

# Le Billet

Avril 2020 - Spécial



J  
O  
Y  
E  
U  
S  
E  
S  
  
P  
Â  
Q  
U  
E  
S



2  
0  
2  
0

Services - Mission	2
Collaborateurs	3
Nouvelles de la DHRG	4
La DHGR en Bref	5
Santé - Covid -19	6
Santé Ressources	7
Santé mentale	8
Lois et mesures Covid -19	9
Granby Covid -19	10
Ressources communautaires	11
Ressources alimentaires	12
Ressources autres	13
Transport adapté	14
Accessibilité	15
Restaurants et livraisons	16
Avis anti-fraudes	17
Recettes spéciales confinement	18
Lectures à découvrir	19
Recettes spéciales confinement	20
Jeux et lectures	21
Sorties virtuelles	22
Divertissements	23
Membres	22
Partenaires	23



« PAR LA FORCE DE NOS DIFFÉRENCES »





## Services

1. **Aide et de l'accompagnement** dans vos démarches individuelles : usager en transport adapté, logements adaptés, vignette d'accompagnement en loisirs, et autres instances.
2. **Espace pour la revendication et la sensibilisation** pour les personnes ayant une limitation fonctionnelle, promotion et défense collective des droits.
3. **Informations référencement** sur des ressources disponibles pour défendre vos droits tels que : Protecteur du citoyen, droits de la personne, Office des personnes handicapées du Québec, CAAP, Régie du logement, Programme PAD, etc...)
4. **Lieu d'échanges et d'activités** en regard avec la promotion et la défense des droits des personnes ayant des limitations fonctionnelles lors des divers sujets abordés en conférences ou rencontres

## Mission

### Bref historique

Née sous le nom de la Dynamique des Handicapés de l'Estrie (DHE) en 1990, par l'initiative de personnes handicapées qui voulaient lever des obstacles, l'organisme a développé une multitude de services adaptés aux besoins des personnes ayant des limitations fonctionnelles et de leurs familles. En 2009, la dénomination sociale de l'organisme a été modifiée pour devenir la Dynamique des handicapés de Granby et région (DHGR). Un nouveau logo a vu le jour pour cette occasion.

### Mission

La DHGR a pour mission de défendre les droits et promouvoir les intérêts des personnes en situation de handicap physique et/ou intellectuel léger et/ou en perte d'autonomie, dans les MRC de la Haute-Yamaska, ainsi que sensibiliser la population régionale et provinciale aux conditions de vie et aux besoins des personnes handicapées ou en perte d'autonomie avec nos regroupements.

### Objectifs

- **Sensibiliser** la population aux conditions de vie et aux besoins spécifiques des personnes ayant des limitations fonctionnelles.
- **Revendiquer** l'inclusion sociale des personnes ayant des limitations fonctionnelles auprès des instances décisionnelles concernées.
- **Mobiliser** la population à l'inclusion sociale des personnes ayant des limitations fonctionnelles.

Le transport, l'urbanisme et l'accessibilité universelle sont les volets de travail prioritaires de la DHGR. Compte tenu de la réalité des personnes ayant des limitations fonctionnelles, ces priorités sont des incontournables. C'est par ces volets que la DHGR contribue à : favoriser l'accessibilité universelle, lutter contre la pauvreté, combattre les préjugés et la discrimination, encourager l'intégration sociale, accroître l'autonomie et augmenter la qualité de vie.



## Collaborateurs

### **ARUTAQ :**

Le but de l'ARUTAQ est de soutenir, rassembler et représenter les regroupements des usagers du transport adapté pour la défense collective des droits et la promotion de l'accessibilité et le développement du service de transport adapté. La DHGR est le représentant des usagers du transport adapté de notre région, car l'organisme est membre de l'ARUTAQ.

### **CDC Haute-Yamaska :**

La CDC Haute-Yamaska aide au développement d'organismes communautaires dans la MRC de la Haute-Yamaska. Elle veille à la promotion des actions de solidarité et d'entraide. Elle encourage également le maillage entre les différents organismes afin qu'ils partagent leurs expertises.

### **GAPHRY:**

Le mandat du GAPHRY est de supporter les associations membres dans leurs démarches.

### **GASP :**

Le Groupe Actions Solutions Pauvreté est une table de concertation intersectorielle qui s'est donnée comme mandat de mettre en commun les forces de tous les partenaires dans la recherche d'actions et de solutions concrètes aux problèmes de pauvreté vécus par plusieurs membres de notre communauté.

### **Kéroul :**

La mission de Kéroul est de rendre le tourisme et la culture accessibles aux personnes à capacité physique restreinte.

### **OPHQ :**

En vertu de la *Loi assurant l'exercice des droits des personnes handicapées en vue de leur intégration scolaire, professionnelle et sociale* (la Loi), l'Office a pour mission de faire respecter cette dernière.

### **Ville de Granby :**

Depuis octobre 2005, la Ville de Granby s'est dotée d'un plan d'action pour réduire les obstacles à l'intégration des personnes handicapées dans leur secteur d'activité. La Dynamique collabore avec la Ville via différents comités : comité Politique Accessibilité Universelle, Politique familiale et tout autre dossier commun.

**ZLM** : Zone Loisir Montérégie (ZLM) est un organisme régional, sans but lucratif, responsable de la promotion du loisir des personnes handicapées et des personnes ayant un problème de santé mentale.



## Nouvelles de la DHGR

### CONSEIL D'ADMINISTRATION 2019-2020

Alyson Bousquet, Présidente  
Josiane Carrier, Vice-présidente  
Patrice Perreault, Secrétaire-Trésorier  
Mélanie Tétreault, Administratrice  
Pierrette Boulais, Administratrice  
Marie-Christine Hon, Coordonnatrice

### « Le 30<sup>ème</sup> de la DHGR »



**La date est reportée au 24 octobre 2019,  
sous toutes réserves.**



## Mot de la coordonnatrice

À tous nos lecteurs et lectrices,

Le contexte actuel de pandémie qui change nos vies a bien entendu des répercussions sur la DHGR. Le bureau est physiquement fermé mais la ligne téléphonique est ouverte et vous pouvez me rejoindre en tout temps par courriel.

Le travail ne cesse pas car bien des dossiers peuvent être suivis et continués par télé-travail, et des adaptations sont mises en place au fil des semaines.

Le Billet qui devait sortir ce mois-ci va donc refléter la situation et ne sera pas imprimé mais seulement envoyé par courriel. Les rubriques traitées seront au plus près de la réalité au moment de sa mise en page, vous retrouverez des informations concrètes mais constructives, et ce numéro spécial sera rédigé pratique et volontairement optimiste afin que toutes les énergies soient préservées.

Dans l'attente du retour à une vie plus normale, je vous souhaite de traverser cette épreuve avec le plus de légèreté possible, confinés mais pas esseulés et soyez certains que je reste à votre écoute.

À très bientôt...

## La DHGR en bref...

Le conseil d'administration de la DHGR a accueilli madame Josiane Carrier en tant que vice-présidente pour terminer le mandat de madame Isabelle Gauthier jusqu'à la prochaine AGA. Merci à madame Gauthier pour les années qu'elle a accordées à la DHGR et merci à madame Carrier pour avoir renouvelé son implication dans l'organisme.

Le Souper de Noël a réuni plus de 20 personnes autour d'une longue table au restaurant Chez Trudeau, lors de la soirée du 6 décembre 2019.

C'est dans une ambiance festive et chaleureuse que nous avons partagé ce beau moment.

Quelques membres malades n'ont pu y participer, c'est donc une partie remise pour 2021!



SOIRÉE SAINT-VALENTIN 2020

*L'amour handicapé*

*Une soirée sur le thème de vivre l'amour avec une personne handicapée, témoignages vidéos et discussions*

La Saint Valentin 2020 a été soulignée lors d'un souper le 14 février 2020.

Celui-ci fut précédé d'une conférence aux membres présents afin de souligner les différentes facettes sur vivre l'amour avec une personne handicapée.

[Cliquez sur l'image pour accéder à la présentation.](#)

La campagne de financement 2020 qui devait se tenir les 26-27-28 mars à l'IGA St-Pierre a été annulée et sera reportée soit en automne, soit l'an prochain en mars 2021.

La Semaine Québécoise des Personnes Handicapées qui se tient début juin devait être soulignée avec un projet commun du comité de sensibilisation du GAPHRY dont fait partie la DHGR, celui-ci sera réalisé ultérieurement.

L'AGA de la DHGR prévue au calendrier pour le 11 juin 2020 sera possiblement reportée, nous vous en informerons dès que possible.



## Santé – Covid - 19

# Guide auto-soins - COVID-19



Ce guide est conçu pour aider les gens à prendre les meilleures décisions possibles pour leur santé et celle de leurs proches durant la pandémie de la COVID-19. Il permet plus précisément de connaître les meilleurs moyens de se protéger de la COVID-19, de prendre soin de soi, de donner les soins de base à son entourage et de savoir où et quand consulter si l'on a besoin de soins ou de services. Version [accessible](#) révisée du 30 mars et version [textuelle](#) - Cliquer pour suivre le lien



Gouvernement  
du Canada

Government  
of Canada



MENU ▾

[Accueil](#) > [Santé](#) > [Maladies et affections](#)

## Maladie à coronavirus (COVID-19)

Toutes les informations en cliquant sur l'image

Québec

### [La maladie à coronavirus \(COVID-19\) au Québec](#)

Si la COVID 19 vous inquiète ou si vous présentez des symptômes comme de la toux, de la fièvre, des difficultés respiratoires ou une perte soudaine de l'odorat et du goût sans congestion nasale, vous pouvez composer le **418 644-4545**, le **514 644-4545**, le **450 644-4545**, le **819 644-4545** ou le **1 877 644-4545** (sans frais) ailleurs au Québec. Pour les personnes malentendantes (ATS), il est possible de contacter le **1 800 361-9596** (sans frais).

Si vous avez ces symptômes :

- ne vous présentez pas dans une clinique médicale sans avoir reçu au préalable un rendez-vous; si votre condition le permet, composez le **1 877 644-4545**. Si vous êtes de retour d'un voyage depuis moins de 14 jours, précisez-le;
- rendez-vous à l'urgence seulement si vous avez des difficultés respiratoires (difficulté à respirer au repos ou impossibilité de respirer en position couchée).



# Santé Ressources

## COVID-19

Pour en savoir plus, visitez [santeestrie.qc.ca/covid-19](http://santeestrie.qc.ca/covid-19)

Des questions? Appelez au 1 844 721-6094 (Estrie) ou au 1 877 644-4545.

Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de l'Estrie – Centre  
hospitalier universitaire  
de Sherbrooke

Québec 

### Cliniques désignées d'évaluation (CDÉ) à Sherbrooke, Cowansville, Granby et Magog

Communiqué du 09 avril 2020

La CDÉ de Sherbrooke est située au GMF-R CMU du Sommet (1280, rue King Est). Elle est ouverte tous les jours, de 8 h 30 à 20 h 30 et accessible sur rendez-vous uniquement.

La CDÉ de Cowansville est située à la Clinique médicale de Cowansville (101, rue Albert, suite 1001). Elle est ouverte tous les jours de 8 h à 20 h et accessible sur rendez-vous uniquement.

La CDÉ de Granby est située au Cégep de Granby au 235, rue Saint-Jacques. Elle est ouverte tous les jours, de 8 h à 20 h et accessible sur rendez-vous uniquement.

La CDÉ de Magog est située au Centre d'éducation des adultes des Sommets au 350, rue St-David, Magog. Elle est ouverte tous les jours, de 8 h 30 à 20 h 30 et accessible sur rendez-vous uniquement.

**Pour obtenir un rendez-vous, il faut joindre le 1 877 644-4545. Une évaluation de la situation sera alors réalisée, et un rendez-vous sera fixé à la CDÉ si indiqué.**

Seules les personnes répondant aux critères suivants pourront se présenter, sur rendez-vous, à une clinique désignée d'évaluation (CDÉ).

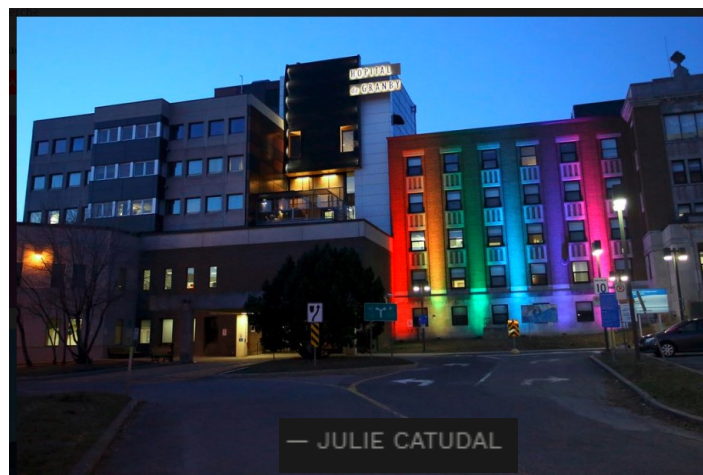
- Présenter des symptômes d'allure grippale (SAG), de gastro-entérite ou être atteinte de la COVID-19.

**ET** avoir besoin de soins de santé en première ligne qui ne peuvent être prodigués par téléphone par son médecin de famille ou son infirmière praticienne spécialisée en soins de

#### **Un arc-en-ciel illumine l'hôpital de Granby**

ROXANNE CARON La Voix de l'Est

Depuis mardi soir, les lumières de l'espoir rayonnent dans la région, alors que la façade de l'hôpital de Granby arbore les couleurs de l'arc-en-ciel. Cette initiative de la Fondation du Centre hospitalier de Granby (CHG) se veut un geste de solidarité envers toute la population touchée par le coronavirus.



# Santé mentale

## L'ANCRAGE

Comment se détacher de la souffrance émotionnelle

### TECHNIQUES

#### MENTALES

- Se faire un rapport**  
Ex. lieu, date, heure, prénom, nom, envie
- Décrire l'environnement**  
Noms, formes, nombres, couleurs, etc.
- Lire quelque chose**  
Se dire les phrases, les mots ou les lettres
- Décrire une activité**  
Dans les moindres détails (ex. cuisiner)
- Se réciter un truc lentement**  
Ex. alphabet, chiffres, phrase, liste
- Penser à un truc marrant**  
Ex. souvenir, blague, scène de film
- Jouer au jeu des catégories**  
Ex. lister les villes qui commencent par "B"
- S'imaginer protégé du mal**  
Ex. par un mur, des gardes, des pouvoirs
- Relier le passé au présent**  
Ex. penser aux anniversaires successifs

#### PHYSIQUES

- S'étirer le plus fort possible**  
Les doigts, les jambes, les bras, le cou etc.
- Sentir les contacts du corps**  
Avec les habits, la chaise, le sol etc.
- Se cramponner à sa chaise**  
Aussi fort que possible
- Sentir sa respiration**  
Et se répéter un mot à chaque inspiration
- Avoir un objet dans la poche**  
Le toucher et détailler ses caractéristiques
- Toucher d'autres objets**  
Et détailler leurs caractéristiques
- S'appuyer sur les talons**  
Et sentir le poids qui s'y applique
- Marcher lentement**  
Et penser : droite, gauche, etc.
- Sauter ou sautiller sur place**  
Et sentir poids, mouvements et contacts
- Mettre les mains sous l'eau**  
Et la sentir couler, pas trop longtemps

#### ÉMOTIONNELLES

- Se dire des trucs rassurants**  
Ex. c'est un moment difficile, ça va passer
- Regarder des photos**  
Ex. des proches et autres gens précieux
- Penser à un lieu sûr**  
Et le décrire dans les moindres détails
- Penser à ses favoris**  
Ex. couleurs, plats, séries, artistes
- Se réciter un truc inspirant**  
Ex. chanson, poème, citation
- Se dire des trucs valorisants**  
Ex. je peux le surmonter, je suis fort
- Se prévoir une récompense**  
Ex. chocolat, bon repas, bain chaud
- Se projeter vers l'avenir**  
Ex. une sortie cinéma prévue avec un ami

Pour plus d'efficacité, pratiquer :

- SOUVENT** : plus c'est répété, mieux ça marche
- RAPIDEMENT** : moins il y a de préliminaires, mieux ça marche
- LONGTEMPS** : plus c'est long, mieux ça marche
- CONSCIEMMENT** : plus les bénéfices sont constatés, mieux ça marche
- ORIGINALEMENT** : plus les techniques sont personnalisées, mieux ça marche
- PRÉCOCEMENT** : plus c'est prématuré, mieux ça marche

Dr Igor THIRIEZ

Version 2.0

04/09/2016

Le stress, l'anxiété et la déprime peuvent affecter une personne sur divers plans; physique, psychologique et émotionnel ainsi que comportemental, notamment durant cette période d'isolement à la maison. La plupart des gens arriveront à s'adapter à la situation, mais il demeure important que vous restiez attentif à vos besoins. N'hésitez pas à prendre les moyens nécessaires pour vous aider et prendre soin de vous. En cas de stress, d'anxiété ou de déprime liés à la progression de l'épidémie actuelle au Québec, vous pouvez composer le 418 644-4545, le 514 644-4545, le 450 644-4545, le 819 644-4545 ou le 1 877 644-4545 (sans frais) ailleurs au Québec. Vous pourrez alors obtenir plus d'information et être dirigé vers des professionnels en intervention psychosociale qui vous offriront du soutien et des conseils, selon vos besoins.

### Comment préserver sa santé psychologique ?

**Soyez indulgent envers vous-même.** Acceptez de vous accorder un temps d'adaptation. Mettez sur vos forces personnelles ainsi que sur des stratégies que vous avez déjà utilisées pour diminuer votre stress ou pour surmonter une épreuve. Vous pourrez ainsi mieux traverser ces moments difficiles.

**Verbalisez ce que vous vivez.** Vous vous sentez seul ? Vous avez des préoccupations ? Partagez-les à une personne de confiance, tout en observant les mesures de distanciation physique recommandées.

**Demandez de l'aide quand vous vous sentez dépassé.** Ce n'est pas un signe de faiblesse, c'est vous montrer assez fort pour prendre les moyens de vous aider.

**Apportez du soutien aux autres** en respectant les mesures de distanciation physique. Aider les autres lors de situations difficiles rapporte autant à la personne qui reçoit le soutien qu'à celle qui l'offre.

**Évitez les stratégies d'adaptation inutiles** comme le tabac, l'alcool ou les autres drogues. À long terme, elles peuvent dégrader votre état mental et physique. Bien qu'il soit important de vous informer correctement, **limitez le temps passé à chercher de l'information au sujet de la covid-19.** Une surcharge d'information pourrait augmenter votre stress, votre anxiété ou votre état de déprime. En tout temps, faites appel à des ressources fiables, comme le site officiel du gouvernement du Québec : [Quebec.ca/coronavirus](https://quebec.ca/coronavirus)

### L'importance de s'accorder des moments de plaisir

Durant cette période d'isolement, il est important d'adopter de saines habitudes de vie en mangeant sainement, en buvant beaucoup d'eau, en restant actif et en essayant de vous reposer et de dormir suffisamment. Profitez de ce moment pour découvrir de nouvelles passions et prendre du temps pour vous et votre famille.

Il existe une multitude d'activités pour occuper vos journées à la maison et pour vous divertir. Organisez celles-ci en routines quotidiennes, en créant une liste que vous pourrez consulter pour rester actif à la maison. Pensez à afficher cette liste pour que vous puissiez la consulter régulièrement. Pour vous aider à être créatif, voici quelques idées qui pourront alimenter votre réflexion :

**Activités physiques intérieures** : faire du vélo stationnaire, du yoga, du Pilates, danser, effectuer des exercices aérobiques et de raffermissement musculaire, etc.

**Loisirs créatifs** : dessiner, colorier, peindre, écrire, chanter, faire de l'origami, tricoter, prendre des photos, etc.

**Jeux** : jeux de société, jouer aux cartes, assembler un casse-tête, faire des mots croisés, des sudokus, des mots cachés, etc.

**Divertissement** : écouter de la musique, des balados, des séries, des films, des spectacles, etc.

**Détente** : prendre un bain chaud, méditer, lire un livre, etc.

**Activités éducatives** : apprendre une nouvelle langue, visiter des musées virtuellement, etc.

**Autres** : cuisiner, coudre, ranger, faire du ménage, classer des photos, etc.

### Restez en contact virtuellement avec vos proches : une bonne façon d'affronter l'isolement :

Communiquez régulièrement avec vos proches tout en respectant les mesures de distanciation physique peut contribuer positivement à votre mieux-être et au leur pendant cette période.

Il y a plusieurs moyens pour communiquer à distance avec votre famille, vos amis, vos collègues et vos connaissances. Vous pouvez utiliser le téléphone, le courriel, le Web, le clavardage, les appels vidéo, etc. Centre d'écoute offrant des services 24/7 aux gens qui souffrent de solitude, de stress, de détresse ou qui ont besoin de se confier : 514 935-1101



## Lois et mesure COVID-19

### Quelques mesures prises par le gouvernement du Québec :

- L'état d'urgence sanitaire sur tout le territoire québécois . Cette mesure exceptionnelle permet par exemple à la ministre de la Santé et des Services sociaux et aux établissements de procéder sans délai à l'achat d'équipements ou de conclure les contrats nécessaires pour protéger la santé de la population;
- L'obligation pour toute personne qui revient d'un séjour à l'extérieur de s'isoler pour une période de 14 jours. Cet isolement vise autant les voyageurs malades ou qui ressentent des symptômes que ceux qui n'en ont pas et qui sont en parfaite santé. En aucun temps, ces personnes ne doivent sortir à l'extérieur, et ce, même pour prendre une marche;
- L'interdiction des visites non essentielles dans les hôpitaux, les CHSLD, les ressources intermédiaires, les ressources de type familial pour les aînés et les adultes vulnérables ainsi que dans les résidences privées pour aînés sur l'ensemble du territoire québécois;
- La couverture, par la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ), des services de santé liés à la COVID-19 fournis par correspondance ou par voie de télécommunication;
- Les rassemblements intérieurs et extérieurs sont désormais interdits par le gouvernement du Québec, à l'exception de rassemblements :
  - ◇ requis dans un milieu de travail qui n'est pas visé par une suspension du gouvernement du Québec, à condition que les employés maintiennent, dans la mesure du possible, une distance minimale de deux mètres entre eux;
  - ◇ dans un lieu public visant à obtenir un service ou un bien (commerces, services gouvernementaux, etc.) qui n'est pas visé par une suspension du gouvernement du Québec, à condition que les clients maintiennent, dans la mesure du possible, une distance minimale de deux mètres entre eux;
  - ◇ dans un moyen de transport, à condition que les usagers maintiennent, dans la mesure du possible, une distance minimale de deux mètres entre eux;
  - ◇ réunissant des occupants dans une résidence privée ou dans ce qui en tient lieu, et toute autre personne leur offrant un service ou dont le soutien est requis. Les personnes offrant un service ou apportant un soutien doivent maintenir, dans la mesure du possible, une distance minimale de deux mètres avec les occupants. Les rassemblements extérieurs sont permis lorsqu'il s'agit des occupants d'une même résidence ou de ce qui en tient lieu, ou lorsqu'une personne reçoit d'une autre personne un service ou son soutien. Ils sont également permis entre d'autres personnes lorsqu'une distance minimale de deux mètres est maintenue entre l'ensemble des personnes, à moins qu'elles soient des occupants d'une même résidence privée ou de ce qui en tient lieu ou qu'une personne reçoit d'une autre personne un service ou son soutien. Il est demandé que les individus maintiennent, dans la mesure du possible, une distance minimale de deux mètres entre eux..
  - ◇ Toute personne qui ne respecte pas ces consignes peut recevoir une amende.
- Depuis le 23 mars 2020, le confinement est obligatoire pour toutes les personnes hébergées en **centre d'hébergement et de soins de longue durée (CHSLD)** et les personnes résidant en **résidences privées pour aînés (RPA)**, et ce, peu importe l'âge des personnes concernées. En ce qui concerne les personnes confiées en **ressources intermédiaires** et en **ressources de type familial (RI-RTF)**, cette directive s'applique aux personnes présentant des conditions de santé les rendant vulnérables à la COVID-19.
- Les personnes âgées de 70 ans et plus sont les plus à risque de décéder des complications de la COVID-19. Ainsi, afin de protéger leur santé, il est demandé à ces personnes de rester à la maison, sauf en cas de nécessité ou d'exception, comme pour se présenter à un rendez-vous médical important. Les personnes âgées peuvent sortir prendre une marche ou aller se procurer de la nourriture en respectant les consignes sanitaires recommandées. Lorsque disponible, les services de livraison à domicile sont à privilégier.

Durant cette période, familles et amis sont invités à appeler les personnes âgées afin de prendre de leurs nouvelles et leur demander de se protéger.



# Granby - COVID-19



**Granby  
à l'écoute!**  
450 361-6111

**LIGNE DE BIENVEILLANCE**  
9 h à 20 h, 7 jours sur 7.

Une équipe fera des appels de courtoisie. Vous pourrez également nous téléphoner au **450 361-6111**.



POUR TOUTE  
URGENCE,  
**COMPOSEZ  
LE 9-1-1**



**Mille et une questions ?**  
Communiquez avec mon bureau !



450 378 3221



andree.larouche@parl.gc.ca

**Andrée Larouche**  
votre députée de Shefford



**François Bonnardel - Député de Granby**

40 minutes · 🌐

Pour protéger nos aînés, il faut rester loin d'eux physiquement. Ce sont les personnes les plus vulnérables aux conséquences graves du virus.

Malheureusement, ça veut dire de ne pas aller voir nos parents et nos grands-parents pour Pâques. Mais ça ne veut pas dire qu'on ne peut pas prendre le temps de leur parler.

En fin de semaine, on reste chez nous, mais on les appelle!



(450) 372-9152



[assnat.qc.ca/fr/deputes/bonnardel-francois-11/in](https://assnat.qc.ca/fr/deputes/bonnardel-francois-11/in)

**Page Facebook du Service de police :** Le Service de police de Granby met en ligne sa propre page Facebook. Ce véhicule de communication contribuera à créer une proximité avec les Granbyens et les Granbyennes, en plus de transmettre des informations relatives sur ses opérations, ses campagnes de mobilisation et de sensibilisation. Cet outil de communication permettra au Service de police d'atteindre un de ses objectifs, celui d'être proche de la population granbyenne.



**ÇA VA BIEN ALLER À GRANBY !**



**911** 📞  
URGENCE

**450 776-3333**  
APPELS NON URGENTS

échec **au** crime  
1 800-711-1800



# Ressources communautaires

## SERVICES AUX INDIVIDUS

Organismes	Services offerts	coordonnées
<b>Association des Personnes Aphasiques Granby-Région</b> Faire connaître l'aphasie, apporter du support, aider, écouter les personnes aphasiques et leurs proches	-Soutien téléphonique aux membres.	450 776-7896 APAG-Region@outlook.com
<b>L'Auberge sous mon toit</b> Hébergement et programme de réinsertion sociale pour des jeunes hommes 18-35 ans sans abri et/ou en difficulté et à des hommes ex-contrevenants de 18 ans et plus	-Hébergement pour usagers actuel seulement	450-378-4269 auberge@aubergesousmontoit.com
<b>CALACS</b> Accueil, écoute et intervention, femmes et adolescentes de 14 ans et plus victimes d'agression à caractère sexuel	-Soutien et suivi téléphonique	450 375-3338 Urgence : 1 888 933-9007 www.calacs-granby.qc.ca
<b>L'O.E.I.L.</b> Intégrer les personnes, ayant une cécité partielle ou totale dans la société	-Soutien téléphonique	450 991-0777 info@oeilgranby.ca
<b>Ressource pour hommes</b> Services téléphoniques et d'orientation pour hommes vivant des difficultés telles que conflits de couple, violence conjugale, condition masculine, abus sexuels durant l'enfance, dépression et isolement	-Soutien téléphonique	450 777-6680 www.rhhy.qc.ca
<b>Sclérose en plaques Haute-Yamaska-Richelieu</b> Sensibiliser, informer et accompagner les personnes atteintes. Faciliter le maintien à domicile	-Soutien téléphonique	450 776-1106 info@sephyr.org
<b>Transition pour elle</b> Programme d'hébergement transitoire, suivi post-hébergement pour femmes qui ont subi une perte d'emploi, rupture, dépression, problèmes de santé mentale et autres	-Services d'hébergement pour les femmes actuelles, aucune nouvelle admission -Création d'une liste en attente	450 777-1565 www.cdchauteyamaska.com/transitionpourelles

## SOUTIEN PSYCHOSOCIAL D'URGENCE

Organismes	Services offerts	coordonnées
<b>Centre de prévention du suicide de la Haute-Yamaska</b> Intervention téléphonique, suivi de crise, groupe de soutien pour les personnes endeuillées par le suicide, programmes de promotion, de prévention et postvention visant à aider les personnes suicidaires	-Ligne d'intervention téléphonique 24/7 -Suivi par téléphone	Ligne d'intervention: 450 375-4252 Ligne sans frais: 1 866 APPELLE (1 866 277-3553)
<b>CIUSSS de l'Estrie-CHUS -Accueil psychosocial-</b> Évaluation et référence des besoins psychosociaux divers	-Ligne téléphonique 8h à 16h lundi au vendredi	24/7 : 811 450-375-1442 poste : 65325
<b>Impact de rue</b> Écoute, relation d'aide, information, dépannage, support, accompagnement dans diverses démarches, références et accompagnement vers d'autres ressources	-Intervention téléphonique et en personne -Personnel réduit	À venir

## HEBERGEMENT DE CRISE

Organismes	Services offerts	coordonnées
<b>Halte crise Entr'elle</b> Amélioration de la qualité de vie des femmes, accueil, écoute, ateliers de groupe, références	-Hébergement de crise -Intervention téléphonique	450 375 0487
<b>Maison Alice Desmarais</b> Hébergement sécuritaire et confidentiel, intervention et support pour femmes violentées avec ou sans enfant	-Hébergement (complet) -Ligne d'écoute téléphonique disponible 27/7 -Services externes par téléphone sur RV	450 378-9297 24 heures sur 24 7 jours sur 7
<b>Le Passant</b> Hébergement à court terme pour hommes en difficultés de toutes sortes	-Service d'hébergement de crise	450 375-4404 www.lepassant.org



# Ressources alimentaires

AIDE ALIMENTAIRE		
Organismes	Services offerts	coordonnées
<b>Centre d'action bénévole de Granby</b> Plusieurs services aux familles et aux individus	-Service de popote roulante -Accompagnements-transports médicaux (avec critères) -Appels d'amitiés -Service 211	450 372-5033 www.cabgranby.ca
<b>Centre d'action bénévole de Waterloo</b> Plusieurs services aux familles et aux individus	-Popote roulante -Dépannage alimentaire -Frigo communautaire -Buanderie	450 539-2395 cabaux4vents@gmail.com
<b>Partage Notre-Dame</b> Dîner à prix modique, vestiaire économique, écoute et référence pour personnes assistées sociales, en chômage ou en difficultés	-Dîner : repas à emporter, aucun repas sur place -Service d'écoute et de référence Azimut services sur rendez-vous et par téléphone	450 378-1111 www.partagenotredame.org
<b>SOS Dépannage</b> Aide alimentaire d'urgence, vente de meubles et vêtements à prix modique, relation d'aide, évaluation des besoins, références, banque alimentaire	-Aide alimentaire d'urgence	450 378-0221 www.sos-depannage.org



Nous gardons notre magasin super propre! Cependant, vous devez rester à la maison si ce n'est pas nécessaire de vous déplacer. De plus, nous vous suggérons de vous déplacer uniquement pour de grosses commandes. 😊

Nous vous suggérons fortement de commander via la messagerie de notre page Facebook. Il n'y a aucuns frais de livraison et c'est livré la journée même ou le lendemain. 😊

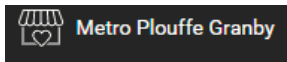


Pierre Fitzgibbon

L'initiative [Le Panier Bleu](#) encourage les Québécois à privilégier les produits et les commerces d'ici tout en favorisant la pérennité des entreprises de toutes les régions du Québec. Rappelons-nous que chaque dollar investi compte et contribue à appuyer nos produits locaux et notre expertise, ce qui stimule davantage notre économie. Achetons local. »

Ministre de l'Économie et de l'Innovation et ministre responsable de la région de Lanaudière

Quelques magasins qui livrent à domicile, cliquez sur l'image pour accéder au site



**MARCHÉ GAOUCETTE INC.**

**IGA extra** 40 rue Évangéline  
J2G 8K1, Granby, Québec

(450) 378-4447





# Ressources autres

## SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE

Organismes	Services offerts	coordonnées
<b>L'Autre Versant</b> soutien dans la communauté pour adultes de 18 à 64 ans vivants des problèmes transitoires et sévères de santé mentale	-Suivi téléphonique	450 777-7611 www.autreversant.com
<b>La Maison</b> Milieu-thérapie pour les personnes de 18 à 55 ans qui vivent des problèmes de santé mentale résidant ou ayant résidé au programme d'hébergement transitoire de la Maison	-Services d'hébergement pour les usagers actuels, pour les nouvelles demandes à valider (urgence)	450 375-1541 www.maisonarc-en-ciel.ca
<b>Oasis santé mentale Granby et région</b> Interventions psychosociales, groupes d'entraide pour les membres de l'entourage d'une personne atteinte d'un trouble de santé mentale	-Interventions individuelles et soutien à la rédaction d'une requête pour un examen psychiatrique par téléphone	450 777-7131 1 855 272-7837 www.oasissantementale.org
<b>Le Virage</b> Réadaptation à l'égard de la consommation d'alcool, de drogues, de médicaments et du jeu excessif pour adolescents et adultes	-Suivi téléphonique	450 375-0022 1 866 964-4413 www.levirage.qc.ca

## SERVICES AUX AÎNÉS

Organismes	Services offerts	coordonnées
<b>AQDR</b> Promotion et défense collective des droits des personnes retraitées et préretraitées.	-Référencement et soutien par téléphone et courriel	450 372-3038 www.aqdrgranby.org
<b>COOP autonomie chez soi</b> Préparation de repas, entretien ménager, réparation de vêtements, entretien extérieur, surveillance, commissions, pour personnes en perte d'autonomie, personnes âgées, personnes en convalescence, personnes handicapées et familles monoparentales	-Services de soutien à domicile pour personne en perte d'autonomie	450 372-1000 1 877 372-1004 www.coopautonomie.com
<b>Maison soutien aux aidants</b> Prévention de l'épuisement pour les aidants naturels, soutien aux familles qui s'occupent d'un proche en perte d'autonomie	-Soutien téléphonique (intervenante psychosociale) au besoin -Appels d'amitiés	450 375-9115 poste : 219 www.servicessauxaidants.com
<b>Société Alzheimer Granby et région</b> Soutenir la personne atteinte de la maladie d'Alzheimer et ses proches	-Suivi téléphonique -Capsules FB	450 777-3363 info@alzheimergranby.ca

## SERVICES AUX FAMILLES ET JEUNES

Organismes	Services offerts	coordonnées
<b>ACEF</b> Petits prêts de dépannage, consultations budgétaires, cours et aide sur le budget, l'endettement, la consommation et le logement	-Soutien téléphonique conseillère budgétaire -Informations en lien avec les mesures financières en période de pandémie sur FB	450 375-1443 www.acefmonteregie-est.com
<b>Justice alternative et médiation</b> Mettre en place une structure communautaire permettant aux jeunes ayant commis des délits de réparer leurs torts	-Poursuite des mesures DHS -Intervention auprès des adolescents et service de médiation citoyenne par courriel, messenger ou téléphone	450 777-4208 poste 226 <a href="mailto:info@jamed.org">info@jamed.org</a>
<b>Maison des familles Granby et région</b> <b>Espace famille (Waterloo)</b> Aide, écoute, soutien, ateliers d'enrichissement parental, halte-garderie	-Suivi téléphonique -Capsules FB	450 776-2232 www.mfgr.org
<b>Maison des jeunes de Granby</b> Offrir un lieu de rencontre et de loisirs adéquat pour les 12 à 17 ans. Leur permettre de se responsabiliser par le biais d'activités diverses.	-Service par téléphone, courriel, Facebook du mardi au vendredi	450 372-0448 labarak@bellnet.ca
<b>SERY</b> Accueil, information, orientation, aide technique, soutien social pour les personnes et familles immigrantes	-Suivi téléphonique -Service d'interpréariat	450 777-7213 www.sery-granby.org

# Transport adapté



Granby, le 13 mars 2020

## AVIS À TOUS LES USAGERS PROCÉDURES - CORONAVIRUS

Comme vous pouvez le constater sur le site [www.quebec.ca/coronavirus](http://www.quebec.ca/coronavirus), le gouvernement a pris des mesures préventives pour limiter la propagation du COVID-19.

Ainsi, par mesure de prévention, de santé et de sécurité pour nos usagers et employés, et considérant que plusieurs de nos usagers sont en situation de santé plus vulnérable, Ami-Bus appliquera dès maintenant les procédures suivantes :

**Tout usager présentant des symptômes similaires à la grippe ou le rhume se verra refuser le transport pour une période de 14 jours\*.**

**Nous inviterons tous les usagers à se désinfecter les mains à l'aide du produit offert sur place au moment de son embarquement dans l'autobus.**

En vous remerciant pour votre compréhension et précieuse collaboration.



**Ami-Bus inc**

8 avril, à 11 h 00 · 🌐

Bonjour, en raison du contexte particulier dû au Covid-19 et pour des raisons de santé et de sécurité au travail, nous favorisons le télé-travail de nos employés. À cet effet, nous serons disponibles au besoin pour vous sur place au bureau, mais seulement sur demande. Veuillez donc s.v.p bien vouloir prendre rendez-vous avec nous avant de vous présenter au bureau. Vous pouvez nous joindre au 450-375-2069 #1. Pour les achats de livrets de passages, vous pouvez toujours continuer de vous les prévaloir auprès du chauffeur au moment de l'embarquement. Pour les demandes d'admission au transport adapté, vous pouvez toujours nous laisser votre demande dans la boîte postale du 65 rue St-Jude Sud, local #4 à Granby. En vous remerciant pour votre compréhension et en vous souhaitant la meilleure des santé !  
L'équipe d'Ami-Bus 😊🇨🇦

# Accessibilité



Desjardins contribue à limiter la propagation de la COVID-19 et revoit les heures d'accessibilité physique de ses points de services

## Centre de services Les Halles de Granby

60, rue Moreau  
Granby (Québec)  
J2G 9J3  
Tél. : 450 777-5353 ou 1 888 395-5353

## Caisse Desjardins de Granby – Haute-Yamaska

450, rue Principale

En raison des développements liés au coronavirus (COVID-19), ce centre de services est fermé pour une durée indéterminée. Merci de votre compréhension.

Services caissiers		
Lundi	10 h	- 15 h
Mardi	10 h	- 15 h
Mercredi	10 h	- 15 h
Jeudi	10 h	- 15 h
Vendredi	10 h	- 15 h

**BMO** Banque de Montréal

**GRANBY (SUCCURSALES) Succursales # 01**

399, rue Principale, GRANBY, QC  
J2G2W7  
Téléphone: 450-375-6748

**Horaires : vendredi**

**(Vendredi saint)**

samedi

dimanche

(Pâques)

lundi

(Lundi de Pâques)

mardi

mercredi

jeudi

**Fermé**

Horaire jour férié

Fermé

Fermé

10h00–16h00

Les horaires peuvent varier

10h00–16h00

10h00–16h00

10h00–16h00



## COVID-19 : heures d'ouverture modifiées

Consultez notre [liste à jour](#) avec nos heures d'ouverture modifiées et nos succursales ouvertes.

## Horaires spéciaux

VILLE	ADRESSE	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Téléphone
Granby	193 rue Principale	10h00 à 14h00	10h00 à 14h00	10h00 à 14h00	10h00 à 14h00	10h00 à 14h00	Fermé	Fermé	(450) 372-5859



**195 Rue Principale**  
195 Principale Street  
Granby, QC, J2G 2V7  
Téléphone : (450) 375-8100  
transit #: 1651

### Heures d'ouverture de la succursale :

**Lundi:** 10:00 - 4:00

**Mardi:** 10:00 - 4:00

**Mercredi:** 10:00 - 4:00

**Jeudi:** 10:00 - 4:00

**Vendredi:** 10:00 - 4:00

**Samedi:** Fermé

**Dimanche:** Fermé

## Centre bancaire 78 Principale



**⚠ Avis de fermeture temporaire :** Ce centre bancaire sera fermé jusqu'à nouvel ordre. Nos guichets automatiques seront toujours disponibles durant cette période. Nous vous prions de nous excuser pour la gêne occasionnée.

### Centre bancaire CIBC avec guichet automatique

10, rue Simonds Sud Tél. (450) 378-9016

Heures d'ouverture du centre bancaire

Lundi 10 h - 16 h Mardi 10 h - 16 h Mercredi 10 h - 16 h

Jeudi 10 h - 16 h Vendredi 10 h - 16 h



# Restaurants et livraisons

Cliquez sur l'image



# Avis Anti-Fraudes

Agence de la consommation en matière financière du Canada / Financial Consumer Agency of Canada

## 5 CONSEILS

### POUR VOUS PROTÉGER CONTRE LA FRAUDE LIÉE À LA COVID-19



- 1 Ne cliquez jamais sur les liens ou les pièces jointes de courriels suspects ou non sollicités
- 2 Ne communiquez jamais vos renseignements personnels ou financiers par courriel ou par texto
- 3 Rappelez-vous que les institutions financières ne vous demanderont jamais de leur envoyer par courriel ou texto vos renseignements personnels
- 4 Quand vous faites des opérations bancaires en ligne, entrez vous-même l'adresse du site Web de votre institution financière dans votre navigateur
- 5 Si vous avez des inquiétudes concernant votre couverture d'assurance, contactez directement votre compagnie d'assurance

## À bas l'arnaque - Protégez-vous contre la fraude

### **i** Alerte Fraude

Méfiez-vous des arnaques sur la Prestation canadienne d'urgence!

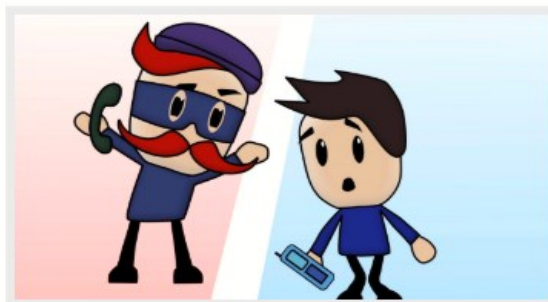
Si vous recevez un texto indiquant que vous avez reçu un dépôt de Prestation canadienne d'urgence, PRENEZ GARDE! C'est une arnaque.

Ne répondez pas, ne cliquez pas sur le lien. Supprimez le texto et dites-le aux autres.

Assurez-vous d'avoir le bon hyperlien ou le bon numéro de téléphone lorsque vous faites votre demande. Voici deux façons de bien le faire :

- En ligne à [Canada.ca/le-coronavirus](https://Canada.ca/le-coronavirus)
- En composant le numéro sans frais 1-800-959-2019 ou 1-800-959-2041 (bilingue)

## Vidéo: Attention aux arnaqueurs qui se font passer pour des employés de l'ARC



Cliquez sur l'image pour suivre le lien et voir la vidéo

REVENU  
QUÉBEC

### HAMEÇONNAGE ET VOL D'IDENTITÉ

- ne demande jamais par courriel ni par texto les renseignements personnels suivants :
- le montant de la ligne 199 d'une déclaration de revenus,
- votre date de naissance,
- le numéro d'un avis de cotisation, le numéro d'un avis de détermination,
- votre numéro d'assurance sociale,
- votre numéro d'assurance maladie,
- votre numéro de permis de conduire,
- votre numéro de passeport,
- un mot de passe
- ne laisse jamais de message téléphonique contenant des données confidentielles;
- ne communique pas de renseignements personnels vous concernant à une personne sans s'être assuré que cette personne est autorisée à en recevoir

Si un doute persiste dans votre esprit concernant une communication posez-vous les questions suivantes :

- Est-ce que j'attends un remboursement ou une somme de Revenu Québec ?
- Est-ce que la situation me semble trop belle pour être vraie?
- Est-ce que je dois de l'argent à Revenu Québec ou est-ce que j'en dois dans le cadre d'un programme administré par Revenu Québec?
- Est-ce que le demandeur me demande des renseignements que Revenu Québec possède déjà?
- Ai-je déjà fourni mon adresse courriel à Revenu Québec? Sinon, comment le demandeur se l'est-il procurée?
- Est-ce que je connais avec certitude l'identité de la personne qui me demande des renseignements personnels?

# Recettes spéciales confinement

Cliquez sur l'image

## Nos recettes à réaliser avec une boîte de pois chiches



 marmiton



10 recettes de sauces pour assaisonner les pâtes

10 recettes faciles à réaliser avec une boîte de thon

Comme une envie de salade de riz

Pour changer de la salade de pâtes !

 Chef Simon.com  
Le plaisir de cuisiner

25 recettes savoureuses à faire en mode quarantaine



**Soupe de lentilles**

**Saumon aux épices à steak**



**Crêpes au gruau**

 Cuisinez!



THÉMATIQUES CULINAIRES  
CUISINER LE MACARONI AU FROMAGE



THÉMATIQUES CULINAIRES  
LA SAUCE À SPAGHETTI



THÉMATIQUES CULINAIRES  
TOP 10 CROUSTADE AUX POMMES

**RECETTES DU QUÉBEC**



## Lectures à découvrir

Cliquez sur l'image



### Litterature audio.com

Livres audio gratuits à écouter et télécharger



Books Should Be Free

### Loyal Books

Free Public Domain Audiobooks & eBook Downloads



RADIO-CANADA

Radio-Canada propose une collection de livres audio gratuits, à écouter en ligne sur le site de Première PLUS. Les titres ont été choisis par l'équipe de Plus on est de fous, plus on lit, l'émission littéraire quotidienne animée par Marie-Louise Arsenault et sont lus principalement par des comédiens et auteurs québécois.

ICI  première

## Bibebook

# 1 700 ebooks gratuits

 feedbacks

## Domaine Public

Découvrez gratuitement des milliers de classiques

## livreslib

## Ebooks gratuits à télécharger en PDF

la bibliothèque en ligne des livres libres et gratuits en français.

Des livres PDF à télécharger gratuitement



# Sorties Virtuelles

Cliquez sur l'image

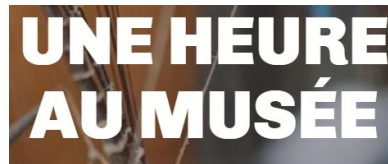


La plus importante source numérique d'histoires et d'expériences présentées par des musées et organismes patrimoniaux canadiens



## EXPLORER LES MUSÉES DU QUÉBEC DEPUIS SON CANAPÉ

Visitez les musées québécois dans le confort de chez soi, c'est possible ! Collections d'œuvres en ligne, visites en 360°, expositions virtuelles en art, histoire, sciences, archéologie ... les musées du Québec sont à portée de clic !



1. Musée d'Orsay, Paris



2. Le British Museum



4. Musée Getty, Los Angeles



5. National Gallery of Art, Washington, D.C.



6. Guggenheim Museum, New York



7. Musée national d'art moderne et contemporain, Séoul



8. Pergamon Museum, Berlin



9. Rijksmuseum, Amsterdam



10. Uffizi Gallery, Florence



VoyageVoyage

VoyageVoyage

VoyageVoyage



## Divertissements

Cliquez sur l'image



### Les meilleurs jeux gratuits :

J'ai sélectionné pour vous les meilleurs jeux virtuels du net. L'inscription à ces jeux est toujours gratuite. Bon jeu !



## JEUX VIRTUELS - JEUX DE SIMULATION DE VIE

Changez de vie virtuellement grâce aux jeux de simulation entièrement en français et sans téléchargement. Entrez dans la peau d'un naufragé, d'un chef d'entreprise, d'une star, ou d'un membre de la mafia via des **jeux virtuels** en ligne. Les sites **gratuits** de simulations de vie sont nombreux et proposent des scénarios aussi variés que farfelus. Le jeu de la vie (virtuelle) vous attend.



Notre temps

20  
minutes

Larousse

Jeux en ligne gratuits



# Membres

## Vos avantages en tant que membre de la DHGR

1. Informations sur la promotion et la défense des droits des personnes handicapées
2. Droit de vote lors des assemblées générales
3. Participation aux activités de l'organisme
4. Participation aux divers comités de l'organisme
5. Recevoir le journal « Le Billet » 3 fois par année
6. Activités gratuites organisées pour les membres dans le cadre de notre mission

## DEVENEZ MEMBRE DE LA DHGR

*Coût d'adhésion : 10 \$ par année*

- Membre actif : toute personne ayant une limitation fonctionnelle et/ou personne ressource
- Membre soutien : toute personne qui veut soutenir et/ou s'impliquer à notre cause
- Membre organisme : toute association qui veut soutenir et/ou s'impliquer à notre cause
- Je désire simplement faire un **don** à la DHGR  
(*Reçu de charité émis pour un montant excédant 20.00 \$*)

**Nom :** \_\_\_\_\_

**Adresse :** \_\_\_\_\_

**Code postal :** \_\_\_\_\_ **Téléphone :** \_\_\_\_\_

**Courriel :** \_\_\_\_\_

Retournez votre coupon accompagné de votre paiement, une carte de membre vous sera envoyée par retour de courrier

# Partenaires



ASSEMBLÉE NATIONALE  
DU QUÉBEC

François Bonnardel  
Député de Granby  
Ministre des Transports  
Ministre responsable de la région de l'Estrie

450 372-9152

[francois.bonnardel.gran@assnat.qc.ca](mailto:francois.bonnardel.gran@assnat.qc.ca)



IGA extra  
Marché  
St-Pierre et  
Fils

-  
Merci de nous  
accueillir pour  
nos  
campagnes de  
financement

**Service Mécanique GT**  
**Mécanique générale**

- Antirouille
- Alignement
- Pneus

890, Dufferin, Granby (Qc) J2H 0T8  
[servicemecaniquegt@videotron.ca](mailto:servicemecaniquegt@videotron.ca)  
**450.777.3533**  
Martin Grégoire, Propriétaire

**ASX ATELIER SERVICE XPERT** **Service Remorque GT**

Location de remorque: **Plate-forme • Dompeur • Fermé**  
**450.360.0585**

Heures d'ouverture du bureau : **FERMÉ POUR LE MOMENT**

Laissez-nous votre message au :

450 777-0270

ou écrivez-nous :

[direction@dynamiquehandicape.ca](mailto:direction@dynamiquehandicape.ca)

Centre communautaire Saint-Benoît  
170, rue Saint-Antoine Nord - Bureau 106  
Granby, Qc. J2G 5G8

Téléphone : 450 777-0270  
Télécopieur : 450 777-6645  
direction@dynamiquehandicape.ca  
[www.dynamiquehandicape.ca](http://www.dynamiquehandicape.ca)



Suivez-nous sur Facebook : [www.facebook.com/laDynamique](http://www.facebook.com/laDynamique)

*Ce qui me surprend le plus dans l'humanité...  
Ce sont les Hommes !  
Parce qu'ils perdent la santé pour  
Accumuler de l'argent,  
Ensuite ils perdent de l'argent  
Pour retrouver la santé ;  
Et à penser anxieusement au futur,  
Ils oublient le présent !  
De telle sorte qu'ils finissent par vivre  
Ni le présent ni le futur.  
Ils vivent  
Comme s'ils n'allaient jamais mourir...  
Et meurent  
Comme s'ils n'avaient jamais vécu.*

*Dalai-lama*



©Nature-et-Poesie.fr