

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
Villega 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'Université McGill. Services rendus par les étudiants en médecine dentaire. Pour toute information ou formulaire 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**

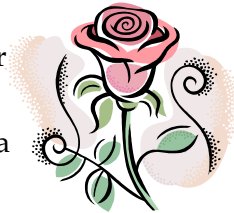
Il n'y a qu'elle pour savoir ça

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»

