

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

Mardi 13 octobre 2009 : Lieu : Restaurant Normandin, 25, Taché Est, Montmagny, à 9h00.

Jeudi 15 : Lieu : Centre Rousseau (aréna), 390, rue Verreault, Saint-Jean-Port-Joli, à 11h45.

Sujet : *Procédure d'examen des plaintes*. Afin d'améliorer le service de santé.

Conférencier : M. Serge St-Pierre, commissaire aux plaintes au CSSS.

Mardi 6 octobre 2009 : « *Santé et Prévention* » Par : FADOQ-RQCA.

Centre Rousseau (aréna), 390, rue Verreault, Saint-Jean-Port-Joli, de 9h45 à 15h. Coût : 15 \$.

10 octobre 2009 : Journée Mondiale de la Santé mentale.

17 octobre 2009 : Journée internationale pour éliminer la pauvreté.

7 jours sur 7 « Tel-Écoute » *Vous vivez des moments difficiles et vous aimeriez en parler?*

ANONYME, CONFIDENTIEL et GRATUIT ☺ 418-248-4445 ☺ 418-598-3393



- Vous vous posez des questions sur vos droits?
- Vous avez un problème et vous désirez en parler?
- Vous souhaitez obtenir des renseignements sur un sujet?
- Vous désirez de l'écoute attentive?
- Vous vivez une situation de pertes (limites, diminution de vos capacités, etc.)?

Un simple appel et nous pouvons vous aider ou vous référer au bon endroit.

Le **Service de Proximité** a pour objectif de vous donner un lieu d'écoute et un service d'aide pour mieux comprendre les diverses démarches à faire afin d'obtenir les services ou le support dont vous auriez besoin.

N'hésitez pas à nous contacter au **418.248.2333** ou sans frais au **1 877.948.2333** ou venez nous rencontrer à nos points de service. Claire se fera un plaisir de vous répondre.

Points de service :

L'Islet (284, boul. Nilus-Leclerc)
Saint-Pamphile (3, Elgin Sud)

Montmagny (134, rue Saint-Jean-Baptiste Est)
Saint-Fabien-de-Panet (195, rue Bilodeau)

Ce service est Confidentiel et Gratuit.

Conseil d'administration 2009-2010 :

Présidente : Colette St-Onge, 247.5246
Vice-présidente : Poste vacant.
Secrétaire : Marcelle J.-Deschênes, 247.5981
Trésorière : Christiane Gendron, 248.2011

Responsable du bulletin : Colette St-Onge, 247.5246

Collaboratrices : Annette Bélanger, Georgette Aubin

Mise-en-page : Guylaine Hudon

Site Internet : www.aqdr.org

Administratrices : Annette Bélanger, 598.7207
Pauline Bélanger, 598.3878
Estelle Pelletier, 598.7038
Micheline Bourdeau, 247.3744

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.



MOT DE LA PRÉSIDENTE

PARTICIPATION SOCIALE DES AÎNÉS

Des statistiques¹⁾ récentes nous révèlent qu'en 2056 nous serons au Québec 9,2 millions d'habitants dont 91 % ne seront plus en âge de travailler. Ma première réaction a été de dire *-Bof! Je ne serai plus là.* Mais, ces informations ont fait réagir certains journalistes qui ont traité de façon cavalière les retraités. N'étant plus sur le marché du travail, ils les considèrent comme « *dépendants* » et comme un « *fardeau* » pour les travailleurs de 20 à 64 ans.

Ces propos ont éveillé chez-moi des élans de contestataire : *- Arrêtons de travailler gratuitement et on verra bien qu'est-ce qui va se passer!* Je me suis ressaisie et je nous invite plutôt à réfléchir sur notre contribution comme mentors, parents substitués, aides familiales, aidants naturels, soignants à long terme, administrateurs bénévoles. Ces tâches essentielles, la société ne pourrait plus se les offrir sans la participation de tous ces aînés d'expérience, travaillant gratuitement.

Voici d'autres statistiques démontrant l'importance des bénévoles aînés. Au Québec en 2007, 360 000 personnes âgées de 55 ans ou plus consacraient 2,5 millions d'heures par semaine à aider un proche. Au Canada en 2006, la valeur du travail bénévole s'élevait à 3,1 milliards de dollars.²⁾

Il importe d'exiger, nous les aînés, d'être reconnus et respectés maintenant. Embrassons ensuite chaque seconde de cette vie. Vivre, aimer, bûcher... et la roue tourne... *et nous voilà passés.*

Colette St-Onge

¹⁾ Institut de la statistique du Québec (ISQ) 2009. ²⁾ Rapport de la consultation publique du MFA, 2008.

LE SERVICE DES PLAINTES

POUR AMÉLIORER LES SERVICES DE SANTÉ

Vous êtes insatisfaits des soins et services que vous avez reçus, **vous souhaitez porter plainte.** À qui vous adressez ? Est-ce que quelqu'un peut vous aider? Y-a-t-il des frais ? Comment ça se passe ? Voici quelques unes des questions auxquelles répondra le commissaire local aux plaintes du CSSS, M. Serge Saint-Pierre, les **13 et 15 octobre** prochain, lors du déjeuner ou du dîner conférence offert par l'AQDR.

VOS DROITS LA VIOLENCE C'EST...

Types d'abus associés à la violence ¹⁾ (2 de 3)

Les abus financiers Vol de bien, détournements de fonds, ventes forcées de résidence, procurations frauduleuses, refus de rembourser un emprunt, réclamation de l'héritage avant le décès, chantage et menaces.

Les abus physiques et sexuels Des aînés sont pincés, bousculés, rudoyés, frappés. Certains sont attachés inutilement ou "sur-médicamentés". D'autres, enfin, sont contraints à des actes à caractère sexuel par leur conjoint, voisin ou dispensateur de services.

Les abus psychologiques Contrôler la personne en suscitant la peur, l'insécurité et la culpabilité. Moyens utilisés : le dénigrement, les reproches injustifiés, l'injure, et l'intimidation comme être menacée de « placement » ou être privée de visites si...

L'abus par négligence Omettre de fournir des soins essentiels : nourriture, médicaments, soins d'hygiène, traitement de la douleur ou de l'état dépressif.

On peut retrouver ces types d'abus tant à domicile, qu'en institutions privées ou publiques. Au Québec, entre 60 000 et 100 000 aînés sont victimes d'abus ou de négligence.

¹⁾ Tiré de la brochure *Vieillir sans violence*, éd. Fondation Docteur Philippe-Pinel, 1999.

Chronique - LE BÉNÉVOLE (suite)

LES ENJEUX DE L'ACCOMPAGNEMENT ¹⁾

- **Faire confiance** L'action bénévole exige parfois une **force psychologique** permettant d'encaisser des remarques de la personne aidée qui est plus ou moins ouverte à recevoir ou... à être aidée.
- **Qualités requises** Par son calme, son indulgence, sa maturité et son propre sentiment de sécurité, le bénévole dégagera une **attitude compatissante** plutôt que de recourir à des mécanismes **de défense**.
- **Susciter la confiance** Par une **discretion** dépouillée de jugement et de conseils empessés. Par une **voix calme et pausée**. Par la capacité à soutenir de **longs moments de silence** en relation avec l'autre.
- **Bénéfices de l'aidé** Lui permettre de vaciller sans s'écrouler. – Trouver un appui pour affronter le moment présent. - Diminuer ses peurs.
- **Bénéfices de l'aidant** Découvrir des ressources insoupçonnées. Être touché, étonné.

¹⁾ Tiré de « *Les Deuils et les Pertes* » par Johanne de Montigny.

ANNIVERSAIRES

Octobre

Caron, Lucille
Bélanger, Joseph
Chassé, Lison
Chouinard, Louise
Lacasse, Candide
Ménard, Clémence
Robichaud, Françoise
Gagnon, Jeanne-D'Arc
Racine, Marcel



Marticotte, Jean-Guy
Caron, Suzanne
Desrosiers, Rita
Barrette, Alain
Bourdeau, Micheline
Garneau, Yvon
Anctil, Françoise
Dionne, Pauline
Caron, Claudette

RECETTE D'ANNETTE

Saucisses barbecue

Ingrédients

- 1 tasse de ketchup aux tomates
- 1 tasse de sucre
- ½ tasse d'oignon haché fin
- 2 c. à soupe d'huile
- 2 c. à soupe de vinaigre
- 2 c. à soupe de sauce anglaise
- 2 c. à soupe d'eau
- 18 saucisses à hot dog



Mélanger dans une casserole tout les ingrédients sauf les saucisses et mijoter pendant une ½ heure. Ajouter environ 18 saucisses à hot dog coupées en 4 longueurs et laisser mijoter environ ½ heure.
Servir avec vos légumes préférés.

HUMOUR

Vieillir par Maya Angelou ¹⁾

- ✧ « *Gagner sa vie est bien différent de 'faire sa vie'.* »
- ✧ « *On ne devrait pas traverser la vie avec un gant de receveur dans chaque main. Il faut parfois être capable de renvoyer quelque chose.* »
- ✧ « *Chaque fois que je décide quelque chose avec un cœur ouvert, je prends généralement la bonne décision.* »

¹⁾ Interviewée par Oprah à l'occasion de ses 70+.