

Conférence de février 2010 par l'AQDR Montmagny-L'Islet.

Sujet : « *Les maladies mentales et leur impact sur les membres de l'entourage.* »

Mardi 16, déjeuner : Restaurant Normandin, 25, Taché Est, Montmagny, à 9h00.

Jedi 18, dîner : Centre Rousseau, 390, rue Verreault, Saint-Jean-Port-Joli, à 11h45.

Conférencières : Mmes Laurie Sirois à Montmagny et Annick Gosselin à Saint-Jean-Port-Joli.

Le 4 février 2010 : Le CECB lance le programme PAIR

C'est un système de sécurité pour les aînés vivant seuls. **Info** : 418.248.7242

Le 5 février 2010 : « *Prévention du SUICIDE auprès des baby-boomers* » de 10h à 12h.

À l'Hôtel L'Oiselière, Lévis. **Pour réservation** : AGRP Tél. : 418.683.2288, poste 10.

Le 10 février 2010 : Forum « *Choisir d'agir... ensemble* »

Lieu : Maison des scouts au 51-A, rue Déziel, Lévis. **Info** : 418.835.9061.

Le 5 mars 2010 : L'AQDR tiendra un kiosque d'information aux Galeries Montmagny, de 12h à 21h. Au plaisir de vous y accueillir!

Le 25 ou le 31 mars 2010 : « *Le monde change... les bénévoles aussi!* » Ressourcement pour bénévoles par : « Les Rendez-vous annuels »

- **Le 25**, à la Maison des Aînés de Lévis

- **Le 31**, à l'Hôtel Lévesque, Rivière-du-Loup.

Pour information ou réservation : 1 866.323.0310 AQDR : 418.248.2333.

« **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 418.598.3393

Conseil d'administration 2009-2010 :

Présidente : Colette St-Onge, 247.5246

Vice-présidente : Poste vacant.

Secrétaire : Marcelle J.-Deschênes, 247.5981

Trésorière : Christiane Gendron, 248.2011

Responsable du bulletin : Colette St-Onge, 247.5246

Collaboratrices : Annette Bélanger, Georgette Aubin

Mise-en-page : Guylaine Hudon

Site Internet : www.aqdr.org

Administratrices : Annette Bélanger, 598.7207

Pauline Bélanger, 598.3878

Estelle Pelletier, 598.7038

Micheline Bourdeau, 247.3744

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

COMMENT CHANGER AVEC FACILITÉ?

L'article que j'ai lu dernièrement parlait de deux types de changements. J'ai le goût de vous partager mes découvertes. En avançant en âge, je constate que nous résistons davantage aux changements. Il arrive dans notre vie qu'un événement majeur nous change de façon radicale, en un court temps. Par exemple, la perte d'un être cher, une maladie soudaine menaçant notre vie ou bien encore, un amour foudre ou l'avènement d'un 'petit-enfant'. Ce type de changement s'apparente davantage à un nouvel état de conscience.

Mais que se passe-t-il quand nous voulons changer de comportement? Robert Maurer¹⁾ explique que « *nos structures psychiques archaïques se bloquent.* » Pour ne pas éveiller ces réflexes de notre cerveau reptilien, il faut procéder par de [*tous petits changements*] faciles à atteindre puis, augmenter progressivement. Par exemple, cinq minutes d'exercice, deux fois par semaine, ou dix minutes de marche lente le lundi, ou encore, réduire d'un quart la portion d'un dessert par jour.

Passons à l'action, trouvons notre petit changement à opérer. Observons comment nous allons réussir à déjouer nos plus fortes résistances et à amorcer un réel changement. Et devant la diminution de nos forces et de nos capacités mentales et psychiques, cette règle des « *petits pas* » ne s'appliquerait-t-elle pas aussi, mais à l'inverse, dans la réduction de nos activités ou de notre rythme de travail?

Colette St-Onge

¹⁾ Psychologue, professeur à l'école de médecine de l'Université de Californie.

ACTUALITÉ

COMMENT RÉAGIR À UN CATACLYSME COMME À HAÏTI?

Comme cette survivante du tsunami en Thaïlande, Pétra Nemcova, posons de petits gestes affectueux, donnons un sourire, accompagnons quelqu'un à l'hôpital, faisons la lecture à un malade et soyons, comme elle, convaincus « *qu'un simple acte de bonté vaut autant qu'un chèque famineux* ».

VOS DROITS

L'AUGMENTATION DE LOYER

LE DROIT DE REFUSER

L'augmentation de loyer suggérée par la Régie du logement pour l'année 2010 sortira bientôt. Si vous avez un bail de 12 mois, le propriétaire vous a peut-être déjà transmis un avis d'augmentation ou le fera bientôt. Si votre bail se termine au 30 juin 2010, le propriétaire transmet son avis entre le 1^{er} janvier et le 31 mars. Il n'est pas obligé de vous envoyer un avis. Il le fait seulement s'il a l'intention de modifier votre bail.

Si vous trouvez l'augmentation de loyer trop élevée, vous pouvez refuser cette augmentation. Si vous avez l'intention de quitter votre logement, à la fin de votre bail, vous devez en aviser par écrit votre propriétaire. Les délais pour agir, dans ces deux cas, sont stricts. Et votre réponse ou votre avis doit être écrit.

POUR INFORMATION : RÉGIE du logement : Sans frais : 1 800 863-2245
ACEF : 1-877-835-6633, poste 225 ou 418- 835-6633.

CHRONIQUE

PERSONNES ÂGÉES - AVOIR SA PLACE... PRENDRE SA PLACE... DANS LE RÉSEAU DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX ¹⁾

La place offerte aux aînés dans le réseau rend possible leur participation. Par exemple la représentation sur les conseils d'administration des établissements et sur les tables de concertation. Elle s'exprime aussi par le programme de soutien aux organismes communautaires.

Pour les usagers, il existe des mécanismes permettant la participation à l'élaboration du plan de service, aux décisions concernant leur santé, le service de plaintes et aux comités de vigilance et de qualité.

Reconnaissons ces efforts consentis pour « *s'assurer que toutes les personnes et tous les groupes participent et qu'ils se sentent concernés par la société.* » L'inclusion reconnaît le pouvoir de l'individu sur sa vie. Elle encourage l'empowerment.

Prendre sa place suppose l'appropriation de cette place par les aînés dans ces espaces de parole et de participation. Comment s'engagent-ils et comment prennent-ils la place qui leur revient, dans le mécanisme de traitement des plaintes, dans le comité de résidents en CHSLD et dans le forum de participation?

¹⁾ Revue Vie et Vieillesse vol.7 No 3, 2009

ANNIVERSAIRES

St-Onge, Colette	Guay, Marcel	Sénéchal, Gisèle	Bélanger, Jules
Fournier, Hilaire	Pelletier, Florianne	Bélanger, Annette	Cloutier, Madeleine
Lamontagne, Denise	Lord, Rosaire	Fortin, Pierrette Jean	Fortin, Yolande
Côté, Marie-Jeanne	Deschênes, Marcelle	Fortin, Achille	Pelletier, Louise
Gendron, Christiane	Giasson, Yvette	Garant, Jean-Marie	Pelletier, Donald
Goulet, Laurent	Bérubé, Jeannine	Cloutier, Marcelle	Lamarre, Yvonne
Goulet, Armande Paré-		Fortin, Louise	Tardif, Claire
		Duguay, Gisèle	Fortin, Fernande C.-

RECETTE D'ANNETTE

PAIN PIZZA

1 pâte à pain congelée du commerce
1 lb de saucisses italiennes coupées en petits morceaux
½ tasse de piment vert ou rouge
1 oignon haché fin
4 échalottes vertes
¼ tasse de céleri haché fin
1 tasse de fromage mozzarella râpé
2 c. à table de persil frais ou 2 c. à thé de persil séché
1 c. à thé d'épices italiennes

Décongeler la pâte.
Dans un poêlon, cuire les saucisses, le piment, l'oignon, les échalottes et le céleri.
Bien cuire, égoutter et ajouter le fromage, le persil et les épices. Laisser refroidir.
Étendre la pâte en rectangle de 10 X 14 et garnir du mélange. Rouler la pâte pour former un cylindre.
Placer sur une tôle graissée en forme de croissant. Faire de petites incisions sur le dessus.
Laisser lever de 20 à 30 minutes recouvert d'un linge.
Cuire à 375° F de 25 à 30 minutes, jusqu'à ce que ce la pâte soit bien dorée.

HUMOUR

MOTS D'ENFANTS

En visite chez moi, mon petit-fils de trois ans me demande un verre de lait. Comme je le lui donne, ma fille demande : « *C'est quoi le mot magique, Alexis?* » Celui-ci s'empresse de répondre : « *Abracadabra!* ».

★ « *Maman, c'est quand ma fête?* » demande Nayah, trois ans.
« *C'est encore loin ta fête, Nayah!* » répond sa mère.
L'enfant réplique : « *C'est pas grave, on va y aller en voiture!* »

★ Alors que nous terminions le repas, ma belle-mère demande à Raphaël, 4 ans, s'il reste encore de la place dans sa bedaine pour du dessert. Celui-ci répond :
« *Ma bedaine est pleine, mais il reste un peu de place dans mon dos!* »

QUELQUES PATRONYMES

> Boulanger-Despins > Chevette-Dubois > Côté-Allaire > Deschamps-Fleury
> Dupont-D'Avignon > Durand-Latendresse > Forget-Desharnais.