

Repas-Conférence par l'AQDR Montmagny-L'Islet

Mardi 14 avril 2009 Lieu : Restaurant Normandin, 25, Taché Est, Montmagny, 9h00.

Jeudi 16 avril Lieu : Restaurant St-Jean, 27, de Gaspé Ouest, St-Jean-Port-Joli, 11h45.

Thème : « Services Québec » Conférencier : Raymond Lafrance.

Dimanche 19 avril 2009 Lieu : Centre Rousseau, St-Jean-Port-Joli, 9h00 à 12h00.

Déjeuner « Hommage à nos bénévoles » Coût : 10,00 \$.

Avril, mois du Bénévolat. Vous êtes invités à participer aux activités.

29 et 30 Avril 2009 : Colloque « Les ABUS envers les AÎNÉS » Tél. : 418.683.8815

Lieu : Pavillon Alphonse-Desjardins, Université Laval, Québec.

L'AQDR offre deux places gratuites dans sa voiture pour toute personne intéressée.

Répit aux proches aidants / Offre d'emploi dans Chaudière-Appalaches

1. Un service de répit est maintenant offert de 17h00 à 8h00. Plusieurs possibilités.

2. Vous pensez pouvoir servir dans ce service de répit, des postes sont ouverts.

Référence : Société Alzheimer Chaudière-Appalaches. Ligne sans frais : **1 888.387.1230**

Événement :

- Fin du programme « PIED » à L'Islet -Reconnaissance des participants

L'activité « Programme Intégré d'Équilibre Dynamique » tire à sa fin. Chacune d'entre nous y a trouvé son compte : meilleur équilibre, renforcement des genoux, des jointures, des muscles, etc., pour un mieux-être pour vieillir en forme.

Au nom de toute l'équipe, je tiens à remercier toutes les personnes qui ont rendu possible cette activité.

Rita Levasseur-Gauthier



Conseil d'administration 2008-2009 :

Présidente :	Colette St-Onge, 247.5246	Administratrices :	Annette Bélanger, 598.7207
Vice-présidente :	Micheline Bourdeau, 247.3744		Pauline Bélanger, 598.3878
Secrétaire-trésorière :	Marcelle J.-Deschênes, 247.5981		Estelle Pelletier, 598.7038

Collaboration spéciale : Député Paul Crête, 66, du Palais de Justice, Montmagny (Qc) G5V 1P5

Commanditaire : Restaurant St-Jean, 27, de Gaspé Ouest, Saint-Jean-Port-Joli, Tél. : 598.6266

Responsable du bulletin : Colette St-Onge, 247.5246

Collaboratrices : Annette Bélanger, Georgette Aubin

Mise-en-page : Guylaine Hudon

Site Internet : www.aqdr.org

Courriel : aqdr.lislet@videotron.ca

Pour nous rejoindre : AQDR Montmagny-L'Islet

☎ 418.248.2333 Sans frais : 1 877 948.2333 📠 418.248.2334

Adresse postale : 74, avenue Couture, Montmagny, G5V 3Y5

NOUS AIMERIONS RECEVOIR VOS COMMENTAIRES ET SUGGESTIONS.



MOT DE LA PRÉSIDENTE

LE BÉNÉVOLE -L'INCARNATION DE L'ANGE ¹⁾

Des prix « Hommage » de toutes sortes nous invitent, en avril, à souligner l'action courageuse, parfois héroïque qui s'inscrit dans la modestie, celle du *Bénévole*. Combien de fois avez-vous tenté d'aider quelqu'un qui s'est montré réfractaire? Qu'on pense à ce couple, encore dans sa maison, lui à 85 ans et elle 83. Il fait de l'Alzheimer et elle ne peut se résoudre à quitter la maison. Ils ont avancé dans la vie en se soutenant. Et voilà qu'avec la maladie, l'appréhension de perdre son allié se manifeste. « *Ça serait mieux que ce soit moi qui parte la première* », s'imaginant que sa propre mort sera moins pénible et plus tolérable que la perte de l'autre.

Dans le couple, avec la maladie, le contrat de non-abandon s'impose. « *Seule, je prendrai soin de toi, à deux nous nous débrouillerons.* » Mais, dans la réalité ça peut devenir impossible à tenir. Et voilà que le bénévole se présente. Toutefois l'aide qu'il apporte n'est pas celle souhaitée. Elle aimerait retrouver son conjoint comme avant, et que rien ne change. Chez bon nombre, recourir à une aide extérieure s'avère invraisemblable.

Le bénévole, lui, désire donner de sa personne, de son temps et de ses talents. Cependant c'est un cadeau qui se donne avec précaution dû à la fragilité des personnes blessées. Cela exige une période d'adaptation. N'y réussissent que ceux qui en trouvent le rythme. Ces bénévoles deviennent l'incarnation de l'Ange sur la terre. Et lorsque la personne accepte d'être aidée, elle donne ainsi à l'autre la chance d'offrir le meilleur de lui-même, de partager ses aptitudes. Elle connaît alors **l'essence même du don dans sa plus noble définition.**

Colette St-Onge

¹⁾ Tiré de « *Les Deuils et les Pertes* » par Johanne de Montigny.

ACTUALITÉ

AVRIL SOULIGNE L'ACTION BÉNÉVOLE

Qu'est-ce qui fait qu'on devient bénévole?

- Suite à l'expérience de la maladie d'un proche.
- Après avoir surmonté soi-même une épreuve.
- Dans un sentiment de reconnaissance d'être en santé.



VOS DROITS

Que faire ou ne pas faire pour prévenir les ABUS envers les aînés...

AU NIVEAU INDIVIDUEL

- Maintenez et agrandissez votre réseau d'amis et de connaissances.
- Si vous déménagez chez un membre de la famille ou dans une nouvelle municipalité, demeurez en contact avec votre ancien réseau social.
- Invitez vos amis(es) à votre domicile, même pour une courte visite.
- Ne manquez pas d'occasions de faire de nouvelles activités.
- Participez aux activités communautaires tant que votre santé vous le permet.
- Faites du bénévolat ou devenez membre d'une organisation.
- Ayez votre propre ligne téléphonique, ouvrez votre courrier et postez vos lettres.
- Soyez bien organisé. Gardez vos biens personnels. Faites en sorte que votre entourage sache que vous gardez un œil sur vos possessions.

Source : Guide publié par la Ligne Info-Abus 1 888.489.2287 CSSS René-Cassin.

CHRONIQUE

L'ACCOMPAGNEMENT, SES PRINCIPAUX ENJEUX¹⁾

1. Faire confiance à l'étranger. Pas facile dans un monde du chacun pour soi.
2. Ouvrir son cœur. Un tiers peut servir de passerelle pour verbaliser des pensées enfouies ou oser faire un aveu en présence d'un témoin.
3. Accepter ses propres limites. C'est un travail qui s'adresse autant à l'aidant qu'à l'aidé. Parfois, en touchant à ses propres limites, une parole peut surgir.
4. Surmonter le sentiment de culpabilité est ce qui est le plus difficile. Ce sentiment donne l'impression d'être intimement relié à l'aidé, par opposition au sentiment d'impuissance de n'avoir pu modifier le cours indésirable d'un événement.
5. Dépasser sa réaction de colère face à l'adversité s'avère possible une fois la culpabilité surmontée. Sous la colère se cache de la culpabilité refoulée. La perte soudaine de sens à sa vie est à la base des soubresauts de colère.
6. Composer avec l'inconnu et les pertes, pratique peu courante, car chacun a l'habitude de planifier, de se projeter dans le futur avec l'augmentation de ses désirs. Le bénévole représente et porte le statut de l'inconnu.
7. Nourrir une forme d'espérance sans finalité précise rejoint l'idée que le résultat au terme de tout combat n'est pas aussi important que le parcours pour s'y rendre.
8. Dire oui à l'aide offerte par le bénévole. Parfois ce dernier est perçu comme un intrus. Se débrouiller seul est plus valorisé que de recourir à une aide extérieure.

Rester présent et en ouverture devant le manque de l'autre est peut-être le plus beau don que le bénévole puisse offrir à l'autre.

¹⁾ Tiré de « Les Deuils et les Pertes » de Johanne de Montigny.

ANNIVERSAIRES

Skelling, Paul
Cloutier, Julie
Guimond, Pierrette
Deschênes, Luc (Abbé)
Bourgault, Marcel
Fortin, Maryet
Thivierge, Thérèse B.-
Bélanger, Pauline
Gagnon, Alberta

Ouellet, Yvette
Laberge, Gertrude
Dionne, Pierre
Picard, Thérèse B.
Robichaud, Florence
St-Pierre, Serge
Thomas, Denise
Cloutier-Jean, Jeannine
Drapeau, Madeleine



RECETTE D'ANNETTE

Macarons au chocolat

Sauce :

2 tasses de sucre
½ tasse de margarine
½ tasse de lait
1 c. à thé de vanille

Chauffer au point d'ébullition (sucre fondu) et verser sur :

3 tasses de gruau
1 tasse de coconut
6 c. à table de cacao
Bien mélanger ces trois ingrédients.

Ensuite, bien mélanger le tout et déposer à la cuillère sur un papier ciré.
Laisser refroidir.



HUMOUR

- Mon mari, en chaise roulante, arrive chez l'ophtalmologiste.
- *Asseyez-vous en attendant*, lui dit la réceptionniste.
- *C'est fait*, répond-il en souriant. Kim Friedman
- Nos travers ont au moins le mérite d'amuser autrui. Doug Larson
- Passer pour un idiot aux yeux d'un imbécile est une volupté de fin gourmet. G. C.

Un jour, nous découvrons et nous développons la joie profonde d'aider. Puis, le processus sera inversé, et ce sera à nous d'accueillir l'aide que nous étions autrefois capables d'offrir.