

AQDR-MRC Rouyn-Noranda 34, Gamble est Rouyn-Noranda (Québec) J9X 5C4	
---	--

Communication AQDR-RN

Vol 7 no 4

Section Rouyn-Noranda

Mars 2008

Billet de la présidente

par Madeleine Lévesque

Nous tenons à vous informer des nombreux changements survenus au sein de votre Conseil d'administration depuis l'automne dernier. Tout d'abord, c'est Mariette Duhaime, une membre fondatrice, qui nous quittait pour un monde meilleur à la fin d'octobre. En décembre, c'est Jacqueline Beauchemin, trésorière, qui donnait sa démission tout en souhaitant maintenir un mandat de délégation auprès de la Concertation régionale des organismes communautaires de l'Abitibi-Témiscamingue (CROCAT). Et le 13 février dernier, Ginette Paradis nous informait de son manque de disponibilité pour continuer à siéger au conseil d'administration. Elle doit relever beaucoup d'autres défis dans le milieu en ce moment et elle n'est pas complètement à la retraite. Nous tenons à remercier chaleureusement tous ces membres de leur apport en tant qu'administratrices.

C'est ainsi que votre Conseil d'administration, dans le cadre de ses mandats et pouvoirs selon les Statuts et règlements, a vu au remplacement de Mme Duhaime par Louise St-Germain qui a accepté le poste de trésorière et à celui de Mme Beauchemin par Jeannine Landry. Ces deux mandats se terminent à la prochaine Assemblée générale annuelle (AGA) qui se tiendra en juin prochain. Soulignons que l'AGA pourra, si elle le souhaite, élire ces personnes pour un nouveau mandat de deux ans. Toutefois, nous sommes encore à la recherche d'une personne pour compléter le terme de Mme Paradis. Tout ce sang nouveau est porteur de promesses. Il saura certes imprégner notre mouvement de façon positive.

Pour ma part, je vous annonce que je ne désire pas renouveler mon mandat à la présidence. Ayant porté le flambeau avec beaucoup d'intérêt pendant bon nombre d'années, il est temps de désigner une relève qui saura poursuivre nos buts et objectifs avec tout autant d'intérêt.

Réflexions de l'Abbé Pierre...

Recueillies sur internet par Anne-Marie Grenier

« L'espérance, c'est croire que la vie a un sens ». « Vivre, c'est apprendre à aimer ».

« Les hommes politiques ne connaissent la misère que par les statistiques. Les chiffres ne font pas pleurer ». « Nous avons autant besoin de raisons de vivre que de quoi vivre ».

« Le rôle de tout être humain, c'est de faire la preuve que le monde n'est pas sans raison ».

« L'enfer, c'est les autres, écrivait Sartre... Je crois que l'enfer, c'est soi-même... coupé des autres ».

« On n'est jamais heureux que dans le bonheur qu'on donne. Donner, c'est recevoir ».

« Un sourire coûte moins cher que l'électricité mais donne autant de lumière ».

Vivre en santé à Rouyn-Noranda

par Julianne Pilon

Afin de partager une vision commune des défis qui attendent le réseau local des services de santé et des services sociaux, le Centre de santé et de services sociaux de Rouyn-Noranda a reçu quelque 150 personnes à son 3^e rendez-vous annuel, le 6 mars dernier.

Les partenaires présents se sont remémoré les grands enjeux qui les attendent en termes d'offre de service et de ressources pour réaliser cette offre. Comment maintenir et améliorer la santé et le bien-être de la population? Comment améliorer l'accès aux services médicaux? Comment prévenir et traiter la détresse psychologique?

Le point a été fait sur les différents volets du projet clinique qui se veut le moyen privilégié pour mieux répondre aux besoins de santé et de bien-être de la population. Le volet perte d'autonomie liée au vieillissement est rendu à l'étape du plan d'action.

Les participants ont ensuite parcouru l'itinéraire d'un patient au Centre de santé et de services sociaux. De la salle d'urgence à son retour à la maison, en passant par tous les services et les cliniques de l'hôpital. Savez-vous que le CSSSRN compte 71 médecins dont 49 omnipraticiens.

Dans le portrait de santé de la population de Rouyn-Noranda, le cancer reste le principal problème, suivi des maladies cardiaques et des maladies pulmonaires. La détresse psychologique et le suicide restent des problèmes préoccupants. Notre espérance de vie est plus courte d'un an par rapport à la moyenne québécoise.

Le code d'éthique du CSSSRN est disponible Il énumère vos droits et vos responsabilités en tant qu'usager de cet établissement. **Demandez-le au Centre de santé - téléphone : (819)-764-5131**

C'est à votre tour de vous laisser parler d'amour... Bon anniversaire!

par Madeleine Lévesque

Signalons les anniversaires de nos membres pour les mois de mars et d'avril, mais au préalable, **une petite correction s'impose ...** On nous a signalé une erreur dans notre chronique du mois de janvier. Nous avons inversé les mois pour les anniversaires. C'est donc dire que les personnes dont les noms figuraient en janvier auraient dû apparaître en février et vice versa. Mille excuses!

Mars : Laurette Beaudoin, Jacqueline Bélanger, Jean-Yves Bergeron, André Bernier, Raymond Boucher, Céline Bourassa, Huguette Cotnoir, Aline Deschênes, Denis Fortin, Émilienne Laforge, Ginette Paradis, Jean-Luc Pinard, Georgianne Poiré, Fernande Rocheleau, Céline Rollin Hull, Solange Roy, Fernande Touzin, Ginette Trépanier.

Avril : Lucille Archambault, Louise-Hélène Audet, Élise Beauchemin, Anne-Marie Bergeron-Cotnoir, Luc Bolduc, Joël Bossé, Paul Caza, Jeannette Cloutier, Louisa Cloutier, Normand Cossette, Michelle Cyr, Lizette Dubois, Marianne Faucher, Suzanne Firlotte, Jeannette Gaulin, Gisèle Germain, Laurette Labelle, Paul-Émile Lacroix, Jeannine Landry, Lucie Legault-Roy, Claude Nadeau, Gertrude Perron, Juliette Petit, Lucie Plante-Pagé, Louise St-Germain, Claude Tasset.

Invitation

par Julianne Pilon

Le 23 avril prochain vous êtes invités à une rencontre d'information animée par Mme Manon Duquette, physiothérapeute d'expérience et membre de l'Ordre professionnel de la physiothérapie du Québec. Il y sera question des bienfaits de la physiothérapie pour aînés.

Mme Duquette vous expliquera comment la physiothérapie peut améliorer votre qualité de vie et vous expliquera certains problèmes de santé : pertes d'équilibre, maux de dos, de hanches, d'épaules, manque de souplesse et raideur, arthrite et toute autre condition pouvant entraîner des pertes d'autonomie.

Bienvenue à cette rencontre, le 23 avril, à compter de 13h30, au 42, Mgr Rhéaume Est, à la salle de l'ancienne chapelle. L'admission est gratuite.

Bulletin scolaire de Jésus

Relevé dans En famille, bulletin des Pères de Cavagnes, août 2004

Jésus, qui est élève à l'école de Nazareth, rentre chez lui avec son bulletin. Franchement, ce n'est pas très bon! Sa mère a déjà vu un mauvais bulletin mais elle n'a rien dit, méditant toutes choses en son cœur. Mais aujourd'hui, le plus difficile reste à faire : il faut le montrer à Joseph.

Expéditeur : École Siméon de Nazareth

Destinataires : Joseph et Marie David

Objet : bulletin de Jésus.

Mathématiques : ne sait quasiment rien faire, à part multiplier les pains et les poissons.

Sens de l'addition : n'est pas acquis; affirme que son Père et lui ne font qu'un.

Écriture : n'a jamais son cahier et ses affaires personnelles; est obligé d'écrire sur le sable.

Géographie : n'a aucun sens de l'orientation; affirme qu'il n'y a qu'un chemin et qu'il conduit chez son Père.

Chimie : ne fait pas les exercices demandés; dès qu'on a le dos tourné, transforme l'eau en vin pour faire rigoler ses camarades.

Éducation physique : au lieu d'apprendre à nager comme tout le monde, marche sur l'eau.

Expression orale : a de grosses difficultés à parler clairement, s'exprime en paraboles.

Ordre : a perdu toutes ses affaires à l'école et déclare, sans honte, qu'il n'a pas même une pierre pour oreiller.

Conduite : fâcheuse tendance à fréquenter les étrangers, les pauvres, les galeux et même les prostituées.

Après lecture, Joseph se dit que ça ne peut pas durer, qu'il doit prendre des mesures sévères.

« Eh bien! Mon petit Jésus, puisque c'est comme ça, tu peux faire une croix sur tes vacances de Pâques! ».

Chaleureux merci à toutes les personnes qui collaborent à la parution du Bulletin mois après mois : les personnes qui envoient des articles, Julianne Pilon qui prête sa plume à la plupart des topos, Jean Sirois qui révise nos textes et les personnes qui voient à l'expédition du Bulletin.

Notes de lecture

par Julianne Pilon

Cette fois-ci, nous n'avons pas lu pour vous, nous avons vu. Lors Festival du cinéma en Abitibi-Témiscamingue, l'automne dernier, l'un de nos grands cinéastes, Fernand Dansereau est venu présenter son long métrage *La Brunante* en compagnie de l'actrice, âgée de 76 ans, Monique Mercure. Le public a accueilli ce film avec beaucoup d'émotion.

Apprenant qu'elle souffre d'Alzheimer, Madeleine, 72 ans, décide qu'elle n'imposera pas sa misère aux êtres qui lui sont chers et qu'elle ne survivra pas à sa propre déchéance. Elle projette de mettre fin à ses jours. Auparavant, elle veut entreprendre une tournée d'adieu dans les endroits où elle a vécu les moments les plus heureux de sa vie.

Mais elle ne peut pas partir toute seule. Elle choisit une jeune femme meurtrie, aussi vulnérable qu'elle, suicidaire, pour l'accompagner dans ce qui sera, croit-elle, son dernier voyage. Ces deux femmes, la vieille et la jeune, parcourront donc les routes de la Gaspésie, à la recherche d'un sens à leur souffrance et à leur vie qui se disloque. Pour Madeleine, ce sera la progression de la maladie avec ce que cela suppose de révolte, de tristesse, d'inquiétude mais aussi la découverte de l'espoir malgré tout. Plein de sensibilité, d'authenticité, de nuances, le film *La Brunante* est un hymne à la vie, à l'amour.

La brunante est un film magnifiquement interprété par Monique Mercure et Sophie Clément, deux comédiennes de grand talent au service d'une histoire empreinte de réalisme. Le film est maintenant disponible en DVD dans les clubs vidéo.

Comment gérer votre stress de proche aidant

Extrait du *Guide des aidants naturels de la Financière Manuvie*

La personne qui prodigue des soins peut se sentir comme si elle avait tout le poids du monde sur les épaules. Toutefois, il arrive fréquemment que la personne proche aidante **croit** qu'elle pourrait en faire plus, ou **qu'elle se sente coupable** parce qu'elle éprouve du ressentiment face à tout le temps passé à exercer ce rôle.

Selon les experts, le syndrome de **super héros** existe réellement chez les proches aidants. Tout comme en ce qui a trait à la **super maman**, le perfectionnisme de la personne aidante naturelle peut affecter sa santé mentale et physique avec le temps.

Voici quelques signes avant-coureurs qu'il faut surveiller :

- personne ne peut s'occuper de votre être cher aussi bien que vous;
- il se passe des semaines avant que vous preniez un peu de repos;
- un programme de jour de répit serait comme si vous abandonniez l'être cher;
- vous êtes la seule personne qui peut comprendre les besoins spéciaux de votre être cher;
- vous vous sentez épuisé et anxieux la plupart du temps;
- vous n'avez pas de temps pour les loisirs, les amis et d'autres intérêts;
- vous dissimulez aux autres vos peurs, votre colère ou votre culpabilité;
- vous croyez que personne ne peut rien faire pour vous aider.

Si ces énoncés indicateurs du stress de la personne aidante naturelle reflètent votre opinion, il est important de consulter un omnipraticien ou de demander de l'aide aux membres de votre famille, à vos amis ou aux services communautaires. **Le Regroupement des personnes aidantes naturelles du Rouyn-Noranda régional est là pour vous aider au 819-797-8266.**

Saviez-vous que...

par Julianne Pilon

Le 24 avril prochain, votre AQDR participera à un Forum d'échanges organisé par l'Agence de santé et de services sociaux, ***Ensemble pour prévenir la violence envers les personnes âgées***. Elle y présentera son DVD ***Des secrets bien gardés***, filmé à partir de la pièce de théâtre présentée l'an passé.

Le conseil d'administration de l'AQDR compte deux nouvelles membres, Louise St-Germain et Jeannine Landry. Bienvenue à ces deux bénévoles que nous accueillons avec joie. Grand merci à Jacqueline Beauchemin pour son implication passée. Un souvenir ému de Mariette Duhaime décédée en novembre dernier.

Les Intrépides à domicile ont des projets pour développer de nouvelles places pour les personnes âgées en perte d'autonomie, notamment à l'Accueil du Sourire et au Presbytère Immaculée-Conception. C'est à suivre.

La table régionale des personnes âgées vient de voir approuvé un de ses projets. Celui-ci consiste à dresser le portrait de la participation des personnes âgées à la vie de l'Abitibi-Témiscamingue. Au cours des prochains mois, les organismes qui regroupent des aînés ou qui oeuvrent auprès d'eux ainsi que des aînés à travers toute la région seront consultés. Un beau portrait à venir.

Besoin d'aide pour le ménage?

par Julianne Pilon

Vous avez besoin d'aide pour effectuer certains travaux domestiques? **Les Intrépides à domicile** peuvent vous aider. En effet, cette entreprise d'économie sociale, qui compte une centaine d'employés, a pour mission de procurer des services à domicile aux personnes âgées, handicapées et à la population en général.

Plusieurs services sont disponibles : préparation de repas à domicile, entretien ménager, y compris la lessive et le lavage des planchers, assistance pour les emplettes la journée du ménage, grand ménage, y compris le lavage des murs, des plafonds et des vitres. Ces services sont disponibles partout sur le territoire de la MRC Rouyn-Noranda.

Les coûts sont raisonnables, soit un tarif horaire de 15,30 \$. Pour les personnes âgées de 65 ans et plus de l'aide financière est disponible selon le revenu. Les personnes de 70 ans et plus peuvent profiter du crédit d'impôt pour services. La personne âgée choisit la fréquence des travaux en fonction de ses besoins : à la semaine, aux deux semaines, au mois ou autres

Pour y avoir accès, il suffit d'appeler au 762-7217. Une intervenante procédera à l'évaluation de vos besoins chez vous. Des délais de 2 semaines sont nécessaires pour vous évaluer et vous inscrire dans la programmation. On vous assignera une personne aidante qui sera toujours la même.

Avec Les Intrépides à domicile, vous êtes assurés d'un service à domicile de qualité, par du personnel formé et respectueux de votre vie privée. Un code d'éthique lie l'usager, le personnel et l'entreprise.
