



# Coup de cœur

## Notre coup de cœur : Mme Thérèse Constant



### Une organisatrice hors pair au service de sa communauté!

Mme Constant est native de St-Samuel, mais a vécu les premières années de sa vie à Ste-Eulalie. Suite à un divorce, elle déménagea dans le secteur Ste-Angèle-de-Laval de la ville de Bécancour et y habite depuis 35 ans. Mère de 3 enfants et grand-mère de 6 petits-enfants, Mme Constant se dit gâtée par la vie, parce qu'elle a toujours eu une très bonne santé et c'est sans gêne qu'elle nous dévoile ses 72 ans.

La communauté a beaucoup de chance d'avoir une citoyenne bénévole aussi active et engagée qu'elle. Après avoir élevé ses enfants, elle s'est dévouée à temps plein pour les gens de son milieu.

Le bénévolat n'a plus de secrets pour elle et elle ne manque pas d'attirer les autres dans ses projets. En voyant Mme Constant, on remarque immédiatement son leadership, sa proactivité et son exceptionnel sens de l'organisation. Pas étonnant qu'elle ait toujours quelque chose à faire. « *J'ai souvent l'impression de courir* » nous raconte-t-elle. « *Une réunion le matin, des commissions en ville pour un autre comité, la distribution de sacs aux personnes seules le soir...* » Quand on lui demande ce que le bénévolat lui apporte et pourquoi elle le fait, elle nous répond simplement qu'elle aime ça. « *Tant que j'aurai la santé et les capacités de le faire, je le ferai!* »

Sans vouloir nommer toutes ses implications passées, Mme Constant est active à la FADOQ de Ste-Angèle (surtout dans l'organisation d'activités), auprès de sa paroisse (sert la messe, comité des dons, comité pour la vente du presbytère), auprès de l'Office municipal d'habitation (comité de sélection), pour les dîners communautaires où elle fait des téléphones et au sein de l'AFÉAS et du Noël chez-nous. Nous ne pouvons passer sous silence le bon coup de main qu'elle nous a donné pour notre activité de distribution des sacs aux personnes âgées seules dans le cadre de la *Semaine de la sécurité des aînés* (6 au 12 novembre).

Un énorme merci pour ce bel apport à notre société. C'est toute une communauté qui se joint à nous pour vous rendre hommage et vous dire MERCI. Continuez votre beau travail.

Janik Ouimet



## Prix Hommage Aînés 2014



La remise des Prix Hommage Aînés 2014 a eu lieu le 6 novembre à l'hôtel du Parlement. À cette occasion, la ministre de la Famille, ministre responsable des Aînés, ministre responsable de la Lutte contre l'intimidation et ministre responsable de la région de Laval, M<sup>me</sup> Francine Charbonneau, a souligné, en compagnie des représentant(e)s des Tables régionales de concertation des aînés du Québec, l'engagement bénévole exceptionnel de 18 personnes aînées provenant de toutes les régions du Québec.

Rappelons que le Prix Hommage Aînés met en évidence l'engagement d'une personne qui, à l'intérieur de sa communauté et peu importe son âge, contribue au bien-être, à la qualité de vie et à la participation des personnes aînées. Le citoyen engagé laisse une empreinte positive à travers le temps. Les lauréats ont tous les termes suivant en commun : réussite, innovation, énergie et honneur.

Nous tenons à offrir nos félicitations sincères à Mme Yolande Guimond de Gentilly qui était la lauréate pour la région Centre-du-Québec.



De gauche à droite :

La ministre M<sup>me</sup> Francine Charbonneau,  
la lauréate M<sup>me</sup> Yolande Guimond et  
la présidente de la Table régionale de  
concertation des aînés du Centre-du-Québec,  
M<sup>me</sup> Louise Labbée

« Personne fortement engagée et reconnue dans sa communauté, M<sup>me</sup> Yolande Guimond est une figure de proue du bénévolat à Bécancour. Son implication au sein des Filles d'Isabelle est particulièrement remarquable. Depuis 1969, elle y déploie beaucoup d'énergie, notamment avec un passage remarqué au journal local. »

Mme Francine Charbonneau

# Conseils de nos experts

## Un modèle simple d'assiette santé

**Collaboration spéciale d'Angèle Martin-Rivard**

*Nutritionniste dans l'équipe de promotion des saines habitudes de vie au CSSSAE*

Bien manger est une question d'équilibre. Il n'y a pas d'aliments interdits, mais plutôt des aliments à consommer quotidiennement et d'autres à garder pour les occasions spéciales. Je vous présente le visuel d'un modèle d'assiette santé qui vous aidera à équilibrer vos repas au quotidien.

Traditionnellement, l'assiette des Québécois est souvent composée d'une quantité importante de viande et de pommes de terre avec très peu de légumes. Pour se sentir plus énergique et favoriser la santé, il vaut mieux rééquilibrer l'assiette progressivement et tendre vers les proportions suivantes :



- ½ légumes
- ¼ féculents (pommes de terre et produits céréaliers)
- ¼ protéines (viande, volaille, poisson, légumineuses, tofu, œufs, noix et graines, fromage)

**Les légumes** : D'abord, des légumes colorés en quantité vous apporteront des vitamines et minéraux en plus des fibres pour une bonne santé digestive. Pour savourer les légumes durant la période hivernale, vous pouvez concocter des soupes et potages, intégrer des carottes et du rutabaga dans votre purée de pommes de terre, garder des légumes congelés prêts à cuire en quelques minutes, soit à la vapeur ou sautés à la poêle.

**Les protéines** : Ensuite, il est très important d'intégrer une source de protéines à tous vos repas pour ne pas avoir faim trop rapidement et bien nourrir les différents systèmes de votre corps, dont l'équipe de soldats qui combattent les virus! L'équilibre est dans la grosseur de la portion moyenne qui équivaut à la grosseur d'un jeu de cartes ou l'équivalent de la grosseur de la paume de votre main.

**Les féculents** : Les pommes de terre, le riz, le couscous, le pain et les pâtes sont des exemples de féculents qui viennent compléter votre assiette pour vous apporter une bonne source d'énergie. Celle-ci sera encore plus durable si vous choisissez des produits de grains entiers.

# Conseils de nos experts

## Un modèle simple d'assiette santé (suite)

Vous pouvez ensuite compléter avec un dessert à base de fruits ou de produits laitiers, comme un yogourt nature avec des fruits et un peu de sirop d'érable de chez nous!

Pour conclure, j'aimerais vous suggérer un site Web fiable sur l'alimentation et la santé : [www.passeportsante.net](http://www.passeportsante.net). Bon appétit!

### Recette : Chili Con carne (6 portions)

#### Ingrédients :

- 250 g de viande hachée maigre
- Huile végétale pour la cuisson
- 1 oignon haché
- 2 gousses d'ail émincées
- 1 poivron vert, haché
- 1 boîte (796 ml) de tomates en conserve, en dés avec le jus
- 1 boîte (540ml) de haricots rouges rincés et égouttés
- 1 c. thé (5 ml) sauce worcestershire
- 1 c. thé (5 ml) sucre
- 1 c. soupe (15 ml) poudre chili
- 2 feuilles de Laurier
- 1 pincée d'origan
- 1 pincée de sel

#### Préparation :

- Faire cuire la viande.
- Dans un chaudron moyen, chauffer l'huile et y faire revenir l'oignon, l'ail et le poivron pendant 2 minutes.
- Ajouter les tomates en dés, les haricots et les assaisonnements.
- Ajouter la viande et bien mélanger.
- Mijoter le tout dans un chaudron couvert environ 15 minutes.

**Conseils :** Faire la recette double et en congeler des portions individuelles. Servir avec du riz, du couscous ou un pain baguette. Un vrai délice!

Source : Adaptation de *Agenda santé nutrition 1988*. Imprimerie Reprovit inc., 1987.

# Conseils de nos experts

## Demeurer occupé : le secret de la longévité!



Collaboration spéciale de Frédéric Beaulieu  
*Ergothérapeute*



Si Félix Leclerc chantait que la meilleure façon de tuer un homme était de le payer à ne rien faire, c'est qu'il avait bien compris l'importance de demeurer occupé. Si certaines personnes sont plus actives à la retraite « Je n'ai jamais été aussi occupée! », pour d'autres, l'avancée en âge est caractérisée par une diminution des activités. De façon générale, on peut l'associer à un déclin de l'état de santé général (physique ou mental).

Dans notre société, on remarque souvent que les personnes âgées actives demeurent en santé plus longtemps et ont donc une espérance de vie prolongée. L'activité physique qui améliore les performances du corps contribue à maintenir une personne en santé, certes, mais ce n'est qu'un élément de l'équation.

Le fait d'être occupé signifie que **la personne est cognitivement alerte**, qu'elle peut se concentrer, gérer son horaire et maintenir son attention sur différentes activités. Cela indique aussi qu'elle **entre en contact avec d'autres personnes régulièrement** et qu'elle a donc un réseau social plus développé. Les activités sociales ont un effet bénéfique sur la santé psychologique. De plus, elles permettent aux personnes âgées de connaître des ressources et de demeurer au cœur de leur communauté.



En plus de garder la personne physiquement en santé, on remarque que demeurer occupé favorise le maintien des capacités cognitives, améliore la santé psychologique et augmente la qualité de vie des aînés.

Si ne rien faire conduit à la mort, demeurer occupé est certainement le secret de la longévité! Se garder occupé est un remède qui agit sur le bien-être et la santé des aînés. Regardez autour de vous et demandez aux personnes âgées que vous considérez comme âgées et en santé quel est leur secret. Elles vous répondront fort probablement qu'elles se tiennent occupées!



# Conseils de nos experts

## Mythes et réalités de fin de vie



**Collaboration spéciale de Francine Baril**

*Infirmière clinicienne, Centre collégial d'expertise en gérontologie*

La fin de la vie d'un proche apporte son lot de bouleversements. Il n'est pas rare de voir apparaître de fausses croyances en lien avec les traitements en fin de vie. L'objectif des soins palliatifs consiste en la prestation de soins visant à alléger la souffrance et permettre de mourir dans la dignité.

**La morphine fait mourir :** Plusieurs personnes pensent que la morphine et ses dérivés, administrés en fin de vie, abrègent la vie. Le personnel infirmier, peu familier avec son utilisation en fin de vie, pourrait alors donner des doses inférieures à celles requises pour bien soulager la personne souffrante, craignant d'avoir administré la dose ayant précédé de peu la mort du patient. De nombreuses publications scientifiques montrent que la survie des patients en phase terminale n'est pas abrégée s'ils reçoivent des doses de morphine appropriées à l'intensité de leur douleur. Au contraire, une douleur non soulagée entraîne souvent des complications qui peuvent abrégé la vie, alors que le soulagement adéquat peut la prolonger dans la dignité.

**La faim et la soif en fin de vie :** On entend des proches s'inquiéter de l'arrêt de l'hydratation artificielle (soluté en perfusion) en fin de vie. Ils ont peur que cela entraîne la mort prématurée du patient. Même s'ils boivent peu, ces patients n'ont pas vraiment soif. Des changements métaboliques s'opèrent dans leurs corps pour s'adapter graduellement à l'état d'agonie qui approche. Si l'on pratique des gavages ou que l'on introduit des solutés, il peut survenir des effets incommodes pour le patient comme une augmentation de sécrétions bronchiques, de l'enflure, des vomissements et des besoins d'uriner plus fréquents.

Environ 50 % des patients se mettent à râler à l'agonie. Les sécrétions s'accumulent dans les poumons alors qu'ils ne sont pas assez forts pour tousser et cracher. L'air qui sort les fait bouger et cause un roulement sonore. Souvent, ils n'en souffrent pas; ils ne présentent aucun signe de douleur ou de détresse. Les proches eux peuvent souffrir de ce qu'ils voient et entendent. Sachez que le fait de vivre les derniers moments avec un proche, malgré les appréhensions, peut être extrêmement bénéfique pour le déroulement du deuil qui s'amorce.

# Portrait d'un organisme

Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec



L'AREQ-04 Cœur et Centre-du-Québec a été créée en 1971 et compte 5 936 membres répartis dans 8 secteurs. Chaque secteur est dirigé par un Conseil sectoriel comptant 6 ou 7 membres bénévoles.

De par sa mission\*, l'AREQ accueille les personnes provenant de la Centrale des syndicats du Québec (CSQ) qui veulent continuer leur implication dans la société en participant à la vie aréquienne. Ainsi, l'AREQ a organisé des conférences et ateliers sur les mythes et la réalité du vieillissement en lien avec la santé. Cette année, elle met l'action sur « une bonne information », pour ainsi prendre des décisions éclairées et émettre une critique constructive. Des actions constantes sont en lien avec les priorités déterminées au Congrès : la protection du pouvoir d'achat, la santé, l'implication des membres et l'action citoyenne.

L'AREQ a mis sur pied divers comités : action sociopolitique, assurances, condition des femmes, condition des hommes, environnement et développement durable, etc. Ces comités réfléchissent et proposent des activités en vue d'améliorer la qualité de vie des aînés :

- Conférences et pièces de théâtre (santé, fraude, information, bénévolat, etc.)
- Activités intergénérationnelles (lire et faire lire, manifestations et revendications pour une meilleure qualité de vie, sessions de préparation à la retraite, etc.)
- Participation aux Tables de concertation des aînés et à différents organismes.
- Réflexions sur différents sujets lors de la *Journée des femmes* (8 mars), *Jour de la Terre* (22 avril), *Journée des hommes* (19 novembre).

Notre Fondation Laure-Gaudreault, du nom de la fondatrice, vient en aide aux jeunes et retraités dans le besoin et soutient des recherches liées aux maladies relatives au vieillissement.

Pour la rive sud, l'AREQ-04 compte 3 secteurs : Nicolet, Drummondville et Victoriaville. À la retraite, la vie active se continue car nous sommes toujours des citoyennes et des citoyens à part entière. « *À la retraite, pas de congé pour la citoyenneté.* »

*\*Mission : « Reconnaître le principe de l'égalité de droit et de fait entre les femmes et les hommes. Promouvoir et défendre les intérêts et les droits culturels, sociaux et économiques de ses membres et des personnes âgées et contribuer à la réalisation d'une société égalitaire, démocratique, solidaire et pacifiste. »*

Mariette Gélinas, présidente régionale de l'AREQ



## Sensibiliser les notaires à reconnaître les indices de maltraitance

Dans le cadre du plan d'action régional pour contrer la maltraitance envers les personnes âgées 2012-2015 de la Mauricie et du Centre-du-Québec, un des objectifs est de créer des liens avec les notaires et les institutions financières afin de les outiller pour le repérage et la dénonciation des situations de maltraitance. Par conséquent, la Table régionale de concertation des personnes âgées du Centre-du-Québec a collaboré avec la Table de concertation pour les personnes âgées de l'Érable, afin d'offrir une activité de sensibilisation pour les notaires des MRC d'Arthabaska et de l'Érable. C'est ainsi que le 19 novembre dernier, une dizaine de notaires ont assisté à une rencontre qui avait pour but de les outiller à reconnaître une situation de maltraitance et à la référer.

L'évaluation de cette première rencontre confirme le besoin chez les notaires de se rencontrer pour remettre en lumière certaines notions en lien avec la maltraitance. Il est donc déjà possible de confirmer qu'il y aura éventuellement d'autres activités de sensibilisation pour rejoindre les notaires des autres MRC de la région. De plus, des contacts ont déjà été établis avec des pharmaciens centricois pour leur offrir la même opportunité.



Lors de cette rencontre, plusieurs sujets ont été traités de façon à faciliter le processus à mettre en place lorsqu'il y a potentiellement une situation de maltraitance envers les personnes âgées. Les notions de secret professionnel, de consentement éclairé et les signes d'inaptitude ont été revisités avec efficacité et doigté par Me Audrey Turmel, avocate à la direction des orientations et politiques du ministère de la Justice. Onil Lebel, nouveau coordonnateur au projet S.O.S. ABUS a présenté le projet de la Table de concertation pour les personnes âgées de l'Érable, ainsi que l'entente sociojudiciaire en matière de maltraitance envers les aînés Mauricie / Centre-du-Québec. Le guide de référence pour contrer la maltraitance envers les personnes âgées a été utilisé par Jaimmie Lajoie pour expliquer les types et les indices de maltraitance, comment établir un lien de confiance avec la victime, le profil des victimes habituellement rencontrées et les facteurs de risque et de vulnérabilité des personnes maltraitantes et diverses autres notions connexes importantes à saisir pour mieux réagir lorsqu'il y a maltraitance. Espérons que cela aura un impact sur les dénonciations.

Jaimmie Lajoie



## Connaissez-vous la popote roulante?



Lorsqu'il est question du maintien à domicile des personnes âgées en perte d'autonomie, la réponse réside inévitablement dans les services qui leur sont offerts pour atteindre cette avenue. C'est ainsi qu'il est possible de favoriser une meilleure qualité de vie de ces personnes âgées, et ce, au quotidien, sans le fardeau des tâches devenues trop lourdes à réaliser. En ce sens, la popote roulante est un service proposé à cette clientèle. Les services de la popote roulante ou de la popote congelée comprennent des repas chauds, surgelés ou des aliments à texture adaptée pour une clientèle dysphagique.

Pour avoir accès à la popote roulante, il est nécessaire de s'y inscrire. Ensuite, il y a évaluation de la demande. Si le besoin est confirmé, l'organisme responsable travaille avec promptitude pour fournir le service à la personne qui en fait la demande.

Voici la forme que prend habituellement le service de popote roulante :

- Les livraisons se font entre 10 heures et midi.
- La distribution est faite par de nombreux bénévoles qui forment des équipes d'un livreur et d'un conducteur.
- Ce service s'échelonne du lundi au vendredi.
- Il est possible de recevoir un repas chaud par jour de trois à cinq fois par semaine. Pour combler les autres repas, la popote roulante offre des repas surgelés.
- En ce qui concerne les menus, il y a rotation des mets afin d'offrir une belle diversité.

L'idée, est de servir un repas équilibré par jour, contenant une bonne quantité d'aliments de chaque groupe alimentaire aux personnes âgées.

### **Vous connaissez des gens qui pourraient bénéficier de ce service?**

Pour plus d'information, contactez le Centre d'action bénévole de votre MRC :

- Centre d'action bénévole de la MRC de Bécancour / 1 855 788-5533
- Centre d'action bénévole Drummond / 819 472-6101
- Carrefour d'entraide bénévole des Bois-Francs / 819 758-4188
- Carrefour d'entraide « CONTACT » de Warwick / 819 358-6252
- Centre d'action bénévole de l'Érable / 819 362-6898
- Centre d'action bénévole du Lac St-Pierre / 450 568-3198
- Centre d'action bénévole de Nicolet / 819 293-4841



Jaimmie Lajoie



## Voisins secours



*Il est 3 h 30, tout le monde dort paisiblement et les préposés vaquent à des tâches cléricales. Tout semble se dérouler normalement quand, tout à coup, un son strident se fait entendre, de la fumée commence à emplir les corridors, la panique s'installe. Comme le personnel a été bien formé, tout le monde prend ses responsabilités et en moins de 5 minutes tous les résidents et résidentes sont à l'extérieur, au point de rassemblement. Il ne manque personne, quelle efficacité!*

Par contre, il fait très froid dehors, le vent est glacial. Comment placer tout ce monde en sécurité? Par chance, les exploitants de la résidence avaient pris leurs responsabilités et avaient adhéré au programme *Voisins secours*.

### **Mais qu'est-ce que VOISINS SECOURS?**

*Voisins secours* est un programme mis sur pied par les pompiers de la ville de Laval et chapeauté par l'Association des chefs en sécurité incendie du Québec afin d'offrir une prise en charge rapide des sinistrés.

En s'informant sur ce programme, Monsieur Prévenant, propriétaire de la résidence, avait pris le temps de rencontrer les gens demeurant aux alentours de la résidence afin de bâtir une banque de personnes prêtes à prendre en charge les résidents en cas d'urgence liée à un sinistre. Lors de l'événement malheureux, la chaîne téléphonique a été lancée, ce qui a permis aux personnes âgées de la résidence d'être accueillies par des voisins rapidement. Ainsi, ils ont pu bénéficier de la sécurité et du confort d'un foyer. Une fois l'aîné accueilli, chaque aidant a pris le soin de composer le 911 pour indiquer le nom de la ou des personnes qu'il a pris en charge. Quel réconfort pour ces personnes et surtout quelle joie pour les pompiers de savoir que tout ce beau monde est en sécurité.

Pour en savoir plus sur ce programme, adressez-vous à votre service incendie, appelez au (450) 464-6413 ou visitez : <https://www.acsiq.qc.ca/cms/voisins-secours>.

Collaboration de Michel Legault, Service de sécurité incendie Nicolet, 819 293-3666



Si vous désirez recevoir le bulletin d'information *le Propageur* via courriel, veuillez en faire la demande à : [concertationaines@cgocable.ca](mailto:concertationaines@cgocable.ca).



## Ne négligeons pas les conséquences de la dépression...



Du 14 au 16 octobre dernier avait lieu à Québec le Grand forum de la prévention du suicide organisé par l'Association québécoise de prévention du suicide (AQPS). Janik Ouimet et Jaimmie Lajoie de la Table régionale de concertation des personnes âgées du Centre-du-Québec ont assisté à la 3<sup>ème</sup> journée qui avait pour thème : **Le vieillissement et le suicide**. Plusieurs thèmes ont été abordés lors de cette grande rencontre, soit : l'âgisme et son impact chez les personnes âgées, mieux intervenir auprès des hommes âgés, susciter l'espoir chez les âgés en détresse et mieux comprendre les psychopathologies comme facteurs de risque.

**Dre Marise Chénard, MD, FRCPC, Gériathopsychiatre au CHU de Québec**, animait une conférence fort intéressante sur les psychopathologies des personnes âgées comme facteur de risque. Ce fut un exposé qui contribua à démystifier plusieurs notions en lien avec la dépression et le suicide. Une dizaine de sous types de troubles dépressifs ont été expliqués de façon à mieux les comprendre et aussi mieux saisir leur lien avec le suicide.

Dans le cadre de son travail, Dre Chénard effectue des autopsies psychologiques, qui lui permettent de fournir un éventail d'exemples concrets pour ainsi favoriser une meilleure illustration de la théorie dispensée.

**L'autopsie psychologique qu'elle effectue** collecte des informations sur un grand nombre de paramètres : les détails de la mort, le paysage familial, le contexte social, le parcours de vie, le monde relationnel, les conditions de travail, la santé physique et mentale, les antécédents, les éventuelles conduites suicidaires antérieures, les événements de vie négatifs, l'éventualité de contact avec des services d'aide et la réaction des proches au suicide.

On a découvert que le trouble affectif, principalement **la dépression, est présent dans 63 à 87 % des suicides chez les personnes âgées**. Notons que le risque ne se limite pas à la dépression majeure. En effet, les troubles dépressifs mineurs, la dysthymie et le trouble d'adaptation ont aussi été diagnostiqués chez les âgés décédés par suicide complété.

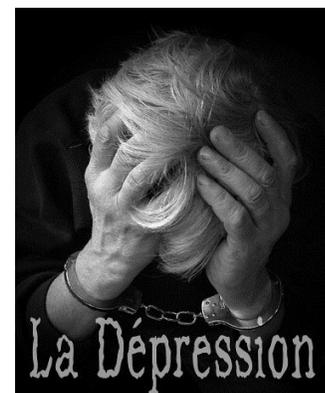
La **dépression mineure** se traduit par un épisode d'au moins deux semaines de symptômes dépressifs, mais comportant moins de symptômes que les cinq requis pour un trouble dépressif majeur. La dépression mineure peut être associée à une diminution de la qualité de vie et à une atteinte au plan du fonctionnement.



## Ne négligeons pas les conséquences de la dépression... (suite)



La **dysthymie** est un trouble de l'humeur chronique impliquant un spectre dépressif. Elle est considérée en tant que dépression chronique, mais moins sévère qu'une dépression clinique. Ce trouble est une maladie chronique et persistante. La dysthymie est un type de dépression moyenne. Étant un trouble dépressif, les patients souffrant de dysthymie peuvent en faire l'expérience durant plusieurs années avant d'être diagnostiqués. En guise de résultat, les patients peuvent croire que la dépression fait partie de leur caractère et ne parlent ainsi pas de leurs symptômes à leur médecin, famille ou amis.



Le diagnostic de **trouble de l'adaptation** est porté lorsque des symptômes dépressifs ou anxieux, ou encore une perturbation des conduites, surviennent en réaction à un stresser. Il y a développement de sentiment dans les registres émotionnels et comportementaux, en réaction à un ou plusieurs facteurs de stress identifiables, au cours des trois mois suivant la survenue de celui-ci.

**Les chocs psychologiques** entraînent souvent différents symptômes. Ce bouleversement émotionnel est normal devant tout changement de vie important. En général, les gens ont besoin d'une période d'adaptation psychologique, devant ces nouvelles perspectives de vie.

**Des études ont révélé que le risque de mortalité était de 1,5 à 2 fois plus élevé chez les personnes âgées souffrant de dépression** comparativement à celles qui n'en sont pas atteintes. La dépression chez la personne âgée est associée au déclin fonctionnel, au stress familial, à l'augmentation du risque de maladies physiques, à la diminution du rétablissement d'une maladie préexistante et au décès prématuré par suicide ou par autres causes.

La présentation de Dre Marise Chénard a mis en lumière les diverses nuances des troubles dépressifs. Leur complexité témoigne d'ailleurs de la nécessité de bien outiller les travailleurs qui œuvrent auprès des aînés. En ce sens, puisque la majorité des notions expliquées demeuraient à un niveau de complexité relativement élevé, l'étalement de tout le contenu de la présentation nous apparaissait inutile. Cela dit, la Table régionale de concertation des personnes âgées du Centre-du-Québec aimerait beaucoup que les intervenants de la région puissent bénéficier de l'expertise de Dre Chénard et travaillera en ce sens.

Jaimmie Lajoie



## Le lien d'attachement entre une grand-mère et son petit-enfant



Le 15 octobre dernier, j'ai participé à un dîner gérontologique organisé par l'Université du Québec à Trois-Rivières ayant comme sujet : le **lien d'attachement entre les grands-mères et leurs petits-enfants**.

Tout d'abord, il a été question du **rôle que joue les grands-parents** auprès de leurs petits-enfants. On dénote différents types de grands-parents :

- L'impliqué : Il s'implique dans la relation, il donne du temps.
- L'affectueux : Son rôle est plus traditionnel, souvent, il gâte ses petits-enfants.
- Le détaché : Il est présent dans les occasions spéciales (ex. : Noël, fêtes, etc.)
- L'influent : Il est le relai des parents. Il peut leurs substituer (ex. : tuteur légal).
- L'autoritaire : Il représente une figure plus sévère (ex. : savoir-être).



Dans le cadre de la recherche qu'elle prépare, Emmanuelle Valliamée, candidate au doctorat, espère répondre à la question suivante : **Comment s'établit le lien d'attachement entre la grand-mère et son petit-enfant?** L'étude se déroulera selon la méthode *Q-Sort*, méthode qui observe les interactions entre un grand-parent et son petit-enfant sur une période de dix minutes. Cela permettra d'évaluer 90 comportements reliés à l'attachement (évaluation de l'enfant) et 25 comportements reliés à la sensibilité (évaluation de la grand-mère). Selon les observations, les comportements sont classés en trois catégories. Cette démarche permettra de **valider si la grand-mère perçoit et interprète correctement les signaux de l'enfant** et pour ainsi favoriser le lien d'attachement via la communication.

Voici quelques-uns des critères pour participer à cette recherche :

- Être une grand-mère de 50 ans et plus;
- Avoir un petit-enfant de 1 à 3 ans;
- Avoir des contacts réguliers (minimum 5 heures par semaine) avec le petit-enfant.

**Vous aimeriez prendre part à cette recherche?** Contactez Emmanuelle Valliamée au laboratoire de gérontologie au 819 376-5090. Originnaire de l'Île de la Réunion, elle reprendra les mêmes démarches là-bas pour comparer les résultats et bien entendu, les cultures. À suivre...

Catherine Bureau



## Une garderie dans un CHSLD



Lors d'un reportage présenté sur les ondes de Télé-Québec à l'émission *Format Familial* du 18 novembre dernier, un concept intergénérationnel unique au Québec a été présenté, soit la mise en place d'une garderie dans un centre d'hébergement de soins de longue durée (CHSLD).

Touchant, mais surtout inspirant, ce reportage met en lumière un projet qui vise à développer des liens entre les différentes générations, et ce, tout en offrant des moments de pur bonheur aux personnes âgées et aux enfants. Lors du reportage, Suzanne Gaudet, présidente du Manoir Soleil à Chambly et sa fille, Nancy Gaudet, vice-présidente, ont présenté leur belle et grande famille formée de personnes âgées entre 0 et 102 ans.

Les 69 résidents du CHSLD profitent d'interactions spontanées avec les jeunes, puisque la garderie se trouve dans le même établissement. Des jeux aux chansons, un lien tout spécial se créé : « Quand je ne les vois pas, c'est un ennui pour moi. Mon humeur n'est pas la même. Je me suis attachée à ses enfants. C'est comme s'ils étaient les miens. », confie une résidente du Manoir.

De plus, les jeunes sont sensibilisés à la réalité des personnes âgées et au cycle de la vie. Comme l'a si bien dit Nancy Gaudet, vice-présidente, toutes les étapes de la vie sont ici!

Ce très beau modèle mérite une attention particulière selon nous. Quand on sait que l'on cherche de plus en plus à ghettoïser les différentes générations avec les parcs de résidences pour personnes âgées, les parcs de logements pour les étudiants, les quartiers familiaux, les condos pour professionnels, etc., on ne peut qu'être admiratif devant cette superbe initiative qui apporte autant à l'enfant qu'à l'aîné. Chapeau! Est-ce que d'autres oseront? Nous l'espérons...



Pour visionner la vidéo et en connaître davantage sur ce projet :

<http://formatfamilial.telequebec.tv/emissions/11/emission-11/476/une-garderie-dans-un-chsld>

Catherine Bureau



## L'emploi peut miner les revenus?



Aussi étonnant que cela puisse paraître, il semble que, dans certains cas, l'emploi peut miner les revenus à la retraite. Nous avons repris des extraits d'un texte fort intéressant de Lise Milette (canoe.ca), daté du 16 septembre dernier. On y apprend sans étonnement que le taux d'emploi chez les retraités continue sa progression et que plusieurs l'envisagent comme une option à considérer. En 2012, ce taux était de 12 % pour les personnes âgées de 65 ans et plus. Une réalité qui peut avoir un impact important sur les revenus disponibles.

La poursuite du travail représente pour une fraction de retraités une manière d'être actifs et de se réaliser, pour d'autres, il s'agit d'une manière de bonifier leurs revenus. Mais il faut savoir que les gains économiques pourraient être minces dans certains cas et les énergies déployées bien mal investies.

« Si une personne a atteint l'âge où elle doit piger dans un Fond enregistré de revenu de retraite (FERR ou FEER) et qu'elle ajoute des revenus ou des suppléments à la Régie des rentes, elle risque de voir son taux d'imposition augmenter », explique le planificateur financier Bruno Therrien.



« La retraite est un long voyage. Différentes stratégies peuvent être mises en œuvre et l'importance de planifier ne doit jamais être minimisée », insiste-t-il. La Régie des rentes du Québec (RRQ) suggère aussi une démarche de planification pour déterminer si la retraite progressive ou le travail à la retraite sont des formules avantageuses ou non.

L'appel de la consommation qui est de plus en plus présente entraîne aussi les retraités sur les sentiers de l'endettement. Une fois la retraite venue, il faut poursuivre les efforts de planification.

Le nombre d'aînés vivants sous le seuil du faible revenu a considérablement reculé au pays depuis 30 ans. Si l'épargne constitue une source de revenus pour plusieurs aînés, l'amélioration est aussi dû aux mécanismes mis en place par l'État comme le programme de la sécurité de vieillesse et le régime de pensions du Canada.

Janik Ouimet



## Hausse de faillites chez les aînés



**Si la retraite rimait avec l'affranchissement des dettes il y a de cela quelques années, nous pouvons déclarer, avec la hausse du taux d'insolvabilité chez les plus de 55 ans, que ce temps est révolu.**

Le Bureau du surintendant des faillites au Canada confirme que les dossiers en insolvabilité des 55 ans et plus ont augmenté de 30 % entre 2008 et 2013. Pour le Québec, cette progression a été de 17 % chez ce même groupe d'âge.



### **Pourquoi l'endettement perdure même après 65 ans?**

« Deux facteurs expliquent cette situation. D'une part nous vivons dans un monde qui encourage la consommation et d'autre part, les gens négligent souvent le fait que l'espérance de vie ne cesse de progresser. Bientôt, nous compterons au Québec des gens qui passeront plus de temps à la retraite qu'au travail. En combinant tout ce temps, et de plus en plus de centenaires, si les années au travail servent surtout à consommer, le risque de manquer de liquidités est grand », explique Bruno Therrien, planificateur financier.

### **L'endettement plombe les finances des 65 ans et plus**

La chercheuse de l'Institut de recherche et d'informations socio-économiques Ève-Lyne Couturier s'est intéressée à la situation financière des aînés. « Les personnes âgées sont plus endettées qu'avant et arrivent à la retraite sans avoir terminé de rembourser leur hypothèque, parfois parce qu'elles ont refinancé leur maison ou alors parce qu'elles ont des dettes au crédit importantes », mentionne-t-elle.



Un autre aspect qu'il ne faut pas négliger selon Mme Couturier, est le rôle joué par certaines personnes âgées dans l'accompagnement financier des jeunes familles. « Souvent, les grands-parents contribuent au financement des études de leurs petits-enfants ou encore pour l'achat d'une première maison. Avec la précarisation des personnes âgées, il y a là un enjeu économique important. »

*Texte de Lise Milette, 17 septembre 2014, Agence QMI*



## Vous avez quel âge? Êtes-vous heureux?



À quel âge est-on le plus heureux? À 20 ans, animés du sentiment que rien n'est impossible? À la trentaine avec l'accomplissement professionnel et familial qui est censé l'accompagner? Passé la quarantaine quand les enfants quittent le cocon familial et déchargent en partie les parents? Rien de tout cela! Le bonheur, c'est à 60 ans qu'on le vit.

Selon une étude de grande ampleur publiée dans la revue médicale *The Lancet*, s'appuyant sur le colossal sondage *The Gallup World Poll*, mené dans plus de 160 pays, les chercheurs se sont aperçus que le niveau de bonheur évolue selon une courbe en « u ». Avec une lente baisse de tonus dès la trentaine, le creux de la vague est prévu entre 45 et 54 ans...



Mais qu'entend-t-on par « bien-être », cette notion on ne peut plus vague et subjective? Les chercheurs retiennent trois variantes. Une première revient à se sentir heureux et savoir jouir des plaisirs en bon hédoniste. La deuxième relève plus du sentiment du devoir accompli. Et enfin, le bien-être lié à l'épanouissement ressenti après avoir trouvé un sens à sa vie.

### ***Bien-être et âge : la courbe en U***

On peut supposer que s'exercent à la quarantaine toutes les pressions de la vie : des enfants adolescents qui peinent à entrer dans la vie active, des prêts à rembourser et des parents vieillissants dont il faut s'occuper. Tandis qu'au travail, il faut batailler pour espérer obtenir une promotion ou juste rester dans l'entreprise.

La cinquantaine semble apporter une sagesse d'esprit. Après avoir construit sa carrière, sa famille, on profite où on revoit ses ambitions à la baisse et on se libère d'une certaine pression. N'oublions pas non plus que l'espérance de vie augmente, que l'on vieillit mieux et que la sexualité ne s'arrête pas avec les rides.

### ***Vieillir rend heureux... si l'on vit dans un pays anglo-saxon***

Cette apogée du bien-être à la soixantaine ne vaut cependant que pour les résidents des pays anglophones à hauts revenus tels que les États-Unis, le Canada, le Royaume-Uni, l'Irlande, l'Australie et la Nouvelle-Zélande. On peut aisément imaginer qu'il fait mieux vivre dans un pays avec de bonnes politiques de retraite, de santé et d'emploi des séniors par exemple.



## Vous avez quel âge? Êtes-vous heureux? (suite)



En Europe de l'Est et dans l'ex-Union Soviétique, le refrain n'est pas le même et le bien-être décline avec l'âge. En Afrique, où la figure de la personne âgée fait office de référent et impose le respect, les niveaux de bien-être ne varient pas avec l'âge.

### *Être heureux pour mourir plus vieux*

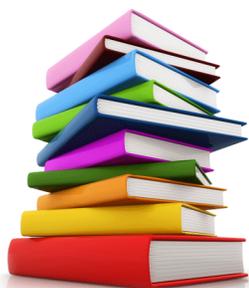
La clef de la longévité? Nourrir son bien-être en se passionnant et en s'occupant! En plus de cette courbe liant qualité de vie et âge, pour les sondés, **perception du bonheur et santé physique vont de paire**. Sautes d'humeur, épisodes dépressifs, maladies liées à l'âge, comme l'arthrite qui cause de fortes douleurs, altèrent la santé et le mental.

Dans l'autre sens, l'histoire est toute autre! Être vieux et heureux semble être la clef de la longévité. Mais comment être heureux? Passe-temps, passion, investissement en milieu associatif, tout ce qui fait se lever le matin! L'étude anglaise *English longitudinal study of ageing* démontre que près d'un tiers des personnes les moins heureuses mourraient avant les joyeux. Et, ce, indépendamment de l'âge, du sexe, de la santé physique ou mentale et des facteurs socio-démographiques. De quoi faire du bien-être des séniors un objectif politique et social aux différents coins du monde...

Source : <http://madame.lefigaro.fr/bien-etre/40-50-ans-la-tranche-dage-ou-lon-est-le-moins-heureux-131114-82600>

Janik Ouimet

## Comité mobilisation territoriale



C'est avec plaisir que nous vous invitons à consulter le résultat des efforts déployés par le comité *mobilisation territoriale* de la Table régionale de concertation des personnes aînées du Centre-du-Québec.

Sur notre site Web, vous trouverez les **outils développés**. Une référence qui facilitera le travail des bénévoles, que ce soit dans l'**organisation d'événements**, les **relations de presse**, la **publicité**, le **recrutement** ou la **recherche de financement**. Bonne lecture!

Visitez le : <http://aines.centre-du-quebec.qc.ca/boite-a-outils>



# Nouvelles d'ailleurs

## Envie de voyage humanitaire?



Vous n'êtes pas trop du style des voyages tout inclus. **Vous voulez découvrir un autre pays tout en aidant votre prochain.** Avez-vous déjà pensé faire un voyage humanitaire? Beaucoup de retraités apprécient ce genre d'implication puisqu'ils peuvent **mettre à profit leurs compétences et leur expérience** dans un pays en développement. Ces projets humanitaires sont souvent stimulants, puisqu'on utilise les talents particuliers des personnes pour subvenir aux besoins d'organisations locales d'un autre pays.

**Plusieurs organisations** sont en place pour aider les gens à **s'initier à la coopération internationale.** Par des expériences plus ou moins courtes et dans des conditions assez confortables et sécuritaires, vous pourrez contribuer au bien-être d'autres personnes.

C'est ce que **Solidarité Nord-Sud des Bois-Francs**, qui se spécialise dans les voyages humanitaires au Guatemala, appelle des **voyages avec un sens...**

**Toutefois, comment s'y prendre quand nous ne connaissons rien dans le domaine?** Une mission humanitaire peut être organisée par le biais d'une ONG qui signifie Organisation Non Gouvernementale. C'est une organisation d'intérêt public qui ne relève ni de l'État ni d'une institution internationale. On peut également avoir recours à des associations locales qui accueillent un bénévole sur place. Il existe de nombreuses associations.

Une journée de formation ou un entretien individuel sont obligatoires avant d'aborder une approche solidaire et volontaire. Attention, vous n'allez pas travailler dans des missions d'urgences ou sur des conflits, mais plutôt dans des missions à long terme d'aide à un pays en voie de développement. Loin d'être une occasion de travail gratuit, vous prendrez normalement tout en charge (billets d'avion, formalité administratives, visa, assurance, vaccins., etc.) À vous d'effectuer des démarches à côté pour trouver des bourses.

**Dans quel pays aller en mission humanitaire?** Il y a beaucoup d'endroits où nous pouvons faire un voyage humanitaire. Les associations ou ONG suivent les réglementations du ministère des affaires étrangères qui a une liste « rouge » des pays à éviter et dangereux pour des raisons sanitaires ou politiques. Il est fortement déconseillé de partir dans une association ou une ONG proposant des destinations sur des lieux de zones à risques. Qui part avec moi?

Janik Ouimet

# Dossier spécial

## Voisinanges : un projet montréalais pour briser la solitude



Connaissez-vous le nom de votre voisin? Une question bien simple qui, pour certains, peut s'avérer difficile à répondre. Au fil du temps, la relation entre voisins a bien changé. « La définition d'un bon voisin aujourd'hui, c'est quelqu'un qui nous fout la paix », déplore Patsy Van Roost, investigatrice du projet *Voisinanges*. Disons que cette définition est plutôt loin de la célèbre « discussion de clôture ».

Suite au suicide d'un voisin, l'artiste a commencé à se poser de sérieuses questions sur notre rôle en tant que voisins-voisines. Cette triste situation lui a inspiré le projet *Voisinanges*, qui consiste à mettre en place un système pour que les voisins prennent soin les uns des autres.

Des boîtes aux lettres seraient installées là où les personnes dans le besoin (qu'elles soient seules, déprimées, fatiguées, etc.) pourraient demander l'aide et de l'écoute d'un *voisinange*. Les anges volontaires auraient le code du cadenas pour récolter les messages et formeraient un petit réseau dans la quartier. La « fée du Mile-End » ne cherche pas de psychologues diplômés, mais bien de simples citoyens et citoyennes attentionnés qui ont du temps à leur consacrer. L'idée est simple : sortir son voisin qui broie du noir et par exemple, l'inviter à jardiner ou à cuisiner.

« Avant, tu pouvais cogner chez le voisin pour demander un oeuf, du sucre. Les gens veulent ça de nouveau. Mais ils ne savent plus comment faire », a mentionné Patsy Van Roost. Il suffit de la créer, cette occasion, cette rencontre.

Le projet, qui est toujours au stade embryonnaire, a reçu une subvention de *Transforme ta ville*. Pour connaître les développements du projet *Voisinanges*, consultez le : <https://fr-ca.facebook.com/voisinanges>

Alors, quel est le nom de votre voisin?

Sources : <http://www.ledevoir.com/societe/actualites-en-societe/415972/peut-on-sauver-le-voisinage>  
<http://www.nightlife.ca/2014/08/11/voisinanges-un-projet-inspirant-et-montrealais-pour-aider-son-prochain>

Catherine Bureau



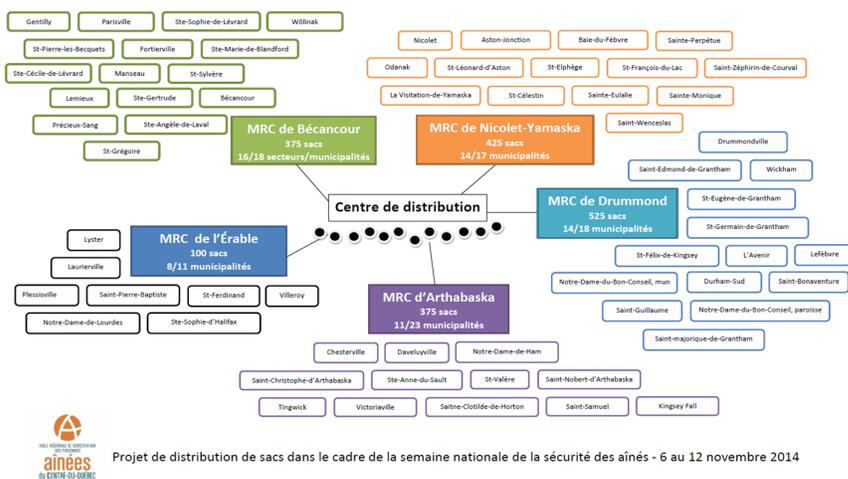
# Dossier spécial

## Semaine nationale de la sécurité des aînés (suite)

Grâce à l'appui financier des partenaires comme Desjardins Centre-du-Québec et la CRÉ Centre-du-Québec et au soutien de nombreuses organisations locales, régionales et nationales, nous espérons que les aînés soient mieux informés et connaissent les ressources disponibles en cas de besoin. Les partenaires de ce projet croient en la pertinence de mettre en place **des actions concrètes qui nourrissent le contact humain, l'action citoyenne et la possibilité de vivre chez soi**, confortablement et en sécurité **le plus longtemps possible**.

Cette initiative découle de la volonté de tisser un lien social **auprès des aînés vivant seuls** qui habitent les différentes localités du territoire, que ce soit les municipalités, les paroisses, les réserves amérindiennes et les villes du Centre-du-Québec. La Table régionale de concertation des personnes âgées du Centre-du-Québec souhaite créer une occasion d'échanges dans les milieux, établir un lien, favoriser l'intégration de tout un chacun dans leur localité.

Il est certain que la distribution de sacs va faire des heureux, les gens sont toujours contents de recevoir des cadeaux. Toutefois, ce sont les visites des bénévoles qui donnent un vrai sens à ce projet. En ce sens, la Table régionale de concertation des personnes âgées du Centre-du-Québec tient à **remercier ces bénévoles pour leur mobilisation efficace dans l'exécution de ce projet**.



Jusqu'à présent, nous avons reçu plus de quarante feuilles d'évaluation complétées par les bénévoles du projet. Toutes très positives, chacun des bénévoles souhaite participer à nouveau à ce projet s'il était reconduit. Ce qui nous confirme l'importance de répéter l'expérience l'an prochain!

**Vous avez des idées? Vous voulez vous impliquer dans ce projet l'année prochaine?**  
Contactez Jaimmie Lajoie au 819 222-5355.

# Dossier spécial

## Des pistes de solutions pour éviter la solitude en vieillissant



Voici la synthèse d'un rapport publié en avril 2014 par le *Centre Forum* sur la solitude chez les personnes âgées de 85 ans et plus. Intitulé *Ageing Alone : Loneliness and the « Oldest Old »*, on y constate que le Royaume-Uni est proactif en ce qui a trait au vieillissement de la population et cherche des solutions pour diminuer le risque d'isolement et de solitude chez les aînés.

En guise d'introduction, les auteurs James Kempton et Sam Tomlin définissent le terme solitude de la manière suivante : **sentiment subjectif de ne pas avoir la quantité et la qualité de relations désirée**. Ce rapport répond à plusieurs questions comme :

- Quels sont les impacts de la solitude? Un plus bas niveau de satisfaction de leur condition de vie, des coûts pour la santé et les services sociaux, etc.
- Quelles sont les circonstances qui peuvent augmenter le risque de solitude? Le milieu rural versus le milieu urbain, le genre (homme ou femme), l'état de santé, la résilience de la communauté, etc.

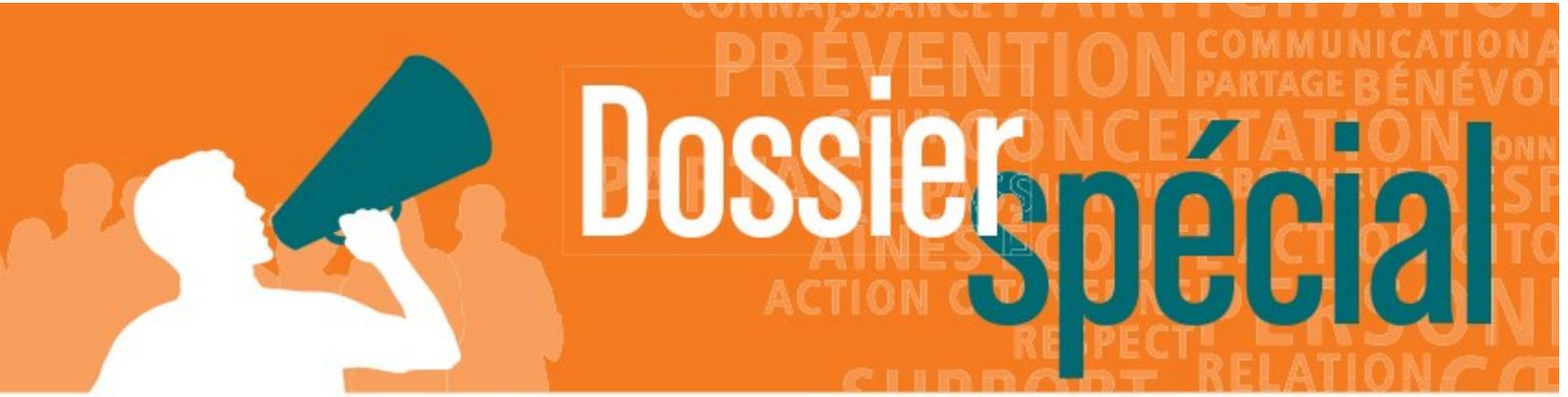
**80 % des personnes seules de 85 ans et plus affirment ne pas dire à leurs enfants qu'ils se sentent seuls.**

Au delà des réponses à ces questions, huit cas concrets développés au Royaume-Uni sont présentés et détaillés. Il est expliqué comment les investigateurs ont ciblé leur public, quels sont les types d'intervention utilisés, quelles sont les sources de financement, etc. Plusieurs projets s'apparentent à ceux développés au Centre-du-Québec, nous sommes donc sur la bonne route! Malgré tous les efforts, il reste tout de même un bout de chemin à faire...

Dans la majorité des cas, les pistes de solutions concernent la mobilisation du milieu et les relations intergénérationnelles. **Il faut être à l'écoute. Il faut être proactif. Il faut agir!**

### *Agents du village*

Des bénévoles visitent des personnes seules à domicile pour passer du temps avec elles, mais aussi pour les informer des ressources du milieu. Les personnes seules sont identifiées via les partenaires comme la police et les infirmières locales. Cette démarche permet de palier au problème de mobilité de certaines personnes, comme elles n'ont pas à se déplacer. Au Centre-du-Québec, les visites d'amitié, les travailleurs de milieu et les sentinelles jouent ce rôle...



# Dossier spécial

## Des pistes de solutions pour éviter la solitude en vieillissant (suite)



### *Club des cuisiniers*

Ce projet permet aux amoureux de la cuisine d'aider les personnes âgées qui ont de la difficulté à se faire à manger. Des bénévoles établissent leur profil sur un site Web où les données suivantes apparaissent : où ils vivent, ce qu'ils aiment cuisiner, jusqu'où sont-ils prêts à livrer leurs repas, etc. Les personnes âgées sont ciblées par les organismes et travailleurs locaux. Cette démarche vise clairement le développement de relations intergénérationnelles pour améliorer la condition de vie des personnes âgées.

« Elle a toujours l'air contente de me voir et on trouve toujours de quoi rire. J'aime vraiment sa compagnie [...] C'est bien d'avoir une nouvelle amie! »

*Christine, cuisinière*

### *Appels amicaux*

Ce projet existe depuis plus de quarante ans. Trois bénévoles ont une liste de 120 personnes âgées à contacter par téléphone. Les appels peuvent durer de cinq minutes (si tout va bien) à environ vingt minutes (si quelque chose ne va pas). Pour certaines de ces personnes âgées, ces appels sont les seuls contacts interpersonnels qu'elles ont. On peut les comparer aux téléphones amicaux offerts par certains Centres d'action bénévole de la région.

De plus, des activités plus ludiques, mais tout aussi enrichissantes sont présentées (jeux de cartes, chant, danse, etc.)

En guise de conclusion, les auteurs établissent certaines recommandations :

- Contrer la solitude chez les personnes âgées devrait être une **priorité de santé publique**;
- Les organisations doivent travailler ensemble : repérer, référer;
- Plus d'opportunités structurées devraient être mises en place afin de permettre aux bénévoles d'entrer en contact avec les personnes âgées seules, etc.

Finalement, je vous laisse sur les sages paroles de Mère Thérèse...

« La solitude et le sentiment de ne pas être désiré sont les plus grandes pauvretés. »

Source : <https://cminteractive.net/ci/centreforum/tomfrostick/ageingalone.pdf>

Catherine Bureau



## Notre souhait pour les fêtes...



Avec l'arrivée des festivités, viennent aussi le temps frisquet et son tapis blanc hivernal. Partout, les gens s'affairent aux préparatifs interminables que nécessitent les réceptions, les rencontres familiales, sans oublier le réveillon. Bourdonnement, cacophonie et exubérance sont au rendez-vous! C'est à savoir où se cachait toute cette énergie qui apparaît soudainement à la fin du mois de novembre.



Il est certain que le temps des Fêtes apporte son lot d'excessivité, mais ce n'est assurément pas là que ça se limite. Semaine après semaine, mois après mois, les gens que nous côtoyons, avec qui nous fixons régulièrement des rencontres, exposent leur agenda couvert de gribouillis et de petites phrases codifiées méticuleusement empilés, cordés et fragmentés. Avec un œil averti, on peut y décoder des rencontres, des obligations diverses et des rendez-vous. Ce qui porte à croire que le temps file et qu'aucune seconde n'est laissée à elle-même, à flâner sur le divan enseveli sous une catalogne chaude à regarder les flocons virevolter sous l'effet du vent. L'équipe de la Table régionale de concertation des personnes âgées du Centre-du-Québec profite donc du temps des Fêtes pour vous transmettre leurs vœux. En fait, un seul : **l'éloge à la contemplation!** Lorsqu'il sera question d'étaler le contenu de votre horaire hebdomadaire qui justifie le temps qui vous est accordé, répondez aux demandeurs que vous vous permettez désormais de contempler. Et si vous faites face à des regards renfrognés, sachez, qu'en vérité, ils dissimulent de la jalousie inavouée.

Planifiez-vous donc du temps pour rester dans votre pyjama bien enrobé sous votre robe de chambre moelleuse toute la journée à lire les journaux tout en sirotant un bon café. Allongez-vous sur le sofa pour y dévorer un bon livre. Louez-vous un bon film ou, mieux encore, une série télévisée complète. Faites une longue promenade pour simplement admirer les amas de neige entassés sur les branches et les lumières scintillantes qui décoorent chacune des résidences de votre quartier. Plongez-vous dans un bain chaud couvert de bulles aromatisées à la lavande. Tentez de vous confectionner la meilleure omelette qui soit à partir des ingrédients que vous possédez déjà dans le réfrigérateur. Téléphonnez à un proche avec qui vous n'avez pas le temps, habituellement, d'entreprendre une longue conversation riche en échanges. Comme dirait les Italiens : dolce far niente.

De la part de l'équipe de la Table régionale, nous vous souhaitons un joyeux temps des Fêtes à tout un chacun!



## Douces paroles des tout-petits...

« Si j'étais le père Noël, j'aimerais que les vieilles personnes aient de la visite dans leur salon. Je souhaiterais que les personnes âgées soient heureuses comme des anges. Je voudrais que les rennes de mon traineau soient joyeux. Je souhaiterais que les parents et les enfants arrêtent de polluer notre terre. »



- Jason, 2<sup>e</sup> année

Bonjour père Noël,  
 Pour Noël, j'aimerais que tu donnes un cœur à ceux qui sont méchants. J'aimerais que ceux qui n'ont pas de sous soient quand même heureux pour Noël. Je souhaite que tout le monde passe un beau Noël avec leur famille. N'oublie pas de passer chez moi, je t'attends!

- Samuel, 2<sup>e</sup> année

### Sudoku

Niveau : Facile



Solution au verso



	2	6			8	3		9
1	5			6	2	8		
			9	5		1		
				7	1	5		
8	3	1		9		4	7	2
		7	2	3				
		8		4	6			
		3	5	2			6	8
2		5	7			9	1	

Pour la période des fêtes, les bureaux de la Table régionale de concertation des personnes âgées du Centre-du-Québec seront fermés du 19 décembre 2014 au 4 janvier 2015.

# le Propageur

Oh ! Oh ! Oh !

La Table régionale de concertation  
des personnes âgées  
du Centre-du-Québec

Pour nous joindre



**Janik Ouimet**, directrice  
tableainesregionale@cgocable.ca



**Jaimmie Lajoie**, agente de développement  
developpementaines@cgocable.ca



**Catherine Bureau**, agente de concertation  
concertationaines@cgocable.ca



**Téléphone** : 819 222-5355

**Télécopie** : 819 222-8316

14135-A, boulevard Bécancour  
(secteur Sainte-Angèle-de-Laval)  
Bécancour, Québec, G9H 2K8

*Soyez notre ami Facebook!*



Table régionale de concertation  
des personnes âgées CDQ

## Numéros sans frais destinés aux personnes âgées

- ♦ Toute urgence : **911**
- ♦ Info-santé, Info-social : **811**
- ♦ Ligne Aide Abus Aînés : **1 888 489-2287**
- ♦ Ligne Info-aidant : **1 855 852-7798**
- ♦ Autorité des marchés financiers : **1 887 525-0337**
- ♦ FADOQ : **1 800 828-3344**
- ♦ Carrefour d'information pour aînés, Drummondville :  
**819 472-6101 | 819 474-6987**
- ♦ Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes  
MCDQ : **1 877 767-2227**

## Sudoku | Solution

7	2	6	4	1	8	3	5	9
1	5	9	3	6	2	8	4	7
3	8	4	9	5	7	1	2	6
6	4	2	8	7	1	5	9	3
8	3	1	6	9	5	4	7	2
5	9	7	2	3	4	6	8	1
9	7	8	1	4	6	2	3	5
4	1	3	5	2	9	7	6	8
2	6	5	7	8	3	9	1	4

*Merci pour votre précieuse collaboration au bulletin d'information le Propageur*

Ce bulletin d'information est publié grâce à la contribution financière de la Conférence régionale des élus (CRÉ) du Centre-du-Québec, dans le cadre du *Fonds régional pour l'amélioration des conditions de vie des personnes âgées du Centre-du-Québec 2014-2017*.



Résidence St-Joseph  
de Nicolet



**NPD**  
**François Choquette**  
Député de Drummond  
Tél. : 819 477-3611