

CLUB OPTIMISTE LA PRAIRIE inc.

Opti-Journal Février 2010

1969 – 2009

Déjà 40 ans



Site internet : <http://www.cluboptimistelaprairie.org>

Comité Optimiste 2009-2010

Marie Rousseau,

Présidente 450-676-1506

Roland Savard,

Vice-président et

Trésorier 450-444-3644

Micheline Lecours,

Secrétaire 450-659-2622

Marcelle Caron

Directrice 450-444-9233

Monica Perez

Directrice 450-632-6011

Éric Rassart

Directeur 450-676-1506

Réal Raymond

Directeur 450-444-2727

MOT DE LA PRÉSIDENTE

Nous voilà à la veille de fêter les 40 ans du club.

C'est quelque chose quand on voit comment le mouvement optimiste connaît, ailleurs, une forte diminution du nombre de clubs et du nombre de membres. Mais nous, on est bien vivants et bien actifs et cela depuis toujours, comme vous le verrez lors de la soirée du 40^e.

En effet, j'ai eu le plaisir de préparer, pour cette fête, un diaporama à partir des albums photos de plusieurs présidents du club depuis 1969. C'est magnifique de voir combien d'activités ont été organisées pour les jeunes et les moins jeunes de notre communauté et combien de projets ont été réalisés grâce à notre aide financière.

Que de beaux moments ont été immortalisés par ces photos.

En tant que présidente du club ces deux dernières années, je suis très fière de ce que nous avons réalisé mais je suis aussi un peu plus humble après avoir vu tout ce qui a été fait auparavant. Nous n'avons pas réinventé la roue, mais nous avons su garder le phare!

Marie

Présidente

Site internet <http://www.cluboptimistelaprairie.org>

LE BÉNÉVOLAT ET LA SANTÉ

Je suis tombée sur un article de l'Association coopérative d'économie familiale de la Rive-Sud intitulée «*Quand aider rime avec santé !* (Volume 25, numéro 2, février 2004)

L'article mentionne qu'une étude d'une université de la Floride a démontré que le bénévolat est important pour un vieillissement plus épanoui. L'engagement lui-même est la clé, pas nécessairement le nombre d'heures qui y est consacré et que les effets positifs du bénévolat se font sentir à la fois sur les plans physique, psychologique et émotionnel. Ce même article cite le Dalaï Lama : pour lui, la compassion est à la base de la survie humaine, la vraie valeur de la vie. Sa prétention est à l'effet que, plus on donne aux autres, plus on reçoit en retour. La compassion et l'amour servent nos intérêts.

Souhaitons-nous vivre en bonne santé, longtemps, et connaître la paix de l'esprit, le bonheur et la joie ? Il existe des preuves scientifiques que tous ces bienfaits peuvent se trouver renforcés par des sentiments d'amour et de compassion.

Ma curiosité m'a amené également à faire des recherches sur internet. Je me suis retrouvée sur le site de *bénévoles.ca* Le bénévolat permet de reconstruire et d'enrichir le réseau des connaissances et d'amis et permet le rehaussement de l'image de soi.

Le bénévolat améliore la santé, la vitalité, l'estime de soi et la longévité. Les bénévoles ont une meilleure santé que le reste de la population et aident les gens à se sentir mieux dans leur peau.

On y cite dans cet article la conclusion de certaines recherches :

Aquino et coll (1996) Constatent un lien entre le travail bénévole et la satisfaction de vivre en raison du soutien social. - Caro et Bass (1997) Constatent également un lien entre la santé et le bénévolat. - Forbes (1993) Citent des données canadiennes selon lesquelles la participation à des associations amicales a pour effet d'atténuer le déclin de la santé. - Hunter et Linn (1980) Pour eux, les bénévoles éprouvent un sentiment de

satisfaction beaucoup plus vif de même qu'un désir de vivre plus intense et présentent moins de symptômes de dépression, d'anxiété et de troubles de somatisation.

- Mais quels aspects du bénévolat produisent de tels effets positifs ?
- Est-ce le soutien social que fourni l'environnement ?
- Est-ce le sentiment d'être utile ?
- Est-ce le sentiment d'appartenance ?
- Est-ce une combinaison de ces facteurs ?

Certains prétendent, qu'il se pourrait que c'est parce que se sont ceux qui possèdent une meilleur santé qui se retrouvent bénévoles et se sont les personnes le plus sociable et celles qui reçoivent le plus de soutien social qui ont tendance à faire du bénévolat !

Alors qui sait ? Sur ce, nous vous souhaitons une bonne et heureuse année pour 2010, et surtout de la santé...par le bénévolat !

Suzanne-Hélène

ACTIVITÉS À VENIR :

- Gala du 40e anniversaire du club : samedi le 27 mars 2010
- Tournoi de golf : samedi le 7 août 2010

NOUVELLES DU CLUB

Bonjour à tous;

Je tiens à vous faire part de mes impressions sur la dernière Guignolée.

Je suis extrêmement contente de l'impact que l'on a eu sur ces 180 familles dans le besoin. Ce fut selon moi une réussite incontestable et je serai indubitablement de la partie l'année prochaine.

Je tiens à remercier toute l'équipe qui a contribué efficacement à une exécution structurée des tâches, de manière à ce que le projet soit le plus productif possible pour les moins bien nantis.

C'est un honneur pour moi de prendre part à cette activité, et je tenais à vous faire part de ma gratitude.

À l'année prochaine,

Monica Pérez

SOUPER DE LA ST-VALENTIN

Le 12 février dernier, nous avons eu le plaisir d'accueillir officiellement comme membres du club deux personnes déjà bien actives dans le club, Suzanne-Hélène Racine et Louis Germain. Ginette Caron, marraine de Louis, nous l'a d'ailleurs présenté comme le digne descendant des rois de France de Louis IX à Louis XIV.

12 février également : soirée de reconnaissance des clubs optimistes du district à Laval. Notre club a reçu un certificat de «*Club d'excellence*» de l'Optimist International. Certificat bien mérité : félicitations à tous.

TOURNOI D'ÉCHECS ET CONCOURS DE DICTÉE (20 février)

Une soixantaine de jeunes du primaire et du secondaire ont participé au tournoi d'échecs et 7 braves de 5^e et 6^e année du primaire ont écrit la dictée. Les prix de présence (certificat-cadeau de Chez Bonbons et toutous de la fondation optimiste) ont rendu heureux bien des jeunes et les gagnants des concours nous représenteront fièrement à la zone le 13 mars prochain.

LE 40^E ANNIVERSAIRE DU CLUB OPTIMISTE LA PRAIRIE

SOUPER DU 40^E

Voilà ! Nous sommes à quelques jours de la soirée si attendue.

152 personnes seront réunies pour célébrer cet anniversaire. Nous sommes très satisfaits du nombre de personnes qui ont répondu à l'invitation. Membres, anciens membres, organismes, commanditaires et certains dignitaires y seront présents.

La décoration de la salle a été confiée à notre amie Andrée, un petit musée du club sera aménagé et la Maison des jeunes participera à l'animation de la soirée. Cette dernière sera sous la gouverne de Nil Tremblay, ancien membre et président.

Vous connaissez des gens qui voudraient se joindre à nous ! Eh bien c'est encore le temps, contacter Roland (450) 444-3644 avant le vin mars.

Le Comité du 40 :

Marcelle Caron

Suzanne-Hélène Racine

Réal Raymond

Marie Rousseau

Roland Savard

Commanditaires
Commanditaires
Supporteurs
Supporteurs

CAISSE POPULAIRE LA PRAIRIE

IGA VALLÉE EXTRA LA PRAIRIE

MAISON DES JEUNES L'ADRÉNALINE

CYCLE NÉRON LA PRAIRIE

CLUB DE GOLF LA PRAIRIE

DOCTEUR GUY BRIAND

LE PETIT GOLFEUR LA PRAIRIE

PAUL CONTANT, DENTUROLOGISTE

RE/MAX, JEAN-GUY GUÉRARD

CENTRE DU PNEU LA PRAIRIE