

## NOUVELLES / ÉVÉNEMENTS DU MOIS

**Mardi 15 septembre 2009** : Lieu : Restaurant Normandin, 25, Taché Est, Montmagny, à 9h.

**Jeudi 17** : Lieu : Centre Rousseau (aréma), 390, rue Verreault, Saint-Jean-Port-Joli, à 11h45.

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

Sujet : « *Vivre seul et être heureux ou souffrir d'isolement.* »

Conférencière : Mme Louise Fortin, infirmière, CLSC.

**Mardi 15 septembre** : Produit par : « Espace 50 + Laval ».

À TV5, à 16h - Documentaire pour démystifier les relations intergénérationnelles.

**Les 19 et 20 septembre** : Kiosques des organismes communautaires.

Lieu : Galeries Montmagny. L'AQDR sera présente, venez nous rencontrer.

**1<sup>er</sup> Octobre 2009 Journée Internationale des Aînés** –Thème : *Écouter pour partager...!*

Soulignée à la tenue du kiosque aux Galeries de Montmagny.

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

Centre Rousseau (aréma), 390, rue Verreault, Saint-Jean-Port-Joli, de : 9h45 à 15h. Coût : 15,00 \$.



- 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](http://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](mailto: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.**

## L'Arbre et ses Racines

MRC Montmagny et L'Islet Bulletin mensuel numéro 34 Septembre 2009



Association québécoise de défense des droits  
des personnes retraitées et préretraitées

### MOT DE LA PRÉSIDENTE

#### LE STRESS OU LA JOIE DE LA RENTRÉE?

Après la langueur de l'été et l'indolence des vacances, arrive la course de l'automne. On remet en marche les activités laissées en suspens et, bénéficiant de la course à la rentrée des petits-enfants et de leurs parents, on se surprend à constater que son horaire est chargé, les sollicitations nombreuses et les engagements pesants. Le stress, que nous portions si bien plus jeunes, nous atteint avec plus de conséquences négatives.

Que faire? Respirons calmement et retrouvons notre « esprit zen ». Le garage que je dois refaire pourrait-il comporter une porte électrique avec tous ses avantages? Le jardin n'a-t-il pas encore besoin de mes bons soins et du calme que j'y retrouve? Vais-je m'autoriser maintenant à dire NON à ce qui me pèse trop? Chaque activité que j'entreprends ne m'apporte-t-elle pas, en plus du stress, une bonne dose de plaisir? Restons axés sur le moment présent et la joie d'être vivants et faisons tout ce que nous nous sommes engagés à faire de si bon cœur.

C'est avec plaisir que je vous retrouve et vous souhaite un bon automne.

Colette St-Onge

### ACTUALITÉ

#### LA PANDÉMIE « A H1N1 » (influenza) LA FATIGUE ET L'ÉPUISEMENT<sup>1)</sup>

Personne n'a le contrôle sur la pandémie d'influenza. Cependant, vous pouvez agir sur votre santé et votre bien-être et soutenir vos proches qui traversent une période difficile.

**La fatigue ou l'épuisement** est un signal d'alarme que votre corps vous envoie pour vous indiquer que votre banque d'énergie diminue et que vous avez besoin de repos.

**Si vous avez ces symptômes** : - J'ai de la difficulté à me décider. - J'ai vraiment la tête ailleurs. - Mes amis me disent que j'aurais besoin de repos. – Ça me gêne de demander de l'aide. – Je pleure et je ris pour des riens. – Je ne compte pour personne. – Je me sens pris au piège. Attention! Il est temps de prendre soin de soi. Nul n'est tenu à l'impossible.

<sup>1)</sup> Document émis par le CLSC afin de prévenir la fatigue et l'épuisement en cas de crise (août 2009)

## VOS DROITS - VIEILLIR SANS VIOLENCE-

### LES VICTIMES D'ABUS ET DE VIOLENCE : COMMENT LES RECONNAÎTRE? <sup>1)</sup> (1 de 3)

Vous pensez que jamais un fils, une petite-fille, un proche ne négligerait un de ses parents ou amis. Pourtant, tous les sondages évaluent qu'entre 6 % et 10 % des personnes de 65 ans et plus sont victimes de violence ou d'abus, et la plupart du temps, ce n'est pas par des étrangers. Si vous soupçonnez qu'une personne de votre entourage en est victime, il existe des moyens pour l'aider.

#### Comment les reconnaître pour éventuellement dénoncer?

Vérifier vos soupçons en mesurant **les risques** :

**La personne** est très dépendante - souffre d'un handicap physique,  
- n'a pas le contrôle de ses avoirs - vit seule et a plus de 75 ans,  
- souffre d'une maladie mentale - est désorientée dans le temps,  
- reçoit l'aide d'une même personne depuis longtemps - est dépressive, etc.  
Pensez que vous êtes peut-être la seule personne qui soupçonne son drame.

<sup>1)</sup> Test élaboré disponible au bureau de l'AQDR.

## Chronique - LE BÉNÉVOLE

### COMPOSER AVEC L'INCONNU<sup>1)</sup>

#### CE BÉNÉVOLE QUI FAIT LA DIFFÉRENCE

- **L'inconnu donne le vertige**, on s'y oppose farouchement et plus particulièrement au début d'une vie qui se rétrécit, soit par la prise de la retraite ou suite à un accident de santé d'un proche.
- **L'inconnu** peut être un changement de statut social, la perte de santé d'un conjoint, un déménagement ou une perte physique nous obligeant à ralentir ou à changer nos gestes quotidiens.
- **Le bénévole peut représenter l'inconnu ou faire la différence.**  
Le bénévole trouve parfois l'occasion de dénouer l'impasse en agissant avec respect, humour et subtilité. Dire non à l'aide proposée et s'aventurer seul dans le soin d'un proche peut ajouter un poids à l'épreuve et bloquer le processus d'adaptation à une vie bouleversée.
- **Dépasser sa colère – La perte** soudaine de sens de sa vie est à la base des soubresauts de colère générés par les nombreuses frustrations. Or, **le geste bénévole** peut représenter un point d'appui pour le malade ou ses proches qui sont à la recherche d'harmonie et de stratégies nouvelles pour relever les défis de la vie.
- **Reconnaître les qualités des gestes bénévoles** : prêter l'oreille, tendre son bras, proposer son soutien, offrir une source de réconfort, sans attente de retour. Tous ces gestes peuvent contribuer à transformer les frustrations en sentiment de sérénité, et faire la différence, mais il faut rester présent et **s'ouvrir à l'aide**.

<sup>1)</sup> Tiré de « Les Deuils et les Pertes » par Johanne de Montigny.

## ANNIVERSAIRES

### Juillet

Thibault, Colette M.  
Marquis, Gilles  
Boucher, Gérardine  
St-Pierre, Denise  
Bélanger, Julien  
Beaudoin, Germaine  
Fortin, Jocelyn  
St-Onge, Fabienne  
St-Pierre, Ginette  
Caron, Carmelle  
Chrétien, Madeleine  
Lord, Henri  
Bérubé, Armande  
Bélanger, Roberte  
Gagnon, Gertrude



### Août

Chouinard, Pierrette  
Bourgault, Gisèle  
Gauthier, Marie-Berthe  
Caron, Patric  
Morin, Maurice  
Thibault, Francine  
Ménard, Jeanne-D'Arc  
Fortin, Suzanne  
Aubin, Georgette  
Chamard, Jeannine C.-



### Septembre

Ménard, Denise L.  
Chenard, Lucie  
Caron, Lucie  
Gauthier, Jacqueline  
Kirouac, Réjean  
Bernier, Brigitte  
Boucher, Simone  
Lecomte, Liliane  
Poulin, Renald  
Gamache, Laura  
Pelletier, Estelle  
Bélanger, Marcelle C.  
Gendron, Michèle  
Morin, Louisa  
Auclair, Françoise  
Guimont, Jean-Paul

## RECETTE D'ANNETTE

### Pouding chômeur aux fraises

#### Sauce aux fraises :

2 ½ tasses de fraises  
¾ tasse de sucre  
le jus de 1 citron  
¼ tasse de beurre

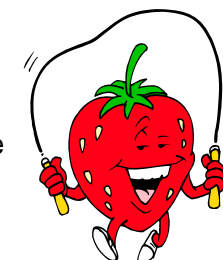
Dans le robot, mettre tous les ingrédients et mixer le tout. Lorsque mixé, chauffer pour faire fondre le beurre. Mettre de côté.



#### Pâte :

1 ½ tasse de farine  
1 c. à thé de poudre à pâte  
¼ tasse de beurre  
1 tasse de sucre ou moins  
1 tasse de lait

Défaire le beurre en crème et ajouter le sucre. Bien mélanger. Alternier le lait, la farine et la poudre à pâte. Verser dans un moule carré de 8 pouces beurré. Verser la sauce aux fraises délicatement sur la pâte. Cuire à 325° F de 45 à 60 minutes.



## HUMOUR

### « Le vieillir épicurien » <sup>1)</sup>

- « Il ne faut pas attribuer à la vieillesse tous les défauts des vieillards. » A. Karr
- « On est vieux dès qu'on n'a que des certitudes; la jeunesse doute de tout. » A.
- « Vieillir, c'est encore le seul moyen qu'on ait trouvé de vivre longtemps. » Ste-B.
- « On peut naître vieux comme on peut mourir jeune. » Jean Cocteau

<sup>1)</sup> Tiré du *Bulletin du conseil des aînés*, juin 2009.