

# Bon anniversaire



## Mars



Beaumont  
Brigitte  
Bourdon Éléonore  
Bresca Anne-Marie  
Busque Jacques  
Casale Raffaele  
Cerasa Umberto  
Chesarino Reda  
Chevrier Réal  
D'Errico Vincenza  
Déziel Alice  
Gentile Tomasso  
Gimmlaro Ignazio  
Laurent Muriel  
Lauzon Michel  
Lemire Claudette  
Lerouge M. Yannick  
Mayor Alexander E  
Morfonios Argyrios  
Nahorniak Mary

Paquin Myra  
Payette Suzanne  
Pelland Denise  
Perna Antonio  
Perrino Aldo  
Poulin Jacqueline  
Rivard Liette  
Roy Marcelle  
Sansalone Bruno  
Sourtzis Iraclis  
Villevella Guiseppa  
Sansalone Bruno  
Sourtzis Iraclis

## Avril

Aleandro Simeon  
Asselin Pierre  
Aubé Christiane  
Béland Bernard  
Calce Joseph

Carilé Régina  
Chartrand Pierre  
Cormier Jean-Guy  
Desnoyers Gilles  
Dupuis Thérèse  
Folini Rocco  
Ghazi Wadih  
Godin René  
Landry Clovis  
Leblanc Claude  
Lefebvre Richard  
Mercier Renée  
Moreau Charles  
Perna Ascenzio  
Pineiro Gerardo  
Prisco Pasquale  
Ragusa Pasquale  
Raymond Liette  
Ricard Renée  
Surprenant André



## Mai

Bellezza Cosimo  
Berneche Richard  
Boisvert François  
Bolduc Marielle  
Bourbonnais Roger  
Bourgouin Bernard  
D'Orazio Angelo  
Déguise Jean-Guy  
Di Tomaso Johane  
Dumais Jacques  
Jolin Roch  
Juneau Denise  
Jutras E. Yvonne  
Latraverse Jean-Paul  
Masciotra Raffaele

Mathiew P. Pierrette  
Montminy Henedine  
Patenaude Yvan  
Patola Jeannine  
Piovesane Jian Carlo  
Ratel Ginette  
Sénéchal André  
St-Jean Pauline  
Tremblay Lise  
Vaillancourt Henriette  
Varin Agnès

Merci aux membres  
bénévoles pour leur  
implication dans  
la gestion de  
l'organisme



## Prothèses dentaires



Offertes à  
un coût  
raisonnable à la  
clinique de l'Uni-  
versité McGill. Ser-  
vices rendus par  
les étudiants en  
médecine dentaire.  
Pour toute infor-  
mation ou formu-  
laire d'inscription,  
appelez au: (514)  
934-8021

## ITALIANISSIMO



Ciao Amici di lingua italiana . . .

Mi chiamo Teresa, e sono novellamente implicata per fare 2 giorni di volontariato qui nei locali dell'AQDR St-Michel. Quindi sarò disponibile per aiutarvi sia per telefono oppure in persona il giovedì e venerdì. Datemi la possibilità di rendermi utile, allora non esitate a fare appello al numero seguente: 514.374.7943. Mi farà piacere conversare con voi di qualsiasi cosa che vi tiene a cuore e sarò lieta di conoscervi. A presto!  
Teresa

## UMORE E CITAZIONI - PICCOLA STORIA DELL'ETÀ

Che cos'è l'età? Come diceva Alessandro Carlson: «Siamo sempre il più giovane di un anziano e l'anziano di un giovane». Per di più, il tempo comporta dei vantaggi poichè...



«Uno dei privilegi della vecchiaia è d'avere, in più dell'età, tutte le età» (Victor Hugo)

**Pure se** . . . «Ogni età ha i suoi problemi. Si risolvono alla prossima età». (Maurice Chapelain)

**E che** . . . «Gli uomini rassomigliano al vino. L'età rende amaro i peggiori e rende migliori i buoni». (Cicerone).

Può darsi che è meglio di seguire quello che diceva Giovanni Guitton...

«Non conosco la mia età quando non mi guardo nello specchio»

Comunque, Alfonso Allais diceva:

«È impossibile per me dirvi la mia età, poichè cambia spesso»

## Finalmente...

«L'età non conta, à meno d'essere un formaggio» (Billie Burke)



## Prochainement dates à retenir

26 mai 2006, dîner (5\$) à la Maison du citoyen et visionnement DVD «Madeleine, s'explique»

26 mai 2006, 13h30 Assemblée générale AQDR St-Michel

27 mai 2006, Sortie plein air au Mont St-Hilaire (frais de 7 \$ pour l'autobus Mtl-Mont St-Hilaire).

**Symptômes du diabète** : Soif excessive, fatigue excessive, mictions fréquentes, troubles de la vision, rage de faim et de sucre. Il est important de consulter son médecin. Toutefois il est important d'éviter les surplus de poids en mangeant mieux et de faire des exercices.

## SAVIEZ-VOUS QUE... Contrairement aux stéréotypes répandus ...

La plupart des personnes âgées de 65 ans ou plus sont actives et en bonne santé. Au Québec, plus des trois quarts d'entre elle se considèrent en bonne, très bonne ou excellente santé.

Les personnes âgées de 65 ans ou plus sont celles qui on trouve de plus grandes proportions de personnes satisfaites de leurs rapports avec leurs amis et de personnes qui peuvent compter sur un large soutien affectif.

Les besoins d'intimité, d'excitation et de plaisir ne disparaissent pas avec l'âge et il n'y a rien dans la physiologie du vieillissement qui éteint la fonction sexuelle.

Les stéréotypes et les attitudes négatives à l'égard des aînés peuvent créer un climat propice à des situations de maltraitance.

Dans les sociétés qui exaltent la jeunesse, les attitudes négatives envers le vieillissement traduisent la peur de l'exclusion et de la mort.

La promotion de la Santé et du bien-Être: « (...) vise l'amélioration de la santé et du bien-être; pour ce faire, elle est centrée sur les conditions favorables au développement des personnes âgées ainsi que sur le maintien et la promotion de conditions de vie saines et adéquates»(6).

La prévention primaire est: «(...) une intervention qui vise à mettre en place des conditions sociales favorables au bien-être et à la santé des personnes âgées et à soutenir le développement d'attitudes et de comportements personnels qui favorisent ce bien-être et cette santé»

La limitation fonctionnelle est: « Une incapacité (ou limitation fonctionnelle) correspond à toute réduction (résultant d'une déficience) partielle ou totale de la capacité d'accomplir une activité d'une façon ou dans les limites considérées comme normale pour un être humain».

La limitation fonctionnelle est: «Une déficience est une perte, une malformation ou une anomalie d'un organe, d'une structure ou d'une fonction mentale, psychologique, physiologique, ou anatomique. Elle est le résultat d'un état pathologique objectif, observable, mesurable et pouvant faire l'objet d'un diagnostic»

La limitation fonctionnelle se définit comme: «(...) la conséquence directe d'une déficience sur le fonctionnement quotidien d'une personne. Elle est liée aux réactions de la personne, aux causes et circonstances d'apparition

de la déficience, à son âge, aux aides techniques et interventions d'adaptation disponibles pour compenser la limitation fonctionnelle. (...) On pourrait ainsi évaluer pour chaque personne l'ensemble de ses capacités à jouer un rôle social et accomplir des tâches: entretenir son logement, établir des relations, utiliser les transports en commun, avoir accès aux modes de communication, occuper un poste de travail... Ceci est très utile pour les interventions d'adaptation et de réadaptation, qui ont pour but de compenser les limitations fonctionnelles et de développer l'autonomie d'une personne».

(6) Les services aux personnes âgées. Pour une vision commune et une stratégie d'action collective. Association des CLSC et des CHSLD du Québec, 2000:24.

Source: Institut de la statistique du Québec, Enquête sociale et de santé 1998:642

Source: Conseil des aînés, Vivre et vieillir dans sa communauté, à paraître.



## Ce que les Enfants pensent de leur Mères . . .

À l'âge des **Perce-neige**  
Maman c'est Maman !

À l'âge des **Lilas**

Il faut en parler à **Maman**

À l'âge des **Roses**

Elle a l'air de notre grande sœur

À l'âge des **Chrysanthèmes**

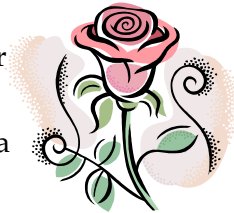
Il n'y a qu'elle pour savoir ça

À l'âge des **Roses de Noël**

Comme Elle était jolie Maman et si bonne

Nous souhaitons à toutes les mamans une heureuse

Fête des Mères



## LE MONDE DES RÊVES

Dans une nuit, nous traversons plusieurs cycles de sommeil qui durent en moyenne 90 minutes chacun et comportent cinq phases: l'endormissement, le sommeil léger, le sommeil profond, le sommeil très profond, puis la phase de rêve, qui se prolonge plus la nuit avance. Le dernier rêve du matin peut durer de 30 à 45 minutes. «Les rêves sont essentiels pour la santé mentale. Ils servent à équilibrer les émotions ressenties dans la journée, en plus d'être porteurs de messages. Ils servent également à intégrer ce qu'on a appris durant la journée et même à créer. Beaucoup d'inventions sont issues du monde des rêves»

