

## \* NOUVELLES / ÉVÉNEMENTS \*

- \* **Le jeudi 16 novembre 2006 : Dîner Conférence** de l'AQDR L'Islet-Nord.  
Lieu : Restaurant St-Jean, au 27, de Gaspé Ouest, St-Jean-Port-Joli.  
Sujet : «*Accompagnement après un décès*» Conférencier : L'abbé Justin Picard
- \* **Bonne Nouvelle!** Nous venons d'apprendre que la ministre de l'Emploi et de la Solidarité sociale, Mme Michelle Courchesne, nous accorde une aide substantielle pour soutenir notre mission dans **la défense des droits**. Nous vous annonçons que nous mettrons bientôt sur pied un service téléphonique pour répondre à vos demandes d'information et un service de soutien à notre action communautaire.
- \* **Les 7 et 8 novembre 2006**, Assemblée des Présidents de l'AQDR, à Laval. Il y aura aussi une formation pour les Trésoriers. Le nouveau trésorier, M. Julien Bélanger et la présidente, Mme Colette St-Onge seront présents à cette assemblée.

### Conseil d'administration 2006-2007 :

**Présidente :** Colette St-Onge 247-5246      **Vice-Prés. :** Alberta Gagnon 598-6959  
**Secrétaire :** Marcelle J.-Deschênes 247-5981      **Trésorier :** Julien Bélanger 598-6254  
**Administratrices :** Annette Bélanger 598-7207  
Pauline Bélanger 598-3878      Estelle Pelletier 598-7038

**Responsable du Bulletin :** Colette St-Onge 247-5246  
**Collaboratrices :** Alberta Gagnon 598-6959      Jacqueline C.-Kirouac 247-5397  
**Site Internet :** [www.aqdr.org/sections.php](http://www.aqdr.org/sections.php)      **Courriel:** [aqdr.lislet@videotron.ca](mailto:aqdr.lislet@videotron.ca)

Nous aimerions recevoir vos commentaires et suggestions

**Collaboration spéciale :** Député Paul Crête, 66, du Palais-de-Justice, Montmagny (Qc) G5V 1P5  
**Commanditaire :** Restaurant St-Jean, 27, de Gaspé Ouest, St-Jean-Port-Joli Tél. : 418 598-6266

## \* ACTUALITÉ \*

### \* MON CORPS MA DEMEURE \*

Il est d'actualité de parler du corps. Nous voyons des reportages sur l'anorexie et la boulimie de nos jeunes filles et nous nous inquiétons de ces nouvelles maladies en rapport avec l'image corporelle. Est-ce que nous manquons de considération pour notre corps? Le détestons-nous? Quel rapport entretenons-nous avec lui? Quelle place occupe-t-il dans notre quotidien?

Nous, qui vieillissons, sommes bien obligés de considérer davantage notre corps, car il nous interpelle de plus en plus souvent, par les limites qu'il nous impose et par les douleurs qui nous rappellent à lui. N'est-il pas aussi source de plaisirs et de satisfactions, d'émotions, de réconfort et de tendresse dans nos rapports avec autrui?

L'amour du corps et de l'âme est un apprentissage. Cette grande œuvre débute en bas âge et ne connaît pas de fin. **Je n'ai que ce corps dans ma vie actuelle.** Puisque je suis condamné à vivre *en lui*, pourquoi ne pas le faire dans l'harmonie et la sérénité?

## L'Arbre et ses Racines

\* L'ISLET et ses environs \* Bulletin mensuel 11 \* Novembre 2006

**AQDR L'Islet-Nord** Association québécoise de défense des droits  
des personnes retraitées et préretraitées

### \* MOT DE LA PRÉSIDENTE \*

« LA SOCIÉTÉ A UN URGENT BESOIN DES VIEUX »\*

La société québécoise, sous la forte pression des sociétés environnantes tant canadienne anglaise que états-uniennes, tend à délaisser les valeurs d'humanité et de solidarité, chères aux "Vieux". Les objectifs de rentabilité et de performance, et l'hyper-spécialisation, appliqués dans le domaine de la santé et des services sociaux ne sont-ils pas en train de nous faire perdre de vue la valeur des petits gestes qui contribuent à la guérison? Ces gestes qui accompagnent, soutiennent et réconfortent.

La politique de rendement nous entraîne dans une course effrénée qui nous essouffle et s'inscrit mal dans la *durée*. Les objectifs de croissance et de profit risquent de prendre toute la place, et ne correspondent pas aux engagements à long terme que requiert la santé globale. Dans un tel contexte, les "Vieux" sont particulièrement poussés à la marge.

Allons-nous réagir? Allons-nous faire entendre notre voix dans ce débat social? Prenons notre place. Faisons profiter la société du capital extraordinaire de Sagesse que nous détenons. Faisons connaître les valeurs auxquelles nous tenons avec le pouvoir de persuasion, tout en douceur, que le temps a poli en nous. Rappelons aux plus jeunes les raisons qui nous ont amenés à doter la société d'institutions et de programmes sociaux dont tous bénéficient maintenant. Soyons là pour continuer à bâtir, avec eux, un Québec humain, juste et solidaire.

Colette St-Onge

\* Propos inspirés d'un article de Réjean Hébert MD, doyen de la faculté de médecine de l'Université de Sherbrooke, paru dans Le Soleil 21-10-06.

### \* LE JARDIN DE LA MÉMOIRE \*

#### \* JE VAIS VOUS RACONTER... \*

*L'histoire de la section L'Islet-Nord de l'AQDR (suite)*

« *Passons à l'action!* » En cette année 1992, avec l'arrivée de l'argent, on peut enfin réaliser quelques activités. Munis des outils nécessaires, Jean-Paul Bourdeau et l'agent François Lachance SQ partiront en tournée de projection dans toutes les municipalités environnantes. Leurs conseils de prévention et de sécurité, pour éviter la violence, soutiendront cette démarche cinématographique d'éducation populaire. N'ont-ils pas influencé toute une génération avec ces épisodes de cinéma ambulants?

Alberta Gagnon

\* VOS DROITS \*

**MOURIR SELON SES CONVICTIONS**

Il nous est possible, au Québec, de donner nos directives sur les soins que nous souhaitons recevoir en fin de vie. Le Code civil du Québec édicte que « nous **ne pouvons être soumis contre notre gré à des soins, de quelque nature qu'ils soient, et qu'advenant notre incapacité, si notre refus a été exprimé, il pourra être respecté** ». Je peux, par le testament biologique, exprimer mon refus de soins, et transférer mon consentement à un mandataire. Ainsi, la personne que j'ai mandatée pourra agir pour le faire exécuter.

**1. Indiquez vos directives de fin de vie dans un mandat en cas d'incapacité**

Le mandat est un document dans lequel vous exprimez maintenant vos volontés au cas où un jour vous soyez dans l'incapacité de le faire. Il est important de bien choisir le mandataire à qui vous confiez l'exécution de votre mandat.

**2. Les éléments du mandat :**

1. La date de la rédaction du mandat.
2. Votre nom.
3. Le nom du ou des mandataires.
4. Votre volonté de refuser l'acharnement thérapeutique et tous moyens artificiels ou disproportionnés de vous maintenir en vie.
5. Votre signature
6. Une déclaration datée et signée par deux (2) témoins.

Le Curateur public du Québec fournit sur demande un dépliant explicatif. Sans frais : 1 800 363-9020

\* CHRONIQUE \*

\* **Le crédit d'impôt pour maintien à domicile d'une personne âgée** \*

**1. Qui a droit au crédit d'impôt ?**

Une personne de **70 ans** ou plus qui réside au Québec, et qui reçoit des services qui donnent droit au crédit d'impôt.

**2. Quel est le montant du crédit d'impôt ?**

Il est égal à **25% des dépenses** qui ont été engagées pour certains services de soutien à domicile. Le montant de ces dépenses est limité à 15 000\$.

**3. Quels types de services ou de dépenses sont admissibles ?**

1. Des services rendus par une personne qui exploite une entreprise, un travailleur autonome, un organisme coopératif ou une entreprise d'économie sociale.
  2. Les services liés aux tâches domestiques courantes pour une habitation.
  3. Les services d'aide à la personne liés aux activités quotidiennes.
  4. Certaines dépenses, incluses dans le loyer, pour des services comme la cafétéria, l'entretien ménager ou le service infirmier.
- 4. Avant de conclure un bail**, vous devez informer votre locateur de votre souhait de connaître le coût de ces services admissibles.

**En vigueur le 1<sup>er</sup> janvier 2007**

Source : Revenu Québec Renseignements 1 800 267-6299

La Présence : « Si on veut

Présence bien plus que par

\* ANNIVERSAIRES DU MOIS \*

**ANNIVERSAIRES DE NAISSANCE**

**NOVEMBRE**

- \* Roger Bernier                      \* Magella Fortin                      \* Gisèle B.-Ouellet  
\* Lucia Fortin                      \* Cécile Nicole

**ANNIVERSAIRE DE MARIAGE**

- \* **65e anniversaire** : M. Majoric St-Pierre et Mme Gilberte Pellerin, fêtés le 22 juillet 2006  
Toutes nos Félicitations!

\* **RECETTE D'ALBERTA** \*

**MUFFINS À LA CITROUILLE**

**Ingrédients :**

|                   |                                 |                  |             |
|-------------------|---------------------------------|------------------|-------------|
| ½ tasse (125 ml)  | lait                            | ¼ tasse (65 ml)  | huile       |
| ½ tasse (125 ml)  | purée de citrouille             | ½ tasse (125 ml) | sucre       |
| 1½ tasse (375 ml) | farine tout usage               | ½ tasse (125 ml) | noix hachés |
| 1 oeuf            | 2 c. à thé (10g) poudre à pâte  | 1 c. à thé (5g)  | muscade     |
| Sel               | 2 c. à thé (10g) zeste d'orange | ½ orange en jus  |             |

1. **Battre** l'oeuf et le lait avec une fourchette, ajouter la purée de citrouille et l'huile.
2. **Tamiser** : farine, sucre, poudre à pâte, sel et muscade.
3. **Mélanger** les deux premières préparations
4. **Ajouter** les noix, le zeste et le jus d'orange

Bien graisser les moules à muffins et les remplir au 2/3.  
Préchauffer le four à 400° F (225° C) et cuire 20 à 25 minutes.

*Bon appétit !*

\* **PÉRONISME / MOT D'ENFANT** \*

\* **Jean Perron disait** : « Je ne tournerai pas ma langue par quatre chemins »

**Deux expressions** : **1.** « Il faut tourner sept fois sa langue dans sa bouche avant de parler » **Sens** : Il faut réfléchir... **2.** « Je n'irai pas par quatre chemins »

**Le Sens** : Agir franchement, sans ambages, sans détour. Aller droit au but.

\* **Mot d'enfant** : Sandra, notre petite-fille de 5 ans, revient de la maternelle. Je lui demande ce qu'elle a fait aujourd'hui. « J'ai li » répond-elle – On ne dit pas « J'ai li », mais « J'ai lu ». Et ensuite, qu'est-ce que tu as fait ? -- J'ai écrit. »

« Si la jeunesse est la plus belle des fleurs,  
La vieillesse est le plus savoureux des fruits. »

Anne Sophie Swetchine

