

NOUVELLES / ÉVÉNEMENTS DU MOIS

Repas-Conférence par l'AQDR Montmagny-L'Islet

Mardi 18 novembre 2008 : Lieu : Restaurant Normandin, 25, Taché E, Montmagny, 9h.

Jeudi 20 nov. : Lieu : Restaurant St-Jean, 27, de Gaspé O. St-Jean-Port-Joli, 11h45.

Thème : « *Les Proches Aidants et le CECB* »

Conférencière : Cindy Morin, responsable du service « Proches aidants » au CECB.

L'AQDR Montmagny-L'Islet gagne le 2^e prix au Forum « *Illustration des droits des aînés : une participation intergénérationnelle* » à Lévis, le 18 octobre 2008. Témoignage de madame Fernande Cloutier.

Semaine des Proches Aidants du 2 au 9 novembre 2008.

24-25 novembre 2008 – Les administrateurs de votre Section et son personnel recevront une formation sur la « Gouvernance », à Lévis.

Répit aux proches aidants / Offre d'emploi dans Chaudière-Appalaches

Un service de répit est maintenant offert de 17h à 08h. Plusieurs possibilités.

Vous pensez pouvoir servir dans ce service de répit, des postes sont ouverts.

Société Alzheimer Chaudière-Appalaches. Ligne sans frais : **1-888-387-1230**.

Noël s'en vient! Préparons notre cadeau pour la rencontre de Noël. Pour le plaisir de la surprise (Activité libre).

Conditions : 1. Valeur : minimum de 10 \$.

2. Inscrire votre nom sur le cadeau.

3. Seule la personne qui participe reçoit un cadeau.

INFORMATION : Qu'est-ce que la Liste nationale de numéros de télécommunication exclus (LNTE)? Cette liste permet au consommateur de décider s'il veut recevoir ou non des **appels de télévendeurs** à la maison (téléphone, courrier, ...).

Pour vérifier la liste ou vous inscrire : <http://www.lnnte-dncl.gc.ca>

Source : *Conseil de la radiodiffusion et des télécommunications canadiennes*.

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

☎ 248-2333 Sans frais : 1-877-948-2333 📠 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 28

Novembre 2008

AQDR Montmagny- L'Islet

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

MOT DE LA PRÉSIDENTE

LA MALADIE PEUT NOUS MENER DU CHAOS AU BON SENS »¹⁾

Reconnaissons que notre Médecine est performante. Cependant n'a-t-elle pas créé un manque en évacuant la question de sens? Il existe une théorie²⁾ qui dit qu'une maladie a comme origine un conflit émotionnel. Ça peut être le cas, mais si la maladie s'est installée dans le corps physique, il faut soigner le corps, tout en tentant de « *remonter le fil de notre histoire* », pour régler ce conflit émotionnel. Une autre voie de la recherche révèle les liens profonds entre la pensée, les émotions et les réactions du corps. Mais prétendre que tout est psychologique n'est pas juste. Il faut tenir compte de plusieurs causes, tant du monde intérieur que du monde extérieur.

Il existe trois principes essentiels de la vie : *Fluidité* psychique et physique : nous sommes faits de 75 % d'eau et toute l'information y circule. *Confiance* : dès qu'on vit dans la peur, dans la survie, la fluidité se fige. *Cohérence* : comprendre ce qu'on pense, l'exprimer et le mettre en actes. Dans l'expérience de la maladie, l'aspiration à la santé nous remet en contact avec ces principes essentiels de la vie.

L'individu a cette LIBERTÉ de donner à son histoire, forcément unique, le sens qu'il veut. Croire en quelque chose donne du sens à sa vie et stimule la santé.

¹⁾ Ryke Geerd Hamer ²⁾ « *La maladie a-t-elle un sens?* » de Dr Thierry Janssen, éd. Fayard, 2008.

ACTUALITÉ

VOUS ÊTES UN PROCHE AIDANT?

Un Guide pour vous

Le Centre d'entraide communautaire bénévole de Montmagny-L'Islet (CECB), en collaboration avec le CSSS de Montmagny-L'Islet a conçu un Guide d'accompagnement à l'intention des personnes proches aidantes : « *Prendre soin de moi tout en prenant soin de l'autre* ». Ce guide est là pour vous aider à reconnaître votre valeur, vous aider à sortir de l'isolement. C'est un outil d'accompagnement. Il vous propose, entre autres, des moyens pour renforcer votre pouvoir de décision et votre capacité d'agir.

(Conférence offerte : voir « *Nouvelles / Événements* » de ce Bulletin)

**Personne aidante, vous êtes unique, mais vous n'êtes pas seule.
Un réseau de personnes et organismes est là, prêt à vous soutenir.**

VOS DROITS



CHARTRE INTERGÉNÉRATIONNELLE Le 17 septembre 2008 Québec
VALEURS COMMUNES INTERGÉNÉRATIONNELLES – PRINCIPAUX DROITS

SECTION I VALEURS COMMUNES INTERGÉNÉRATIONNELLES

- « *Respect de la dignité de la personne* » : valeur commune de la société québécoise et nécessaire aux relations intergénérationnelles harmonieuses.
- « *Solidarité intergénérationnelle* » : valeur commune de la société québécoise et nécessaire au développement des liens intergénérationnels et au partage intergénérationnel.
- « *Dialogue intergénérationnel* » : valeur commune de la société québécoise et nécessaire aux échanges d'idées et de connaissances, ainsi qu'au partage de la culture entre les générations.

SECTION II PRINCIPAUX DROITS

Toute personne a droit notamment :

- À la pleine jouissance des droits relatifs à la justice sociale et à la liberté d'expression, de conscience, de religion, de réunion pacifique et d'association;
- À un traitement juste et équitable;
- Au respect de son intégrité ainsi qu'à une existence sans discrimination.

CHRONIQUE

LE CONSENTEMENT AUX SOINS

Libre et éclairé



Deux conditions pour être valide : le consentement doit être **libre et éclairé**.

Libre : donné de plein gré

Éclairé : donné en connaissance de cause

Un consentement n'est pas libre si la décision résulte d'une pression exercée sur la personne sous forme de contrainte morale ou physique, ou de violence.

Un consentement éclairé exige du médecin un devoir d'information. Il doit fournir au patient toutes les informations nécessaires se rapportant à **la nature et à la gravité** de l'intervention et/ou des **soins à recevoir**, des **risques** importants et des complications possibles. Le patient peut aussi poser les questions se rapportant à ces sujets. Il a le droit de se faire accompagner pour être aidé dans les circonstances.

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

ANNIVERSAIRES

Novembre



Bernier, Roger
Cloutier, Suzanne
Gaudreau, Clément
Langevin, Martin
Ménard, Marthe
St-Pierre, Jos-Adrien

Bourgault, Alberte
Desrosiers, Lucia F.
Lachance, Laurent
Leblanc, Sylvie
Nicole, Cécile



RECETTE D'ANNETTE

Petits pains fourrés

- 1 ½ lb de porc haché maigre
- 1 ½ lb de bœuf haché
- 1 oignon moyen haché fin
- ½ tasse sauce chili
- 1 boîte de soupe poulet et riz non diluée
- 1 c. à thé moutarde sèche
- Sel et poivre

Mélanger le tout. Cuire 1 ½ heure à feu lent.
Laisser refroidir et farcir les pains.
Donne 3 douzaines environ.
Peut se congeler.



HUMOUR

Examen de français

Réponses d'élèves du primaire

- Qu'est-ce qu'un oiseau migrateur?
Réponse : « *C'est celui qui ne peut que se gratter la moitié du dos.* »
- À quoi sert la peau de la vache?
Réponse : « *Elle sert à garder la vache ensemble.* »
- Pourquoi le chat a-t-il quatre pattes?
Réponse : « *Les deux de devant sont pour courir, les deux de derrière pour freiner.* »

