

## NOUVELLES / ÉVÉNEMENTS

**Jeudi le 21 février 2008** : Dîner-conférence de l'AQDR Montmagny-L'Islet

Lieu : Restaurant St-Jean, au 27, de Gaspé Ouest, St-Jean-Port-Joli.

Sujet : « *Comment différencier la chicane de la violence?* »

Conférencière : Marie Laberge du Havre des Femmes de L'Islet.

**Le 14 janvier 2008** débutait une campagne de sensibilisation de dix semaines pour faire la promotion de comportements non-violents chez les hommes. Entraide au Masculin Côte-du-Sud met à la disposition des hommes des professionnels pour les aider. Tél.: 247-5030

**Le 13 janvier 2008** a eu lieu le lancement de la Politique familiale de St-Jean-Port-Joli.

**Transport Collectif en milieu rural** : subvention de 78 000 \$ accordée à la MRC de Montmagny.

### Formations :

**1. Alzheimer** -Formation pour les aidants. Durée : 18 heures Lieu : La Pocatière

Dates : les 6, 7, 13 et 14 mai 2008. Tél.: 1 877 446-2144.

**2. Les Rendez-vous annuels** Thème: *Découvrir et apprivoiser sa valeur* Tél.: 1 866 323-0310.

Dates et lieux : Vendredi, 21 mars 2008, Maison des Aînés de Lévis, 10, Giguère.

Mercredi, 2 avril 2008, Hôtel Lévesque, 171, Fraser, Rivière-du-Loup.

## ACTUALITÉ

### **Recherche sur l'Alzheimer**

Le diagnostic précoce et le vaccin contre l'Alzheimer sont à portée de main, selon Serge Rivest, docteur en neurobiologie et chercheur au CHUL. D'ici quatre à cinq ans, il sera possible de protéger les personnes au stade précoce de la maladie.

Les chercheurs du monde entier s'entendent pour reconnaître que la synthèse d'une protéine toxique, la bêta-amyloïde, joue un rôle fondamental dans le développement de la maladie. Les recherches génétiques avancent. On s'approche d'un traitement pour contrer cette maladie. Extrait d'un article de Claudette Samson, dans Le Soleil du dimanche 20 janvier 2008.

(Les familles peuvent avoir du répit avec l'aide du groupe *Baluchon Alzheimer*

Réf.: à Québec : Pauline Bérubé Tél.: 418 836-8574, Francine Morin Tél.: 418 657-2972.)

#### **Conseil d'administration 2007-2008 :**

Présidente : Colette St-Onge, 247-5246

Vice-présidente : poste vacant

Secrétaire-trésorière : Marcelle J.-Deschênes, 247-5981

Administratrices : Annette Bélanger, 598-7207

Pauline Bélanger, 598-3878

Estelle Pelletier, 598-7038

Claire Tardif, 248-3138

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, Fernande Cloutier, Georgette Aubin

Mise-en-page : Guylaine Hudon

Site Internet : [www.aqdr.org/sections.php](http://www.aqdr.org/sections.php)

Courriel : [aqdr.lislet@videotron.ca](mailto:aqdr.lislet@videotron.ca)

Pour nous rejoindre : AQDR Montmagny-L'Islet, ☎ 247-5246

Adresse : 376, des Pionniers Est, L'Islet, G0R 2B0

**NOUS AIMERIONS RECEVOIR VOS COMMENTAIRES ET SUGGESTIONS.**

# L'Arbre et ses Racines

MRC Montmagny et L'Islet

Bulletin mensuel numéro 22

Février 2008



Montmagny- L'Islet

Association québécoise de défense des droits  
des personnes retraitées et préretraitées

## MOT DE LA PRÉSIDENTE

### Des clés pour « bien vieillir »

Une des clés pour « bien vieillir » est l'intégration dans notre vie de la dimension spirituelle au sens large c'est-à-dire *le sens à donner à la Vie*\*. Comme on fait le « *travail de deuil* », il faut aussi faire « *le travail du vieillir* ». Ça demande un effort pour accepter que son corps, son visage vieillissent, qu'on n'a plus la même énergie physique, qu'on ne peut plus faire les mêmes choses. Il y a aussi un travail de réconciliation à faire avec certains événements de sa vie, un travail de conscience du sens de ce dernier temps de sa vie, de méditation sur sa finitude.

Dans cette démarche, nous explorons des ressources que nous avons en nous pour éveiller une conscience *heureuse du vieillissement*. Reconnaissons notre déni et cessons de nous comporter en vieux, regardant le passé avec nostalgie et entretenant la pensée que la vieillesse est un naufrage, un arrêt de tout, qu'elle ne représente que des pertes. Prendre ce temps qui m'est donné pour me réjouir de la vie dans chacun de ses instants, voilà une clé d'or du « *bien vieillir* ».

En cette semaine de la prévention du suicide, osons franchir ce tabou. Regardons nos sentiments en rapport avec ce geste, observons les gens autour de nous qui souffrent du mal de vivre. Voyons si les quelques repères qu'on nous donne dans la *Chronique* pourraient nous fournir une clé nous permettant d'aider un proche.

Et, je vous propose une dernière clé dans *Le Jardin de la mémoire*, qui fera le sujet de la prochaine conférence lors de notre dîner mensuel, *apprendre à différencier une chicane de ménage de la violence conjugale*. Voilà un autre sujet tabou qu'il est toujours temps d'appivoiser. Voyons ces clés comme autant de moyens de découvrir des trésors nous apportant le Bonheur.

Colette St-Onge

\* Voir: *Vieillir sans être vieux* de Marie de Hennezel Éd. Robert Laffont, 2008.

## LE JARDIN DE LA MÉMOIRE

### Chicane de ménage ou violence conjugale

Nous abordons ce sujet dans cet espace parce que notre difficulté à *distinguer la violence du conflit* vient de notre enfance, nous avons enregistré les attitudes de nos parents, de nos proches. Voici quelques questions à se poser :

1. Est-ce que l'autre cherche à tout prix à gagner sur moi? A-t-il l'intention de me dominer?
2. Est-ce que le cycle (de l'agresseur) se répète? Ce cycle est à quatre temps : tension et agression pour installer la domination; justification et rémission pour récupérer la victime.
3. Est-ce que je suis une victime? Sentiments de honte, d'impuissance, de peur.

Les conflits font partie de la vie. Si les rapports sont égaux ce n'est pas de la violence.

Ces quelques balises nous guideront vers le chemin que notre conférencière Marie Laberge nous tracera le 21 février 2008, à notre dîner conférence.

## VOS DROITS

### Plein remboursement du Supplément de revenu

Des résidants de Montmagny et L'Islet appuient la revendication des aînés initiée par notre député de comté, monsieur Paul Crête, en demandant au gouvernement conservateur de verser le plein remboursement du Supplément de revenu garanti aux personnes âgées qui ne l'ont pas touché.

Au Québec, 40 000 personnes âgées sont privées de milliers de dollars auxquels elles ont droit en vertu du programme de *Supplément de revenu garanti*.

L'AQDR Montmagny-L'Islet invite ses membres à appuyer cette initiative et à compléter et transmettre le document reçu à cet effet dans votre courrier de janvier 2008. C'est une façon de lutter contre la pauvreté des aînés et de faire valoir ses droits.

## CHRONIQUE

### Quand des Aînés se suicident

#### *N'est-ce pas tabou de parler de suicide... et encore plus chez les aînés?*

D'abord quelques statistiques<sup>1)</sup> pour entrer dans cette réalité. En 2001, 410 personnes et plus (statistiques incomplètes), entre 50 et 90 ans se sont suicidées. La plus forte concentration se situe entre 50 et 65 ans. Oui, certains aînés se suicident. Ça représente le tiers des suicides.

#### **Comment déceler qu'un proche un peu dépressif est suicidaire?**<sup>2)</sup>

**Signes observables:** changements d'humeur, tendance à l'isolement, changements dans les habitudes alimentaires, d'hygiène et de sommeil, consommation inhabituelle de drogues, d'alcool ou de médicaments...

**Signes plus subtils,** comme si elle se préparait à partir: faire du grand ménage hors saison, donner des objets de grande valeur pour elle, être soudainement de bonne humeur alors que rien n'a changé dans sa vie...

**Quelques indices émotifs:** tristesse, désintérêt, perte de plaisir et de désir...

**Signes de dépression:** fatigue, perte d'énergie, sentiment de dévalorisation ou de culpabilité, découragement, difficulté à se concentrer ou à prendre des décisions...

Il faut porter une **attention particulière** à une personne qui a déjà fait une tentative de suicide. Plusieurs recommencent dans les mois suivant une première tentative.

**Signes:** elle ne va plus voir son psychologue ou elle arrête sa médication.

#### **Que peut-on faire ensuite?**

Demander carrément à la personne : « *Est-ce que tu penses au suicide?* » Souvent, la personne apprécie qu'on lui pose la question. On peut ensuite lui demander comment, où et quand elle veut se suicider. Puis on demande de l'aide.

Sources: <sup>1)</sup> Rapport de l'Institut National de santé publique du Québec (web)

<sup>2)</sup> Extrait de l'article de Élisabeth Fleury, Le Soleil samedi 2 février 2008.

**AIDE:** 1) Service 24 heures sur 24, sept jours sur sept: 1 866 277-3553.

2) Info-Santé: Trois-Saumons: 598-3399 St-Pamphile: 356-3399 Montmagny: 248-5080.

3) Tel-Écoute: du L.-V. 18h à 04h, S.-D. de 12h à 04h >Montmagny: 248-4445 >L'Islet: 598-3393.

## ANNIVERSAIRES

* Bélanger, Jules	* Bélanger, Annette	* Boucher, Céline
* Boucher, Rose-Hélène	* Caron, Lucienne	* Cloutier, Madeleine
* Cloutier, Marcelle	* Couillard, Pierrette	* Fortin, Yolande
* Fortin, Achille	* Fortin, Louise	* Fortin, Fernande C.
* Lamarre, Yvonne	* Pelletier, Louise	* Sénéchal, Gisèle
* St-Pierre, Raymond	* Tardif, Claire	

## DÉCÈS

M. l'abbé Armand Chouinard et M. Marcel Côté.  
Toutes nos condoléances aux familles éprouvées.

## RECETTE D'ANNETTE

### Pâté mexicain

#### Ingrédients :

2 tasses de porc haché  
2 tasses de bœuf haché  
½ tasse de ketchup  
½ tasse de relish  
½ tasse de sauce chili  
1 oignon coupé fin  
1 petit piment vert coupé fin  
sel et poivre  
fromage mozarella râpé

#### Préparation :

Cuire ensemble tous les ingrédients, sauf le fromage. Déposer dans un fond de pâte à tarte. Parsemer de fromage râpé. Recouvrir avec un dessus de pâte à tarte. Cuire au four à 400°F jusqu'à doré. Peut se congeler.

## HUMOUR

### LE COÛT (coup) DU DENTISTE

- « Combien prendrez-vous de temps pour m'extraire cette dent? » demande le patient au dentiste.
  - « Seulement 2 secondes », répond le dentiste. – « Combien cela va-t-il me coûter? »
  - « Cinquante dollars », dit le dentiste. - « Cinquante dollars pour seulement 2 secondes de travail !!? » s'exclame le patient stupéfait.
- Alors le dentiste se place en face de son client et dit calmement :
- « Vous savez, je peux vous l'extraire très lentement si vous préférez! »

\*\*\*\*\*

Un jour où il faisait particulièrement froid, mon petit fils de trois ans est entré à la maison avec son copain. « Regarde, j'ai la chèvre de poule », lui a-t-il lancé. - « C'est pas comme ça qu'on dit », lui a répondu l'autre. « On dit : - J'ai la chair de boule. »