

# L'étincelle

campus 3



# campus 3

**196, rue Notre-Dame Gatineau  
(Québec) J8P 0E6  
(819) 663-3305  
info@campus3.ca  
www.campus3.ca**

## Mot de la direction



À mes membres qui me manquent énormément,

Depuis la pandémie, c'est le premier journal que nous produisons, c'est également, la première fois que reprenons une coutume qui existe au Campus3 depuis des années. Nous avons voulu que le plus grand nombre de membres possible puissent le lire alors nous avons sollicité nos deux députés provincial et fédéral pour nous accompagner financièrement dans cette aventure pour nous rapprocher de vous. Alors, j'espère que vous m'autorisez à les remercier en vos noms. Je vous souhaite une bonne lecture de notre première édition du Journal l'Étincelle 2020-2021.

Qu'est-ce qu'il a pu arriver au Campus3 depuis la mi-mars? Prise aux dépourvues, toute l'équipe a dû se manier et repenser ce que nous avons bâti en 40 ans. Nous avons poursuivi notre mission, mais, différemment. Nous avons travaillé dans de grandes lignes directrices pour nous adapter à cette nouvelle réalité, en tentant de répondre aux impacts du confinement chez les aînés.

Nous avons ainsi recentré nos activités et nos énergies dans l'accompagnement quotidien des aînés vulnérables dans leurs besoins essentiels, dans la sensibilisation et la prévention de saines habitudes de vie en tant de pandémie, dans l'écoute active des membres en détresse psychologique, dans l'instauration d'activité de socialisation dans la distanciation et dans l'innovation et la recherche vers l'excellence dans nos nouveaux projets.

C'est ainsi que toute l'équipe : tous les employés, tous les bénévoles, tous les étudiants d'été et deux professeurs de l'Université d'Ottawa ont pu offrir de nouveaux services en cette période difficile :

- 17952 livraisons de repas aux portes
- 333 livraisons d'épicerie, pharmacie et courses en général
- 4017 heures de suivis téléphoniques aux participants de nos centres de répit et aux proches-aidants
- 550 rencontres pour de l'aide psychologique
- 109 interventions individuelles en kinésiologie
- 54 heures d'activité physique (marches supervisées, parcours santé...)
- X4 capsules en sensibilisation de la nutrition
- 1040 tracks informatives pour le maintien d'une saine santé mentale
- 3456 heures de surveillance pour un service d'urgence
- Un guide sur l'activité autonome pour aînés en période de pandémie

Je tiens personnellement à remercier tous les employés de Campus3. Tous les départements confondus ont mis la main à la pâte et tous les employés se sont réinventés en initiateurs de projets, livreurs aux étages, professeurs de danse aux balcons, calleurs de bingo, magasiner au Costco et à la SAQ, interprètes des mesures parfois floues de la Santé publique, distributeurs de pamphlets.. Bref, tout un chacun a participé en fonction de leur force et, croyez-moi, je suis très fière de l'équipe avec laquelle je travaille au jour le jour. Malgré les incitatifs financiers mis en place, malgré certaines conditions physiques fragiles pour quelques-uns, les employés n'ont pas choisi la voie facile, ils sont rentrés travailler avec conviction et passion et tous les jours travailler dans un environnement imprévu avec des mesures législatives changeantes pour remplir une mission : protéger nos aînés. Alors, permettez-moi, encore une fois, de les remercier en vos noms. Ces mêmes employés travaillent présentement à la reprise graduelle des activités tout en gardant un œil sur la seconde vague.

Afin de poursuivre notre mission, de protéger les aînés et afin de nous permettre de continuer dans nos projets, je sollicite votre soutien dans ces moments difficiles. Bien que la Covid-19 ait bouleversé toutes nos habitudes, Campus3 doit continuer ses efforts et pour ce faire, nous avons besoin de votre soutien financier.

Nous avons besoin que toute notre communauté Campus3 demeure soudée comme une grande famille. Comme une grande famille qui existe depuis plus de 40 ans, nous devons affronter l'adversité ensemble : renouveler votre carte de membre !!

En renouvelant votre carte de membre, vous démontrez votre soutien et votre appartenance à la grande famille Campus3. En demeurant nombreuse, la communauté Campus3 a ainsi une voie plus forte et cette force nous permettra de mieux nous faire entendre dans nos demandes et nos projets.

En renouvelant votre carte de membre, vous penserez qu'un 25 \$ ne changera pas grand-chose, mais le cumul de tous ces 25 \$ ouvre des possibilités et permet aux employés de se concentrer sur des projets novateurs pour vous.

En renouvelant votre carte de membre, vous permettez à Campus3 de poursuivre sa planification stratégique et sa mission ! Alors, plus que jamais, dans cette aventure pandémique sans précédent, nous avons besoin de votre aide !

Je terminerais en vous disant ceci : merci de me permettre d'être votre directrice générale depuis 2 ans. Durant ces 24 derniers mois, j'ai appris à vous connaître personnellement, car nombreux sont ceux qui sont passés me faire un coucou. J'ai appris à aimer de plus en plus la cause aînée, et plus que jamais, je suis convaincue que notre collaboration ira loin. Travaillons ensemble pour agrandir notre communauté Campus3 !!

*Lemy Nguyen*

# Mot de Mathieu Lévesque

Député de Chapleau et adjoint parlementaire du ministre de la Justice



Bonjour,

Mes premières pensées se tournent vers les disparus de la COVID-19, de Chapleau, de Gatineau, de l'Outaouais et de tout le Québec. À leurs proches et à leur famille, je leur transmets toutes mes condoléances.

À tous ceux qui luttent contre le virus, vous avez toute mon admiration, mon appui et mes encouragements!

Comme vous le savez, la COVID-19 est venue bouleverser nos habitudes et notre quotidien, nous devons y faire face en nous protégeant et en respectant les consignes de la santé publique de l'Outaouais.

En ces temps difficiles, je tiens à remercier particulièrement les gens de Chapleau pour leur empathie, leur discipline, leur courage et leur collaboration. D'ailleurs, les efforts consentis durant les derniers mois ont permis et permettent de freiner la propagation de la pandémie et de sauver des vies. Nous ne devons cependant pas relâcher les efforts en vue de contrer le virus une bonne fois pour toutes.

De beaux gestes de solidarité, de générosité et d'entraide ont eu lieu dans le comté, certains se sont impliqués comme bénévoles auprès d'organismes, d'autres ont fait des dons de sang ou des dons à des banques alimentaires pour aider les plus démunis. Je les félicite et les remercie.

Je tiens à vous dire à nouveau comment je suis fier de vous, nous allons ensemble traverser cette dure épreuve qu'est la COVID-19. Vous faites preuve de courage face à l'adversité et ce sera toujours, pour moi, un privilège de vous représenter à l'Assemblée nationale du Québec.

Mathieu Lévesque  
Député de Chapleau et  
Adjoint parlementaire du ministre de la Justice

## Fondation Lawson

## Mot de Steven MacKinnon



Chères résidentes, chers résidents,

C'est un grand plaisir pour moi de vous écrire ces quelques lignes aujourd'hui.

Le Campus 3 est un endroit formidable où il fait bon vivre. Vous y voir me fait toujours chaud au cœur. Je tiens à souligner l'incroyable travail réalisé par les membres du personnel, les bénévoles et le conseil d'administration. Je sais combien vous appréciez leur grand dévouement, particulièrement en cette période sans précédent.

Nous le savons, la pandémie a eu des impacts sur chacun d'entre nous. Le gouvernement du Canada a été de tous les instants pour soutenir ceux et celles qui étaient le plus touchés par la crise sanitaire, y compris les aînés.

Nous avons rapidement constaté les nouvelles réalités auxquelles étaient confrontés les Canadiens et les Canadiennes.

C'est pourquoi nous avons fait le choix de vous offrir plus de soutien pour vous aider à faire face aux dépenses quotidiennes plus élevées en raison de la COVID-19. Que ce soit par le biais du versement unique non imposable pour les personnes âgées allant jusqu'à 500 \$ par personne, ou encore, par l'investissement de plus d'un demi-milliard de dollars dans les organismes qui viennent en aide aux aînés et leur offre des services essentiels. Nous avons également injecté des dizaines de millions de dollars supplémentaires dans le Programme Nouveaux Horizons pour les aînés, qui appuie plusieurs projets communautaires ici même à Gatineau.

Les aînés sont au cœur des priorités de notre gouvernement. Je continuerai, en tant que député de Gatineau, de vous représenter et de travailler avec acharnement afin de porter votre voix et vos préoccupations au Parlement du Canada. Notre priorité demeure la même : de traverser cette crise tout en assurant la sécurité et la santé de l'ensemble des Canadiens et des Canadiennes.

En terminant, je vous invite à poursuivre les efforts que vous déployez depuis le début de la pandémie. Restons solidaires, soyons à l'écoute les uns des autres et continuons de respecter les consignes des agences de santé publique.

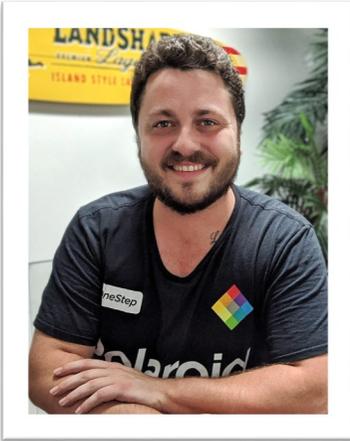
À tout moment, n'hésitez pas à communiquer avec moi et mon équipe au 819-561-5555 et le [steven.mackinnon@parl.gc.ca](mailto:steven.mackinnon@parl.gc.ca). Nous sommes là pour vous aider.

Votre député,  
Steven MacKinnon  
Député de Gatineau



**Centraide**  
**Outaouais**

# Mot du responsable des logements et du programme PAVRE



Chers locataires,

La période que nous venons de traverser restera gravé dans nos mémoires à tout jamais.

Il vous à fallu beaucoup de force, de courage et de résilience pour passer aux travers et je suis heureux de vous voir tous souriant aujourd'hui. Votre résilience, c'est-à-dire votre capacité à vous relevé m'impressionne.

Je tenais à prendre quelques lignes de ce journal pour vous exprimer ma gratitude. Celle d'avoir pu être intensément à votre service pendant cette pandémie.

Ma gratitude parce que vous avez fait preuve de bienveillance envers les employés et envers les autres locataires, en respectant les consignes, en portant un masque et en gardant une distance sécuritaire.

C'est tout une adaptation que nous avons vécue ensemble!

Merci d'avoir participé aux nombreuses activités organisées par mes collègues : la danse, le bingo, les courses d'avions, etc.

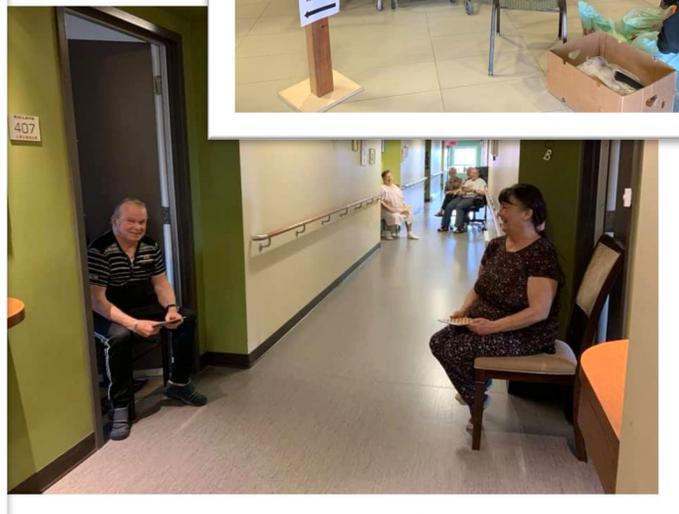
Mais surtout, merci pour vos cartes, vos petits mots sur vos portes et sur vos menus. Ces petits gestes nous ont fait du bien et nous ont fait sourire. Ça a donné un sens à notre travail alors que nous étions déstabilisés.

Enfin, sachez que je suis là pour vous. Nous sommes tous là pour vous. Que ce soit une oreille avec les travailleurs de milieux, de l'aide pour reprendre votre forme physique, de l'aide pour manger mieux, de l'aide avec vos téléphones intelligent, vos tablettes ou vos ordinateurs, vos courriels, nous sommes là!

Merci pour tout !



Mathieu Roy



## Premier pique-nique de la saison!

Le 24 juin dernier, nous avons organisé un premier pique-nique pour les locataires, tout en respectant la distanciation recommandée. Ce fut un succès et un bon test pour les activités qui ont suivis.



## Pique-nique en blanc

L'Équipe de l'Escouade santé a organisé un pique-nique en blanc le 15 juillet. En avant-midi, Les kinésiologues avait rendez-vous avec les membres pour un entraînement et l'équipe de nutritionnistes, en collaboration avec l'équipe de la cuisine, ont pris la relève pour servir une excellente boîtes à lunch santé et équilibré.



## Épluchette de blé d'inde

Le 26 août, c'était finalement l'Épluchette de blé d'inde ! Nous étions heureux et fébrile de recevoir les membres. C'était la plus grosse activités organisé cet été, en suivant bien sur les consignes du Gouvernement. Merci à tous les participants!



# L'Escouade santé, parce que votre santé nous tiens à cœur

## Description des Nutris

Bonjour !

Plusieurs d'entre vous nous connaissent déjà, mais pour les personnes qui ne savent pas encore qui nous sommes, nous sommes 2 étudiantes en nutrition à l'Université d'Ottawa. Depuis le mois de mai dernier, nous travaillons comme intervenante en nutrition pour le Campus3. Notre objectif est de promouvoir la santé à travers la saine alimentation.

Vous avez des questions en lien avec la nutrition ou concernant votre alimentation? Appelez-nous et laissez-nous un message au poste 209, on vous rappellera dès que possible pour prendre rendez-vous. Il nous fera plaisir de discuter avec vous et répondre à vos questions!

Aussi, restez à l'affût, nous préparons des conférences sur la nutrition qui auront lieu plus tard cet automne!

Au plaisir,



## Description du volet entraînement

Bonjour,

Cela fait maintenant presque un mois que je me suis joint à l'équipe de l'Escouade Santé du Campus3. Je suis également un étudiant de dernière année à l'Université d'Ottawa en Sciences de l'activité physique. Je travaille présentement en tant qu'intervenant de la condition physique afin de vous permettre de continuer à bouger et rester actif, tout en vous aidant à remédier à certaines douleurs ou inconforts qui peuvent nuire à vos tâches quotidiennes!

Si vous désirez adopter le plus rapidement possible des saines habitudes en conditionnement physique ou avoir un programme d'entraînement selon vos objectifs personnels, vous pouvez prendre rendez-vous en composant le poste 209 et il me fera grand plaisir de vous aider.

En espérant faire connaissance sous peu!



Marc-Olivier de l'Escouade Santé

# Merci Wendy et félicitation à tous les participants !

Nous désirons remercier spécialement Wendy qui a pris la relève aux kinésiologues les lundis au parc Lavictoire.

Un beau merci aux membres qui ont participé en grand nombre aux activités physiques toutes les semaines!

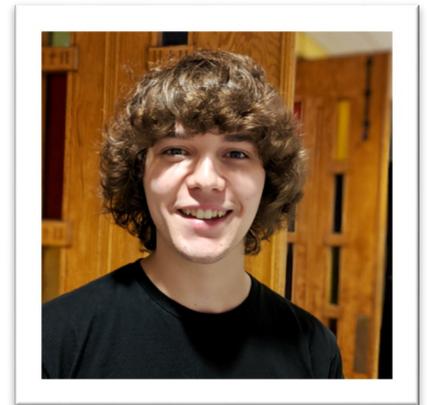


## Soutien et service informatique gratuit pour nos membres

Vous avez besoin d'un soutien ou d'un service en informatique?

Que ce soit pour votre tablette, votre ordinateur, Facebook ou autre, demandez pour Dylan.

Vous pouvez prendre rendez-vous avec lui en communiquant avec l'accueil au 819-663-3305 poste 217.



# Merci !

À tous les commanditaires qui nous ont offerts des cadeaux pour nos tirages lors de l'épluchette de blé d'Inde.

Poussière d'ongle : France Bastien  
Provigo : Éric Charron  
Tupperware : Caroline Dubé  
Éros : Sandra Véseau  
Sweet legs : Andrée Ladurantaye  
Épicure : Andrée Ladurantaye  
St-Hubert : Michel  
Artisanat : Rita Lévesque  
Soins de pieds : Stéphanie Cayer  
Coiffure à domicile : Patrick Cléroux  
Création Amenda : Paul  
Tokara : Anne Normand

# Recette

## SALADE FIDJI



### Ingrédients :

- 1 tasse de haricots mungo cuits et refroidi
- 2 tasses du mélange 7 grains de Uncle Ben cuit et refroidi (orge, blé, riz sauvage, riz brun, épeautre, avoine et seigle)
- 1 tasse de concombres en dés
- $\frac{3}{4}$  de tasse de canneberges séchées
- 1 tasse de carottes en juliennes ou râpées
- 1 oignon vert haché finement
- Persil plat haché au goût
- Sel et poivre

### Pour la vinaigrette :

- $\frac{1}{4}$  de tasse d'huile d'olive
- $\frac{1}{8}$  de tasse de vinaigre de cidre
- 1 c. à soupe de sirop d'érable

### Préparation :

Mélanger tous les ingrédients et servir.

# Exercices

En cas de douleur ou inconfort à l'épaule, voici un petit exercice pour renforcer la coiffe rotatrice et vous permettre de retrouver progressivement votre amplitude du mouvement.

Rotation externe (3X12-15 répétitions avec ou sans poids)

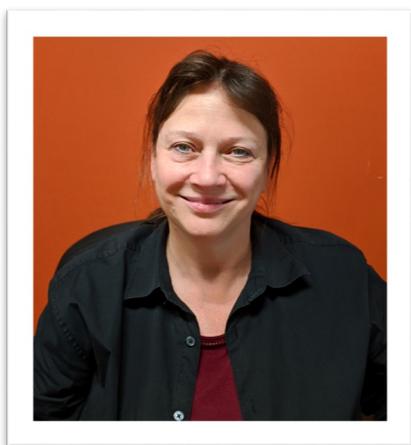


\*\*\*Il est également possible de faire cet exercice à l'aide d'une bande élastique



## **Texte Ghislain**

**Nos travailleurs de milieux sont là pour vous!**





**Mathieu LÉVESQUE**  
 DÉPUTÉ DE CHAPLEAU, adjoint parlementaire du ministre de la Justice.

195, boulevard Gréber, bureau 206,  
 Gatineau (Québec) J8T 3R1  
 819 246 4558

ASSEMBLÉE NATIONALE  
 QUÉBEC

© Collection Assemblée nationale du Québec, photographe Claude Mathieu.

Un merci spécial à nos députés qui ont rendu possible la  
 distribution de ce journal à tous les membres du  
**campus 3**



**STEVEN MACKINNON**  
 Député / MP Gatineau

819-561-5555  
 Steven.MacKinnon@parl.gc.ca

401-160, boul. de l'Hôpital  
 Gatineau (Québec) J8T 8J1



 Steven MacKinnon
  steven\_mackinnon
  stevenmackinnon
  stevenmackinnon.libparl.ca