

NOUVELLES / ÉVÉNEMENTS DU MOIS

Déjeuner-conférence, le mardi 11 octobre 2011, à 9h, au restaurant Normandin de Montmagny et le jeudi 13 octobre 2011, au restaurant Normandin de Saint-Jean-Port-Joli. Conférencier : Me Mario Bilodeau, notaire. Sujet : Le mandat donné en prévision de l'invalidité.

Mini-colloque *Vigilance et solidarité*, le vendredi 14 octobre 2011, de 9h à 11h30, à la salle du conseil de Saint-Marcel. Thème : Les actions à prendre en vue d'une meilleure qualité de vie des aînés en L'Islet-Sud.

Journée conférence dans le cadre de la semaine des proches aidants, en collaboration avec la Table de concertation des proches aidants, le mercredi 2 novembre 2011, à Saint-Pamphile en après-midi et à Montmagny en soirée. Pour information : 418.248-7242.

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

Semaine québécoise des rencontres interculturelles du 2 au 8 octobre 2011.

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

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

RÉFLEXION / HUMOUR

Ma copine avait emmené sa fille de 5 ans magasiner avec elle. Regardant sa mère essayer des vêtements, la petite s'exclamait chaque fois : « Tu es belle, maman! » Une femme dans la cabine d'à côté a finalement lancé : « Pourrais-je vous emprunter votre fille un instant? »

(Jean Stammel)

Enceinte de mon deuxième enfant, j'allais prendre un comprimé lorsque mon fils me demande ce que je fais. « Je prends du fer » lui dis-je. Surpris, il s'écrie « C'est un petit frère ou un petit robot que je vais avoir, maman? »

(C. Leal dos Santos)

Toutes les mères deviennent fatiguées quand leurs enfants leur en donnent le temps.

(Maire-Claire Blais)

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

Courriel : 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

AQDR
Montmagny-L'Islet

MRC Montmagny et L'Islet Bulletin mensuel numéro 53 Octobre 2011

Association québécoise de défense des droits
des personnes retraitées et préretraitées

MOT DE LA PRÉSIDENTE

Le 1^{er} octobre, Journée internationale des personnes âgées. Cette journée, célébrée pour la première fois le 1^{er} octobre 1991 a été instituée par l'ONU pour marquer un phénomène nouveau dans nos sociétés sur toute la planète. Il ne faut pas que cette journée passe inaperçue et soit sans lendemain.

Selon Kofi Annan, Secrétaire Général de l'ONU en 2002, « Nous sommes tous témoins d'une révolution silencieuse ». Durant la deuxième moitié du vingtième siècle, l'espérance de vie a augmenté de vingt ans. Dans les trente prochaines années, un tiers de la population des pays développés aura plus de 60 ans et parmi celle-ci, 10 % sera âgée de plus de 80 ans. Ce changement ne doit pas être réduit à la dimension démographique. Il comportera des implications sociales, économiques, culturelles et éthiques dont il faudra tenir compte.



Les grands principes mis de l'avant par tous les organismes concernés par ce phénomène et que nous devons nous approprier et développer sont : notre indépendance intellectuelle, morale et financière, notre participation active dans notre société propre, notre épanouissement personnel qui passe par l'actualisation de notre potentiel personnel et collectif et enfin, notre dignité qu'il appartient à chacun-e de faire respecter, seul-e ou avec l'aide de notre entourage ou des ressources mises à notre disposition lorsque c'est nécessaire.

D'après certains, l'estime de soi chez les personnes âgées dépend particulièrement des liens amicaux. Les amis sont importants car ils partagent les mêmes expériences et ont subi les mêmes changements. De plus, contrairement aux parents, les amis se choisissent. Fondée sur l'affection et les intérêts mutuels, l'amitié se développe habituellement entre gens du même âge, ayant des activités communes et qui voient la vie de façon semblable. L'amitié suppose un échange. Ainsi elle aide à rendre notre vie utile et valable. Il est inévitable que les aînés perdent leurs amis, mais à tout âge on peut se créer de nouvelles amitiés. La compagnie des amis et le partage des activités sociales demeurent l'une des plus grandes sources de satisfaction des personnes de tous les âges.

Louise Lemay, présidente

SUGGESTIONS DE LECTURE

Nous débutons ici une nouvelle chronique qui, nous l'espérons, saura vous intéresser. Il s'agit de suggestions concernant des découvertes que nous avons fait sur la littérature consacrée au phénomène du vieillissement et à certains « coup de cœur » personnels. À chaque parution du bulletin, nous vous parlerons de 2 ou 3 ouvrages et si vous souhaitez participer en nous envoyant vos propres découvertes, nous les ferons paraître.

La vieillesse apprivoisée, de Jacques Laforest, Les Éditions Fides, 2010

"À quoi bon vieillir?" Dans une société où les personnes âgées ont parfois du mal à trouver un sens à leur vie, répondre à cette question devient une priorité. Cet ouvrage courageux et original fait le point sur cette étape cruciale de la vie. Jacques Laforest élabore sa réflexion autour des trois conditions à réunir pour que la dernière saison de la vie livre ses promesses: retrouver la joie de vivre, modifier son système de valeurs et apprivoiser la perspective de la mort. Dénonçant le préjugé malheureusement trop répandu qu'à cet âge la vraie vie serait finie, abordant avec lucidité la question des pertes inévitables qu'entraîne le vieillissement, il situe la dimension religieuse dans une perspective qui permet à chacun de s'y retrouver.

Les Sept Nuits de la reine, roman de Christiane Singer, Éditions Albin Michel S.A., 2002

« Jamais sans doute, malgré ses succès passés, Christiane Singer n'avait écrit de si belles pages, si profondes et si chaleureuses dans ce livre que vous devez lire absolument et qui ne vous quittera jamais. (Christiane Signol)

Louise Lemay, présidente

ACTUALITÉ

L'autre semaine, j'ai entendu à la télévision que l'espérance de vie moyenne avait augmentée à 84 ans pour les femmes et à 79 ans pour les hommes. De ce fait, avec cette augmentation de l'âge, peut-être que beaucoup d'ainés vivront une réalité à laquelle ils ne s'attendaient pas et les difficultés rencontrées, soit par des moyens financiers réduits, de l'abus ou autres, seront une préoccupation.

Notre association **AQDR** voit l'importance d'aider ces aînés par l'information, la recherche de renseignements ou autres sujets afin d'éviter, si possible, ce genre d'événement. Pour ce faire, l'AQDR Montmagny-L'Islet peut vous venir en aide pour répondre à vos questions et vous aider dans vos recherches et ainsi vous permettre de mieux comprendre les enjeux.

Téléphonez-nous ou venez nous voir car **un aîné bien informé est un aîné en sécurité.** (Voir nos coordonnées à la dernière page.)

Guyline Hudon, directrice générale

MOTS D'ENFANTS

« Notre maison est protégée, elle a un système de larme pour les voleurs. »

« Je me suis fait mal en tombant. Le médecin m'a fait des points de futur. »

« Si j'étais un garçon, est-ce que j'aurais été dans le ventre de papa? »

AQDR Montmagny-L'Islet, page 2

ANNIVERSAIRES D'OCTOBRE

Gaumond, Marie-Jeanne
Giasson Caron, Lucille
Marticotte, Jean-Guy
Cloutier, Lorraine
Bélanger, Joseph
Caron, Suzanne
Laferrière, Colette
Chassé, Lison
Barrette, Alain



Lacasse, Candide
Bourdeau, Micheline
Ménard, Clémence
Garneau, Yvon
Robichaud, Françoise
Ancil, Françoise
Aubé, Céline T.
Gagnon, Jeanne-D'Arc
Dionne, Pauline

MA RECETE PRÉFÉRÉE

POMMES DE TERRE EN CONSERVE

Ingrédients

Pommes de terre
Citron
Sel
Eau bouillante

Préparation

Laver et peler ou brosser les pommes de terre d'une grosseur de 1 à 2 pouces. Si plus grosse, les couper. Durant la préparation ajouter du citron dans l'eau pour qu'elles restent blanches. Égoutter et couvrir d'eau bouillante. Laisser bouillir 5 minutes. Égoutter, et mettre dans des bocaux chauds jusqu'à 1¼ du bord. Si désiré, ajouter ½ cuillère à thé de sel aux bocaux de 500 ml ou 1 cuillère à thé aux bocaux de 1 litre. Ajouter de l'eau bouillante fraîche à 1 pouce du bord. Retirer les bulles d'air et visser les bocaux (pas trop serré). Stériliser dans l'eau bouillante 30 minutes pour pots de 500 ml ou 35 minutes pour pots de 1 litre.

Note : Se garde dans la chambre froide pour un an.

Henri Lord

CHRONIQUE « DOSSIER DU MOIS »

Dans cette nouvelle chronique, il sera question de différents sujets touchant notre réalité, nos questionnements, nos réactions face aux politiques annoncées ou mises en place par les différents paliers de gouvernement (municipal, provincial, fédéral) ayant une incidence sur notre vie au quotidien.

Il sera question, sous forme d'un dossier un peu plus étoffé, de logement, de soins et de services de santé, de sécurité face aux fraudes et abus de toutes sortes, de loisirs, de nos pensions de retraite, d'alimentation, etc.

Nous souhaitons que vous participiez à cette page en nous faisant connaître vos préoccupations, vos questionnements, une liste de sujets dont vous aimeriez entendre parler.

Louise Lemay, présidente

AQDR Montmagny-L'Islet, page 3