques ou des propos âgistes lorsqu'on en est témoin

Violation des droits > Imposition d'un traitement médical, déni du droit de choisir, de voter, d'avoir son intimité, de prendre des risques, de recevoir des appels téléphoniques ou de la visite, de pratiquer sa religion, de vivre son orientation sexuelle, non-information ou mésinformation sur ses droits, non-assistance à une personne dans l'exercice de ses droits, non-reconnaissance de ses capacités.

Une vaste consultation publique sur les conditions de vie des aînés a eu lieu en 2007, jetant les bases à l'élaboration du premier *Plan d'action gouvernemental pour contrer la maltraitance envers les personnes âgées*

2010-2015. Ce plan d'action, reconduit jusqu'en 2017, a été marqué par une grande avancée des connaissances, une meilleure coordination des actions et une amélioration de l'offre de services. Ce plan d'action aura permis d'atteindre les trois objectifs principaux suivants :

- Faire connaître et reconnaître le phénomène de la maltraitance par les personnes âgées elles-mêmes, par leurs proches, par les intervenants et par la population en général
- Renforcer la cohérence et la complémentarité des actions menées par les partenaires venant de différents milieux

Le travail doit se poursuivre avec le prochain *Plan d'action gouvernemental pour contrer la maltraitance envers les personnes âgées 2017-2022*. Pour en savoir plus, visitez la page [Plan d'action gouvernemental pour contrer la maltraitance envers les personnes âgées](#) dans le site Web du ministère de la Santé et des Services sociaux.



Source : www.quebec.ca

Avis de décès



Avec amitié et affection, nous offrons nos plus sincères pensées de condoléances et de réconfort à notre consœur Lion Lucille Plante lors du décès de l'un de ses frères, Réal Jeanson survenu le 20 octobre à l'âge de 84 ans à Granby.

Il continuera à vivre dans des souvenirs de sa famille.

Réunion régulière 20 novembre 2018



À la table d'honneur, les Lions Paul-André DesRosiers président, Yanick Lapierre, délégué à la FCLQ, Karine Desaulniers, vice-présidente et Sonya Giard, secrétaire



Notre conférencier invité, Lion Yanick Lapierre de Princeville et représentant pour la Fondation des Clubs Lions du Québec





Lion Yanick a remis à nos deux nouveaux membres une médaille Bienfaiteur 2018-2019 en présence des Lions Robert Giasson administrateur de la FCLQ pour le U-4 et secrétaire de l'organisme et Paul-André DesRosiers président du club



Une photo souvenir pour les Lions Ronald et Myreille Blanchard



Lion Yves Proulx a acheté la première médaille "Bienfaiteur"



Remise du chèque pour l'achat de médailles "Bienfaiteur" pour appréciation du président



Nos deux nouvelles recrues : Michel et Diane Pineault



Les étudiants du programme d'engagement communautaire international ont participé pour la 4^{ème} année à notre activité intergénérationnelle, le 21 novembre 2018 au CHSLD Villa Bonheur.

C'est une activité bien appréciée de nos jeunes bénévoles et des résidents. Il y a eu de l'agrément de la part des étudiants et des résidents. Ils ont vécu plusieurs échanges entre eux tout en jouant au casino. Nos nouveaux membres Diane et Michel Pineault ainsi que Lion Sylvie Foisy, responsable de l'activité ont participé à cette soirée avec des bénévoles ainsi que Louis Chagnon, responsable des loisirs.



Soirée "Chants de Noël" à Villa Bonheur

5 décembre 2018

Le 5 décembre 2018, les Lions de Granby et 30 résidents accompagnés de leurs familles, ont ouvert la saison des fêtes à Villa Bonheur avec une soirée de chansons festives animée par le groupe Gèlycola composé de Lions d'Acton Vale.

On a profité de cette soirée pour se remémorer des chansons que les résidents ont chantées dans leur jeunesse. Il y a eu quelques larmes et beaucoup de sourires.

La soirée a été une réussite avec l'accompagnement de 2 musiciens et 3 chanteuses du club Lions d'Acton Vale.

Les Lions **Sylvie Foisy**, **Sylvie Roberge**, **Claudette Robillard** et **Yves Proulx** ont participé à cette agréable activité.





Ventes de gâteaux en kiosque

14 au 24 décembre 2018



Robert Giasson et Denise Leboeuf



Photos de cette activité: Lion Denise Leboeuf et Ronald Blanchard



Diane et Michel Pineault



Paul Lavoie et Robert Giasson



Claudette Robillard et Sylvie Roberge

Ronald et Myreille Blanchard



Monique Mireault et Paul-André DesRosiers avec une cliente



À la table d'honneur, les Lions Réjean Leduc, trésorier, Lucie Gagné, conjointe du Gouverneur, Paul-André DesRosiers président, Denis Brouillard, Gouverneur U-4 et Sonya Giard, secrétaire



Remise d'un chèque pour les oeuvres du Gouverneur



Lion Paul-André a reçu la médaille du gouverneur



Chevrons 20 ans pour Lion Robert Giasson et 30 ans pour Lion Réjean Leduc



Lion Yves Proulx a fait la présentation du gouverneur



Lion Karine Desaulniers et son rapport



Un petit souvenir pour Lion Lucie Gagné



Lion gouverneur avec les frères DesRosiers ...



... accompagnés des conjointes

Tous les membres féminins présentes à l'assemblée posent avec le gouverneur du District U-4 Lion Denis Brouillard de Warwick





Le lunch est arrivé



Aie ! Où est le mien...



Échanges de cadeaux, pour les Lions Myreille, Karine et Diane



Un set de lumières avec programme de scintillement pour Lion Pierre sous le regard amusé de Lion Sylvie



Au tour de Lion Sylvie maintenant



Lion Denis ne pourra pas cacher grand'chose avec ce tablier



Attention avec ce dentier Lion Micheline; tu pourrais mordre quelqu'un



C'est le temps d'un petit dessert sucré ...et il n'en manquait pas!



On ramènera les restes assurément



Monique, Myreille et Diane en profitent pour jouer au TOC



Michel et Karine s'amuse quant à eux au jeu de pichenottes