

NOUVELLES / ÉVÉNEMENTS DU MOIS

Repas Conférence de Mars 2011 par l'AQDR Montmagny-L'Islet :

Mardi 15 : Lieu : Restaurant Normandin, 25, Taché E, Montmagny, 9h00.

Sujet : Joueur compulsif? Conférencière : Isabelle Cyr de la Maison Odyssée de Sainte-Marie.

Judi 17 : Lieu : Centre Rousseau (aréna), 390, rue Verreault, St-Jean-Port-Joli, 11h45.

Sujet : Vente itinérante et sollicitation, ce qu'il faut savoir.

Conférencière : Simone Bilodeau, ACEF Rive-Sud de Québec.

Conférence par l'Association des Grands-parents : le 20 mars 2011, au Restaurant À la Rive, Montmagny, à 13h. Coût : 8,00 \$.

Les Rendez-vous annuels : le vendredi 25 mars 2011, à la Maison des aînés, à Lévis et le mardi 29 mars 2011, à l'hôtel Universel, à Rivière-du-Loup, de 8h30 à 15h30.

Clinique Impôt 2010 débutera le mardi 1^{er} mars 2011. Tous les mardis de mars et 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

HUMOUR

Il existe deux nouveaux médicaments qui atténuent les conflits de couple :

« **DICOMEL** » (Dis comme elle) et « **LIPIDOR** » (Lis, pis, dors)

Il y a aussi des génériques : le « **FACOMMEL** », le « **PENSCOMMEL** » et le « **PIFERMLA** ».

LA RELÈVE...

La relève... Ce n'est pas facile à trouver, n'est-ce pas! Pourquoi ne pas vous impliquer au sein de l'AQDR. 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,
Christiane Gendron, 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.

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.

Secrétariat à l'action
communautaire
autonome
et aux initiatives
sociales

Québec 

L'Arbre et ses Racines

AQDR
Montmagny-L'Islet

MRC Montmagny et L'Islet

Bulletin mensuel numéro 48

Mars 2011

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

MOT DE LA PRÉSIDENTE

80 ANS, ET ALORS?

« Ils sont de plus en plus nombreux à entrer dans leur quatrième âge. Écrire, voyager, apprendre, aimer... ne jamais cesser de faire des projets semble la clé d'une longévité épanouie. »¹⁾ Ainsi Hélène Mathieu commence-t-elle son article.

Certains vieux d'aujourd'hui donnent envie de leur ressembler. Pensons à Béatrice Picard (81 ans) qui continue de jouer au théâtre ou à l'écran, à Guy Béhart (80 ans) ou Line Renaud (82 ans) qui se remettent à chanter ou à Charles Aznavour (87 ans) se produisant encore sur la scène internationale. Vieillir ainsi... on est tous d'accord.

L'espérance de vie en bonne santé croît plus vite que l'espérance de vie totale. C'est le progrès le plus important de ces dernières années. Le secret du « bien vieillir » serait d'abord une attention quotidienne à notre mode de vie. Les restrictions alimentaires sont un élément majeur d'une bonne santé, ainsi nous le prouvent les centenaires d'Okinawa qui s'arrêtent à 80 % de leur satiété. Surtout faut-il manger des aliments sains, éviter le gras animal, le tabac et l'alcool. Ajoutons l'exercice physique, l'entretien du goût à la vie et le bonheur en famille : nous avons les ingrédients simples, accessibles à tous, de la recette d'une longévité en bonne santé.

Colette St-Onge

¹⁾ Revue Clé. Février-mars 2011.

ACTUALITÉ

PROPOS D'UN HOMME BRILLANT... SUR LES FEMMES

Voici pourquoi j'estime les femmes de 50 ans et plus¹⁾ :

- Elle ne te réveille jamais la nuit pour te demander : « Chéri, à quoi tu penses? » Elle ne s'en préoccupe plus.
- Si elle ne veut pas regarder le match à la télé, elle fait quelque chose d'autre.
- Les femmes deviennent psychologues en vieillissant. Vous n'avez jamais à vous confesser de vos péchés à une femme de plus de 50 ans.
- Après une ride ou deux, elle est beaucoup plus sexy que la plus jeune.
- Elle est franche et honnête. Elle te dira immédiatement que tu es stupide si tu agis comme tel.
- Pour toutes les femmes formidables, débrouillardes, bien coiffées et séduisantes; il y a un chauve, mal rasé, bedonnant qui fait un fou de lui avec une jeune de 30 ans.

¹⁾ Émission télévisée à CBS par Andy Rooney.

Le 8 mars, à toutes les FEMMES, nous souhaitons : Bonne journée!

CHRONIQUE SANTÉ

CONSOMMEZ DES FIBRES ET BUVEZ DE L'EAU

Les fibres

Les fibres jouent un rôle préventif contre le cancer du colon.
Les fibres facilitent le passage des aliments dans les intestins.
Les fibres donnent un sentiment de satiété, de qui permet d'éviter la suralimentation.
Les fibres, solubles ou insolubles, ont toutes deux des effets bénéfiques pour la santé.

L'eau

L'eau est un lubrifiant naturel pour le corps qui permet à tout ce que vous ingérez de bien circuler dans votre corps.

L'eau prévient la mauvaise haleine.

Il est essentiel de boire un litre et demi d'eau par jour afin de bien hydrater votre corps.

Consommez des fibres et de l'eau, votre corps vous le rendra!

Guyline Hudon

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

VOS DROITS / ACTUALITÉ

CRÉATION D'UNE CHAIRE SUR LA MALTRAITANCE ¹⁾

La ministre, Mme Marguerite Blais, a annoncé le versement de 990 000\$, sur cinq ans, pour la création de la Chaire de recherche sur la maltraitance envers les personnes âgées à l'Université de Sherbrooke.

Les travaux porteront sur les *facteurs de vulnérabilité et de risque* et sur les *conséquences néfastes* et le problème de suicide chez les aînés. Elle a annoncé aussi la tenue d'un *forum annuel* des partenaires pour des échanges et des discussions, en privilégiant les organismes non gouvernementaux.

Un sondage réalisé en février-mars 2010¹⁾ révèle que, pour combattre les actes de maltraitance, il faut sensibiliser les aînés à leurs droits et à la prévention, sensibiliser la population et dénoncer les personnes ayant commis les mauvais traitements.

¹⁾ Source : Marie-Ève Morneau, MFA – communiqué de presse : www.mfa.gouv.qc.ca – 16 déc. 2010.
Autre référence : www.maltraitanceaines.gouv.qc.ca

Offrez une carte de membre 2011-2012 GRATUITE à un aîné
en l'invitant à l'une ou l'autre des conférences de février ou mars 2011.
Contribuez ainsi au développement de l'AQDR.

ANNIVERSAIRES DE MARS

St-Laurent, Lina
Vaillancourt, Élisée
Caron, Suzanne
Robichaud, Annette
Pelletier, Léo
De La Durantaye, Benoît
Cloutier, Fernande



Bonneau, Suzanne
Pronovost, Marie-Jeanne
Mailly, Denise
Pelletier, Élise
Bernier, Michèle
Caron, Thérèse
Lizotte, Réjean

RECETTE D'ANNETTE

CARRÉS AU SIROP D'ÉRABLE

Base :

½ tasse de beurre
¼ tasse de cassonade
1 tasse de farine

Garniture :

2/3 tasse de cassonade
1 tasse de sirop d'érable
2 œufs battus
¼ tasse de beurre
¼ c. à thé de sel
2/3 tasse de noix de Grenoble (ou moins)
1 c. à thé de vanille

- 1) Placer les ingrédients de base bien mélangés dans un moule carré. Presser. Cuire à 350°F pendant 5 minutes.
- 2) Mélanger la cassonade et le sirop d'érable. Faire bouillir 5 minutes. Laisser tiédir. Mélanger la farine et le beurre. Ajouter le sel, l'œuf et la vanille. Verser dans la préparation de sirop. Mélanger au fouet. Ajouter les noix. Verser sur la base. Cuire à 350°F de 30 à 35 minutes. Laisser refroidir. Couper en carrés.

CHRONIQUE

« MOURIR DANS LA DIGNITÉ » ¹⁾ (chronique 3 de 5)

Le principe de base est qu'aucune personne ne peut être soumise à des soins sans son consentement, sauf dans une situation d'urgence. Ce consentement doit être libre et éclairé, c'est-à-dire que la personne ne subit pas de pression dans sa prise de décision. Elle doit, de plus, obtenir toute l'information nécessaire sur les soins qui lui sont donnés : nature, but, risques, effets, conséquences.

Ces règles s'appuient sur le *droit à l'autonomie*, même si le refus ou l'arrêt de traitement peut entraîner la mort. La Loi permet également, aux proches d'une personne inapte, de prendre une telle décision si un mandat a été donné en prévision d'inaptitude ou si un testament de vie a été fait. Il faut faire connaître ses volontés à son médecin.

¹⁾ Commission spéciale, document de consultation, Assemblée nationale Québec, Mai 2010.