

NOUVELLES / ÉVÉNEMENTS DU MOIS

- **Repas-Conférence** par l'AQDR Montmagny-L'Islet
Lundi 16 mars 2009 : Lieu : Restaurant Normandin, 25, Taché E., Montmagny, 9h.
Jeudi 19 mars: Lieu : Restaurant St-Jean, 27, de Gaspé O. Saint-Jean-Port-Joli, 11h45.
Thème : « *Répit aux aidants des personnes atteintes d'Alzheimer* »
Conférencière: Valérie Audet de la Société Alzheimer Chaudière-Appalaches.
- **Mars** : 1. Période de **renouvellement** de votre adhésion.
2. Période de **recrutement** - Votre contribution : Amenez un invité à nos repas-conférence de mars : il recevra sa carte de membre GRATUITEMENT.
- **Échéance le 26 Mars 2009** Activité de **reconnaissance** pour les personnes de 50 ans et plus qui ont contribué, de façon bénévole, à l'amélioration de la qualité de vie et au mieux-être des aînés. Information : Mme Édith Dumont 418.389.1543.
- **Formation** : « *Les DEUILS et les PERTES* » pour les bénévoles. Coût : 40,00 \$.
DATES ET ENDROITS : > 20 Mars 2009, Maison des Aînés de Lévis, 10, rue Giguère.
> 1^{er} Avril 2009, Hôtel Lévesque, 171, rue Fraser, Rivière-du-Loup. (Appelez-nous.)
- **Nouvelle chronique** - « *Parole à nos membres* » - Début : Ça dépend de vous!...
Votre Bulletin crée un espace pour vous. Faites-nous part de vos impressions, commentaires, idées, suggestions, réactions.

SAVIEZ-VOUS QUE?

- *En 2007, 20 % des Canadiens de plus de 45 ans ont prodigué des soins à un aîné. Le quart était une personne aînée et le tiers d'entre elles avaient plus de 75 ans.*
- *Il existe un « Programme d'aide financière pour les services d'aide domestique » Aide fixe de 4,00 \$ et en plus : Aide variable de 0,20 \$ à 6,00 \$. Sans frais 1 888 594.5144.*

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.

L'Arbre et ses Racines

MRC Montmagny et L'Islet

Bulletin mensuel numéro 31

Mars 2009



Association québécoise de défense des droits
des personnes retraitées et préretraitées

MOT DE LA PRÉSIDENTE

UN SOUHAIT DE BEAUCOUP D'AÎNÉS VIEILLIR À DOMICILE! ¹⁾

Quel rôle joue la « maison » dans nos vies? Pour les aînés, c'est un rôle important puisqu'ils y passent 80 % de leur temps. Les tâches que les aînés accomplissent pour entretenir cette maison et les difficultés qu'ils rencontrent pour le faire sont peu connues. En les décrivant, on pourrait proposer des solutions comme du support technique, un petit coup de main d'un proche ou une aide rémunérée.

Des études ont permis de constater que les aînés étaient très actifs : payer les comptes, faire les repas, nettoyer, entretenir, etc. Et que ces tâches, qui avaient toujours été faites aisément, devenaient de plus en plus difficiles en vieillissant. En *identifiant les tâches difficiles*, on pourrait *découvrir des solutions* pour les faciliter, et permettre ainsi aux aînés de vieillir à domicile, tout en continuant à participer à des activités familiales et sociales. Mais, il faut d'abord que l'aîné reconnaisse ses difficultés, accepte d'en parler et soit d'accord avec l'aide qui lui est offerte.

Et si nous devons quitter notre maison, quelles sont les conditions les plus importantes à considérer? On recherche un lieu qui ressemble à la maison, avec une impression de continuité, de confort. On cherche à retrouver *le sentiment d'être chez soi*. On veut voir des visages souriants et des employés qui ont le temps de nous dire un mot. On veut des lieux propres, ordonnés, sympathiques et sécuritaires. L'espace privé doit être respecté. On souhaite une certaine prise en charge, mais pas trop. On veut pouvoir réfléchir à diverses éventualités afin de choisir, si la chose est possible, le moment opportun pour quitter le domicile.

Colette St-Onge

¹⁾ Tiré d'un article de la Revue de l'AGF, vol. 6, no 4 2008

ACTUALITÉ

JOURNÉE INTERNATIONALE DES FEMMES (8 MARS)

QUESTIONS pour identifier nos préjugés :

- > *Il est naturel pour une femme d'être douce, patiente, tolérante, compréhensive...*
- > *Il est naturel pour un homme de s'affirmer, d'être indépendant et agressif...*
- > *La colère et la domination sont des manifestations viriles...*
- > *Une femme qui s'affirme est une femme dominatrice...*
- > *L'alcool est une des principales causes de violence conjugale...*
- > *Tel père, tel fils...*



VOS DROITS

CHARTRE INTERGÉNÉRATIONNELLE Le 17 septembre 2008, Québec

CHAPITRE III LE MILIEU DE VIE, LE LOGEMENT

SECTION I LE MILIEU DE VIE

1. Toute personne et tout organisme reconnaissent l'apport des diverses générations à l'amélioration du milieu de vie.
2. Toute personne a droit de vivre dans un milieu de vie où les droits de sa personne sont respectés.

SECTION II LE LOGEMENT ET LA COHABITATION

1. Dans un esprit de cohabitation intergénérationnelle fondée sur le respect mutuel et l'entraide, toute personne a droit à un logement et à un habitat décent qui respectent sa dignité et sa vie privée.
2. Conformément aux valeurs communes intergénérationnelles, le Gouvernement prévoit des mesures incitatives visant notamment à :
 - a) Soutenir les proches aidants.
 - b) Encourager des projets de construction et de transformation de logements ayant pour finalité la cohabitation intergénérationnelle.
 - c) Favoriser en tout temps l'accès à des services de maintien à domicile.
 - d) Favoriser l'implantation d'espaces communs, de salles communautaires et de services de loisirs dans les immeubles ou résidences.

SECTION III LA PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT (résumé)

1. La société québécoise reconnaît que l'environnement fait partie intégrante du patrimoine intergénérationnel et demande au Gouvernement de s'engager à respecter ce patrimoine dans une perspective de développement durable.
2. La société reconnaît le droit des générations futures à un environnement sain.
3. Toute personne ou organisme est responsable de protéger et de préserver l'environnement. Le Gouvernement met en place des moyens à cet effet.

CHRONIQUE

LE CONSENTEMENT AUX SOINS (suite)

Quel est le rôle du médecin en matière de consentement?

Les médecins ont la **même obligation d'information** envers la personne qui donne un consentement substitué, qu'envers la personne apte à consentir.

Les médecins ont le **devoir de divulguer** de l'information, entre autres sur :

- la nature et la gravité de l'intervention;
- les risques pour la santé et la vie;
- le caractère bénéfique et opportun des soins;
- les risques encourus comparativement aux bienfaits espérés.

Réf. : www.aqdr.org « éducaloi » Le carrefour d'accès au droit.



ANNIVERSAIRES

Caron, Thérèse
De La Durantaye, Benoît
Lizotte, Réjean
Pelletier, Élise
Pronovost, Marie-Jeanne
St-Laurent, Lina



Cloutier, Fernande
Leclerc, Dorothy
Mailly, Denise
Pelletier, Léo
Robichaud, Annette
Vaillancourt, Élisée

RECETTE D'ANNETTE

Bouchées d'épinards

Ingrédients :

- 1 paquet (300 g) d'épinards cuits et bien égouttés
- 1 paquet (300 g) de fromage cheddar blanc ou jaune fort râpé fin
- ¼ tasse de mayonnaise
- 3 gousses d'ail coupés finement
- 2 c. à table (30 ml) de jus de citron
- Muffins anglais coupés en deux



Préparation :

- Mettre tous les ingrédients dans un bol et bien mélanger le tout.
- Étendre la préparation sur les muffins anglais.
- Mettre au four à 250° F (180° C) pendant 10 minutes.
- Couper les demi-muffins en quatre quartiers pour de petites entrées.
- Servir chaud.

HUMOUR

EXAMEN DE FRANÇAIS

Réponses véridiques d'élèves du primaire

- > Qui a été le premier colon en Amérique? Réponse : *Christophe.*
- > Complétez les phrases suivantes :
 - À la fin les soldats en ont assez... - *d'être tués.*
 - Je me réveille et à ma grande surprise... - *je suis encore vivant.*
 - La nuit tombée... - *le renard s'approcha à pas de loup.*
- > L'institutrice demande : Quand je dis « je suis belle » quel temps est-ce?
Réponse : *Le passé, madame.*

