

NOUVELLES / ÉVÉNEMENTS DU MOIS

Repas Conférence d'Avril 2011 par l'AQDR Montmagny-L'Islet :

Mardi 19 : Lieu : Restaurant Normandin, 25, Taché E, Montmagny, à 9h00.

Sujet : Vente itinérante et sollicitation, ce qu'il faut savoir. Conférencière : Mme Simone Bilodeau, de l'ACEF Rive-Sud de Québec.

Judi 21 : Lieu : Centre Rousseau (arène), 390, rue Verreault, Saint-Jean-Port-Joli, à 11h45.

Sujet : Court-métrage « La belle Élyse » et animation.

Conférencière : Mme Nancy Dionne, intervenante en jeux excessifs du Centre de réadaptation de dépendances Chaudière-Appalaches.

Semaine de l'action bénévole, du 10 au 16 avril 2011. Un cahier spécial paraîtra le 13 avril prochain dans le journal L'Oie Blanche.

Clinique Impôt 2010 Tous les mardis du mois d'avril 2011, de 9h30 à 17h, sur rendez-vous. Tél. : 418.248.7242.

Formation « 55 ans au volant » : le mercredi 25 mai 2011, au Restaurant À la Rive, de 9h à 16h. Durée : 6 heures. Groupe : de 15 à 20 personnes. Pour information contactez le CECB au 418.248.7242.

Les visites d'amitié : Communiquez votre intérêt au CECB au 418.248.7242,

« **Tel-Écoute** » **7 jours sur 7** Vous vivez des moments difficiles et vous aimeriez en parler? ANONYME, CONFIDENTIEL et GRATUIT. Tél. : 418.248.4445 ou Tél. : 418.598.3393

APPEL À TOUS!

Une nouvelle chronique verra le jour en septembre 2011 : « *Ma recette préférée* ». Je demande votre collaboration. J'aimerais recevoir votre *recette préférée*. Elle pourra être publiée. Merci à l'avance de vos réponses gourmandes!

Annette
(Pour me rejoindre Tél. : 418.598.7207)

LA RELÈVE...

L'assemblée générale annuelle s'en vient et l'AQDR aura besoin de relève. Pourquoi ne pas vous impliquer au sein de l'association? Le conseil d'administration a besoin de vous! Cela permettra d'assurer la continuité. Si vous avez le goût de vous impliquer, téléphonez-nous au 418.248.2333.

Conseil d'administration 2010-2011 :

Présidente : Colette St-Onge, 418.247.5246

Vice-présidente : Annette Bélanger, 418.598.7207

Secrétaire : Denise Montminy, 418.248.5098

Trésorière : Christiane Gendron, 418.248.2011

Administrateurs : Pauline Bélanger, 418.598.3878

Estelle Pelletier, 418.598.7038

Alain Barrette, 418.248.5098

Responsable du bulletin : Colette St-Onge

Collaboratrices : Annette Bélanger, Georgette Aubin,
Guylaine Hudon

Mise-en-page : Guylaine Hudon

Site Internet : www.aqdr.org

Courriel : aqdr.lislet@videotron.ca

Courriel bureau : tardif.claire@cgocable.ca

L'AQDR Montmagny-L'Islet reçoit l'appui du Secrétariat à l'action communautaire autonome et aux initiatives sociales.

Secrétariat à l'action
communautaire
autonome
et aux initiatives
sociales

Québec 

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.

L'Arbre et ses Racines



MRC Montmagny et L'Islet

Bulletin mensuel numéro 49 Avril 2011

*Association québécoise de défense des droits
des personnes retraitées et préretraitées*

MOT DE LA PRÉSIDENTE

TRIOMPHE DE LA VIE EN ESPRIT SUR LA MORT

Avril, premier mois du printemps. La nature sort de la mort ou de l'endormissement de l'hiver, la nature nous parle de résurrection. Tous les peuples se sont servis de la nature pour créer leurs légendes et leurs mythes, les exprimant dans des rites réguliers ou initiatiques.

Que l'on pense à la légende égyptienne d'Isis et d'Osiris où ce dernier est assassiné par son frère et ressuscité par son épouse Isis. Plus près de nous, l'histoire de Christ, tué par les siens et ressuscité par son Père. C'est le mythe central qui traversa les millénaires et demeure la référence majeure de l'initiation aux Mystères divins. Ces légendes contiennent les plus grands mystères de la vie.

« Vous êtes le corps du Christ, et membres chacun pour sa part » nous dit saint Paul dans 1 Co 12 27. L'humanité, avec la Terre et toutes les créatures, ne forme-t-elle pas ce corps de Christ qui doit être réunifié ? Que notre réflexion nous élève au plus haut, ou nous fasse pénétrer au plus profond des grands Mystères de l'Amour, de la Vie, du Mystère suprême du triomphe de la vie en esprit sur la mort.

Je vous souhaite de Joyeuses Pâques!

Colette St-Onge

ACTUALITÉ

DÉTÉRIORATION DES SERVICES AUX AÎNÉS :¹⁾

Depuis quelques mois, les médias font état d'histoires d'horreur dans certaines résidences pour aînés : manque d'hygiène, négligence dans les soins, nourriture de piètre qualité, etc. Comment en sommes-nous arrivés là?

Notre Gouvernement a décidé de privatiser, par la porte d'en arrière, certains services qui étaient autrefois offerts par les CHSLD. En augmentant à trois heures-soins par jour la règle d'admission, les personnes se retrouvent, en grand nombre, dans des ressources intermédiaires (RI) mises « à contrat », donc en entreprises privées. Pourquoi cette décision ? À cause des coûts 40 % moins élevés dans les RI.

(Suite page 2)

CHRONIQUE SANTÉ

TESTEZ-VOUS

À fin de vous faire une idée pour savoir où vous en êtes avec votre santé, il suffit de faire quelques autotests simples et non coûteux.

Le test d'équilibre

Restez debout sur une jambe, les yeux fermés, les mains sur le côtés. Faites compter par quelqu'un le temps que vous pouvez rester debout sans avoir à poser l'autre pied au sol. Si vous avez plus de 45 ans, y parvenir plus de 15 secondes est très bien. Si vous ne le pouvez pas, cela peut traduire une perte d'équilibre qui vous rendra plus vulnérable aux accidents à mesure que vous vieillirez.

Le test de la vue

Voici quelques indices pour déterminer si vos yeux se sont détériorés.

- Si vous ressentez une fatigue des yeux plus vite qu'à l'habitude quand vous pratiquez une activité habituelle, telle que travailler sur un ordinateur ou lire.
- Si vos yeux sont fatigués plus tôt au cours de la journée, par exemple : si vous ne pouvez plus lire au lit, alors que vous le faisiez auparavant avant de vous endormir.
- S'il vous faut plus de temps que la moyenne pour vous remettre de lumières vives vues la nuit (entre sept et dix secondes au lieu de trois).

Guylaine Hudon

Source : *Vous, mode d'emploi, Le manuel du propriétaire, Michaël F. Roizen, M.D. et Mehmet C. OZ M.D., édition Trécarré, 2006.*

« MOURIR DANS LA DIGNITÉ »¹⁾ (chronique 4 de 5)

« Comment bien agir pour ce mourant et pour ses proches ? »

Voilà la question centrale pour répondre aux dilemmes éthiques vécus par les soignants. L'Association québécoise de gérontologie s'appuie sur quatre valeurs fondamentales traduisant le souci du bien-être de la personne :

- 1) **Le respect de la dignité humaine** qui comprend le respect de la vie, de l'intégrité et de l'inviolabilité de la personne tout au long de sa vie, incluant l'approche de la mort.
- 2) **L'autonomie de la personne** qui inclut le libre choix des traitements et comprenant le refus et le respect de la volonté exprimée.
- 3) **La justice** qui assure le même accès aux soins et services pour tous.
- 4) **La solidarité** qui caractérise l'entraide entre citoyens soucieux du sort des autres et l'humanisation générale des soins en fin de vie.

La priorité doit être accordée à la personne en fin de vie, en vertu d'une éthique de la compassion. Elle se traduit, en plus des quatre valeurs, par le soutien et l'information adéquate aux proches.

¹⁾ Extrait du Mémoire de l'AQG de la Revue « *Vie et Vieillesse* 2010 » p. 57

(Suite de page 1)

DÉTÉRIORATION DES SERVICES AUX AÎNÉS :¹⁾

La politique du Gouvernement semble claire : elle tolère et encourage l'accroissement des écarts de revenus entre les riches et les moins nantis en multipliant les emplois sous-payés. L'institut de recherche en politiques publiques (IRPP) démontre qu'il y a davantage de chances d'avoir ainsi des services de moins bonne qualité (20 %) que dans les établissements publics.

¹⁾ Tiré de l'article de Jacques Fournier, AQDR St-Michel, Bulletin @ LFS no 53.

ANNIVERSAIRES D'AVRIL

Skelling, Paul
Cloutier, Julie
Laberge, Gertrude
Guimond, Pierrette
Dionne, Pierre
Deschênes, Luc (Abbé)
Picard, Thérèse B.
Bourgault, Marcel
Robichaud, Florence
Fortin, Maryet
St-Pierre, Serge



Pinault, Mélanie
Thivierge, Thérèse B.-
Thomas, Denise
Roy, Louise D.
Bélanger, Pauline
Jean-Cloutier, Jeannine
Toupin, Mario
Langevin, Francine
Gagnon, Alberta
Drapeau, Madeleine
Cloutier, Annette D.

RECETTE D'ANNETTE

BOULETTES DE RIZ EN 20 MINUTES

Ingrédients :

1 boîte de crème de tomate concentrée
½ tasse d'eau
1½ lb de bœuf haché
1 tasse de riz minute non cuit
1 c. à table d'oignon haché
1 c. à thé de sel
poivre



Préparation :

Mélanger la crème de tomate avec l'eau. Mettre de côté.
Mélanger les autres ingrédients ensemble.
Ajouter ½ tasse de la crème diluée. Bien mélanger.
Former 18 boulettes.
Placer dans un plat allant sur le feu et verser le reste de la crème tomate.
Mijoter pendant 15 minutes.

Erratum

Dans la recette du mois précédent, dans la garniture, il faut ajouter ¼ tasse de farine.
Toutes nos excuses.

CHRONIQUE

QUI A DIT QUE LE FRANÇAIS ÉTAIT COMPLIQUÉ?¹⁾

- ♦ Les poules du **couvent couvent**.
- ♦ Cet homme est **fier**. Peut-on s'y **fier**?
- ♦ Il **convient** qu'ils **convient** leurs amis.
- ♦ Nous **éditions** de belles **éditions**.
- ♦ Je suis **content** qu'ils nous **content** cette histoire.
- ♦ Il **est** de l'**Est**.
- ♦ Ces dames se **parent** de leurs pour leurs **parents**.
- ♦ Je **vis** ces **vis**.
- ♦ Ces cuisiniers **excellent** à composer cet **excellent** plat.
- ♦ Ils **expédient** leurs lettres; c'est un bon **expédient**.
- ♦ Mes **fil**s ont cassé mes **fil**s.

« La santé et une mauvaise mémoire sont des conditions essentielles au bonheur. »

Albert Schweitzer