

## NOUVELLES / ÉVÉNEMENTS DU MOIS

**Déjeuner-conférence**, le mardi 8 novembre 2011, à 9h, au restaurant Normandin de Montmagny et le jeudi 10 novembre 2011, au restaurant Normandin de Saint-Jean-Port-Joli. Conférencier : Me Michèle Bernard de l'Aide juridique. Sujet : Le mandat de l'aide juridique.

**Journée internationale des bénévoles**, le CECB vous invite à un **bingo récréatif**, le 5 décembre 2011, à 14h, à la salle culturelle de Cap-Saint-Ignace (100, Place de l'église). Venez vous amuser. De nombreux prix. Surprise et plaisir assuré! Réserver votre place avant le 1er décembre 2011, au 418-248-7242 auprès de Sylvie. Coût : 1 \$/paquet de cartes pour les membres (en date du 1<sup>er</sup> décembre) et 2 \$ pour les non-membres.

**Semaine des proches aidants** du 30 octobre au 5 novembre 2011.

**Programme PAIR** pour les aînés. Pour information : 418.248-7242.

**Service de proximité** offrant les services d'information, de soutien et de référence aux aînés, Téléphone : **418.247.0033** ou la ligne sans frais : 1 877.948.2333

## ÉCONOLOGIS

### BON POUR VOTRE PORTEFEUILLE, VOTRE CONFORT ET L'ENVIRONNEMENT

**É**conologis est un programme d'efficacité énergétique offert aux ménages à budget modeste, propriétaires ou locataires. Le but est de fournir des conseils personnalisés et des produits liés à l'efficacité énergétique, peu importe la forme d'énergie utilisée pour le chauffage (1). Le programme est offert de septembre à mars. Pour être admissible il faut recevoir une facture d'énergie pour le chauffage et respecter les seuils de revenus (2).

Le revenu total (brut) des occupants (voir avis de cotisation provinciale ou fédérale) de 2010, le carnet de réclamation (aide sociale) ou l'avis de détermination (programme Allocation logement) doit être inférieur à : 1 personne : 22 637 \$ ou 2 personnes : 28 182 \$.

(1) à l'exception du bois comme chauffage principal.

(2) Pour plus d'information, visitez le [www.aee.gouv.qc.ca](http://www.aee.gouv.qc.ca) ou composez le 1 877-835-6633.

#### Conseil d'administration 2011-2012 :

Présidente : Louise Lemay, 418.354.2394  
Vice-présidente : Annette Bélanger, 418.598.7207  
Secrétaire : Alain Barrette, 418.248.5098  
Trésorière : Denise Montminy, 418.248.5098  
Administrateurs : Pauline Bélanger, 418.598.3878  
Estelle Pelletier, 418.598.7038  
Christiane Gendron, 418.248.2011

**Responsables du bulletin** : Louise Lemay,  
Guylaine Hudon

**Collaboratrices** : Louise Lemay, Annette Bélanger,  
Christiane Gendron, Guylaine Hudon

**Mise-en-page** : Guylaine Hudon

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

**Courriel** : [aqdr@islet@globetrotter.net](mailto:aqdr@islet@globetrotter.net)

Pour nous rejoindre : AQDR Montmagny-L'Islet

☎ 418.247.0033 Sans frais : 1 877 948.2333 📠 418.247.0030

Adresse postale : 79, Mgr Bernier, local 101, Saint-Eugène/L'Islet G0R 1X0

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

L'AQDR Montmagny-L'Islet reçoit l'appui du Secrétariat à l'action communautaire autonome et aux initiatives sociales.

Secrétariat à l'action  
communautaire  
autonome  
et aux initiatives  
sociales

Québec

## L'Arbre et ses Racines



MRC Montmagny et L'Islet

Bulletin mensuel numéro 54 Novembre 2011

Association québécoise de défense des droits  
des personnes retraitées et préretraitées

### MOT DE LA PRÉSIDENTE

#### L'IMPLICATION DES PROCHES AIDANTS

**L**e premier octobre dernier, nous avons souligné la Journée Internationale des Personnes Aînées. Le mois de novembre marque désormais une autre réalité : celle des proches aidants. Cette année, toute une semaine y est consacrée et se déroule du 1<sup>er</sup> au 7 novembre. Elle a pour thème « C'est le temps de saluer et de célébrer ». Il s'agit d'une belle occasion de rendre visible toute l'implication que ces personnes ont dans la vie entre autres, de leurs aînés devenus plus vulnérables et de leur témoigner de la reconnaissance.

Si vous vous occupez de votre conjoint(e), d'un frère ou d'une sœur malades, d'un(e) ami(e) esseulé(e) et fragilisé(e) par la maladie ou le grand âge, vous êtes un proche-aidant. Vous lui offrez un soutien émotif, ainsi que des soins et des services divers destinés à compenser ses incapacités.

Bien sûr, vous ne remplacez pas les soins et les services des professionnels mais vous lui assurez une présence humaine quasi constante, généreuse et gratuite. Votre apport est inestimable car il contribue à préserver sa dignité et une certaine qualité de vie chez cette personne et peut-être, à retarder son départ du domicile. Vous en retirez sans doute une grande satisfaction mais vous devez également en assumer toutes les implications : stress, fatigue, inquiétude, double tâche, jugement des autres, solitude, etc. Si c'est le cas, ne restez pas seul-e. Demandez de l'aide. Vous devez prendre soin de vous autant sinon plus que votre proche si vous ne voulez pas devenir vulnérable à votre tour. Vous méritez notre admiration, notre respect et notre soutien.

Que nous soyons aidant(e) ou aidé(e), sachons reconnaître et saluons ce lien unique qui unit deux êtres humains dans un moment extrêmement vulnérable de l'existence.

Je vous salue bien sincèrement,

Louise Lemay

## VACCINATION

### LA GRIPPE SE PROPAGE FACILEMENT. FAÏTES-VOUS VACCINER!

Pour vous et vos proches, ce vaccin gratuit est destiné aux personnes à risque de complications en raison de leur âge ou de leur état de santé : les adultes de 60 ans et plus, les personnes atteintes d'une maladie chronique, les enfants de 6 à 23 mois et les femmes enceintes en bonne santé (2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> trimestre). Les proches de ces groupes, l'entourage des bébés de moins de 6 mois et les travailleurs de la santé sont également visés par ce programme de vaccination.

L'horaire est disponible sur : [csssm1.qc.ca](http://csssm1.qc.ca) et a été distribué dernièrement dans le Publi-sac. Pour de l'information sur la grippe : [infogrippe.gouv.qc.ca](http://infogrippe.gouv.qc.ca) ou téléphoner à votre CLSC.

## SUGGESTIONS DE LECTURE

**Au pays de l'oubli... une pensée pour vous!** de Jocelyne Fortin-Côté, édition Déclic  
La maladie d'Alzheimer, c'est une somme imposante de menus détails de la vie quotidienne, tant pour la personne atteinte que pour les aidants naturels. Madame Jocelyne Fortin-Côté, par son expérience d'aidante auprès de son père atteint de la maladie d'Alzheimer, d'accompagnatrice auprès des familles de personne atteinte de cette maladie, et d'agente de recherche pour le « Projet IMAGE » (projet de recherche sur la maladie d'Alzheimer), nous livre témoignages, informations et trucs.

**Tout savoir sur l'aide aux aînés** de Nathalie Lachapelle, conseillère, Réseaux de distribution Protégez-vous.  
Logement, argent, santé, vie domestique... comment accompagner au quotidien ses parents et ses proches qui vieillissent? Où trouver les ressources appropriées? Le Guide pratique de l'aide aux aînés propose une foule d'informations indispensables pour s'y retrouver. (*L'AQDR Montmagny-L'Islet possède un exemplaire pour consultation*).

Louise Lemay, présidente

## VOUS ET VOS DROITS

### LE MANDAT EN PRÉVISION DE L'INAPTITUDE

Pour faire suite à notre dernier déjeuner-conférence sur le mandat en prévision de l'inaptitude, voici quelques notions de base à garder en mémoire. Le mandat en cas d'inaptitude est un document légal dans lequel vous désignez, en toute lucidité, une personne en qui vous avez confiance pour s'occuper de vous et de vos biens si vous devenez incapable un jour de le faire vous-même suite à une maladie, un accident, une déficience ou un affaiblissement attribuable à l'âge. Nous vous invitons fortement à discuter avec votre entourage et principalement la ou les personnes désignées de vos vœux, de vos volontés, de vos craintes et de vos désirs si jamais une telle situation se produisait.

Normalement, ce mandat contient :

- la date à laquelle le mandat est rédigé;
- le nom du mandant (vous);
- le nom du ou des mandataires (la ou les personnes que vous désignez);
- la signature du mandant (vous);
- une déclaration datée et signée par deux (2) témoins.

Aucun formulaire n'est requis pour rédiger un mandat. Cependant, il existe un modèle très utile fourni et produit par le Curateur public du Québec et qu'on retrouve dans une librairie ou un CLSC. Le mandat peut également être fait devant notaire, ce qui comporte de nombreux avantages :

- Vous profitez des conseils d'une personne qualifiée
- Le mandat est facilement et rapidement retraçable

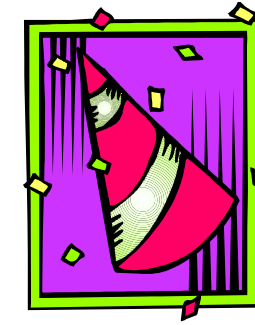
### Note importante

Quels que soient sa forme et/ou son contenu, le mandat en cas d'inaptitude n'est exécutoire qu'après avoir été homologué par un tribunal, c'est-à-dire une fois qu'il ait été examiné par un greffier ou par le juge de la Cour supérieure du district judiciaire où le mandant a son domicile ou sa résidence et que l'inaptitude du mandant a été constatée par ce même tribunal suite à un rapport médical et à une évaluation psychosociale faite par un(e) professionnel(le) qualifié(e).

\* Tiré de (*resealegal.com*)

## ANNIVERSAIRES DE NOVEMBRE

Bourgault, Alberte  
Bourgault, Alberte  
Bernier, Roger  
Laberge, Denis  
Kirouac, Gertrude  
Normand, Cécile  
Montminy, Denise  
Audet, Adélar



Desrosiers, Lucia F.-  
Gaudreau, Clément  
Cloutier, Suzanne  
Langevin, Martin  
Lachance, Laurent  
Ménard, Marthe  
Duchesneau, Pauline

## MA RECETE PRÉFÉRÉE

### TARTE AU SUCRE

#### Ingrédients

2 tasses cassonade  
1½ tasse lait  
6 c. à table beurre  
6 c. à table farine  
1 c. à thé vanille



#### Préparation

Mélanger la cassonade avec la farine. Fondre le beurre dans une casserole et ajouter le mélange de cassonade. Bien mélanger le tout. Ajouter le lait lentement. Cuire à feu lent en brassant constamment jusqu'à épais. Ajouter la vanille.

Note : Cette recette peut se faire au micro-ondes. Brasser à toute les minutes

Bon appétit!

Annette Bélanger

## RÉFLEXION / HUMOUR

Mon premier bébé me privait souvent de sommeil. Une nuit, vers 1 heure, n'y tenant plus, j'appelle ma mère au téléphone : « Maman, les enfants n'apprennent donc jamais à dormir la nuit? »  
- « Manifestement pas! » réplique-t-elle.

C. Telles

Pour recueillir des fonds, les élèves de notre école secondaire vendaient aux enchères toutes sortes de choses et même leurs services. C'est ainsi qu'une jeune fille proposait de faire le ménage d'une maison. Une dame déboursa une forte somme pour obtenir ce « lot » : Pourquoi avoir payé si cher? lui demande-t-on. « Pour le plaisir de voir ma fille nettoyer la maison ».

J. Ackerman

### Réponses d'élèves du primaire à certaines questions d'examen :

Dans la phrase – " Le voleur a volé les pommes ", où est le sujet? Réponse:" En prison. "  
Le futur du verbe " je baille " est " je dors ".