



AQDR

Mékinac

AQDR Mékinac
301, St-Jacques, Local 218-A
Sainte-Thècle (Qc)
G0X 3G0

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE
DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES
ET PRÉRETRAITÉES

Bulletin de l'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées

Section Mékinac

VOLUME 28, NUMÉRO 2

AUTOMNE 2018

L'Automne



Voilà les feuilles qui bruissent sur le sol et forment un tapis épais aux teintes chaleureuses, voilà que les pluies tombent soudain et font une musique légère ou plus lourde sur le sol. La campagne éblouissante sort ses habits mordorés, se pare de nuances infinies de rouge, de brun, d'ocre. Tout le paysage flamboie, les feuillages forment une harmonie de couleurs, un tableau de flammes étincelantes.

Flammes de l'automne, incendie, brûlure, vous peignez les paysages de nouvelles teintes, vous transformez le monde de vos pinceaux de lumière ...

Lumières de l'automne, douces, harmonieuses, légères vous adoucissez les tons en une symphonie subtile. Doux automne aux journées qui s'étiolent, aux senteurs lourdes de feuilles, aux parfums de terres humides, aux soleils pâles, vacillants ou plus éclatants, bel automne aux clartés déclinantes pleines d'apaisements.



Plaisirs de l'automne, nature qui s'évanouit pour renaître à nouveau, arbres chatoyants aux teintes pourprées, que de douceurs, que de flamboyances que de surprises ou de violences dans ces tableaux !



Conseil d'administration de l'AQDR

Claude Trudel, président
Gabriel Mitchell, vice-président
Huguette Lévesque, secrétaire
Denyse Hudon, trésorière

Administratrices et administrateurs

Jean-Guy Hamelin
Marcel Bédard
Gaston Bergeron
Jeanne Périgny

Responsables des comités 2018-2019

SANTÉ :

Huguette Lévesque

JOURNAL RAYONNEMENT :

Denyse Hudon

Participation à la correction du journal:
Mmes Paulette Lachance et Raymonde
Lyonnais Brunelle

FORMATION :

Denyse Hudon

SOCIAL:

Gaston Bergeron

RÉSEAUX LOCAUX:

Claude Trudel

Infographie

Denise Naud-Gravel, secrétaire

Impression: Trépanier Communication, une
division de Bad Boy Design à St-Tite.

**Merci à tous nos commanditaires, IRIS, La
Capitale et au SACAIS**



Le Bulletin RAYONNEMENT
est publié par la section AQDR Mékinac

ADMINISTRATION : Bulletin RAYONNEMENT

301, Saint-Jacques, Local 218-A
Sainte-Thècle, QC G0X 3G0
Tél. : 418-289-2880, Fax: 418-289-2881
Courriel : aqdrmekinac@infoteck.qc.ca
Site internet: www.aqdrmekinac.org
Site National: www.aqdr.org

DÉPÔT LÉGAL : Bibliothèque nationale du Canada et
Bibliothèque nationale du Québec

SSN 183-2398 1^{er} trimestre 1989

TABLE DES MATIÈRES



■ Le Bulletin Rayonnement.....	2
■ Mot du président.....	3
■ Invitation diner-conférence 25 janvier 2019....	4
■ Maladie d'Alzheimer: 10 signes précurseurs.....	5
■ Comment savoir qu'il est temps de placer.....	6
■ Vivre en résidence: Avantages non négligeables..	7
■ Fraude contre les aînés: 6 façons de se protéger..	8
■ La clé du succès pour un déménagement réussi..	9
■ Réflexion.....	9
■ Les droits d'accès des grands-parents.....	10
■ Les potions magiques du sommeil.....	11
■ À la suite d'une fraude médicale qui peut	12
■ Liens web pour articles.....	13
■ Condoléances.....	13
■ Humour ardent et information.....	14
■ Commanditaires.....	14-15
■ Petit rappel-Programme PAIR.....	16
■ Communiqué.....	17
■ Informations et Références.....	18
■ Les 12 règles pour vaincre l'insomnie.....	19
■ Conseil d'administration et Vœux.....	20



Éditorial du président

Le présent éditorial se veut, en quelque sorte, le bilan de l'année 2018; année charnière tant que les enjeux ont été variés et complexes à la fois. La présentation de nos revendications auprès du gouvernement et des candidats en campagne électorale est de ceux-là. Cependant, le nombre grandissant de retraités âgés devient le dossier le plus important. Donc, pour assurer la mission de l'Association Québécoise en Défense des droits des personnes Retraitées et préretraitées (AQDR), nous faisons appel à l'augmentation du financement des sections de l'AQDR.

Le financement récurant du mouvement AQDR au Québec fait partie de nos revendications depuis fort longtemps. À la reprise des activités de l'AQDR Mékinac en début d'automne, nous apprenions que le gouvernement libéral, sans trop de consultations, a concocté une nouvelle formule de financement pour la plupart des organismes communautaires, mettant en cause leur mission et même l'équité du financement entre les organismes travaillant en défense de droit. Il va de soi que nous y accordions toute notre attention.

Déjà, des analyses ont été faites, mais devront se poursuivre, car il y a des visions contraires. Un récent colloque « Oser réinventer son financement ... tout en préservant son ADN » jette un éclairage sur les orientations futures sur le financement des organismes communautaires. Est-ce que l'on s'oriente vers des partenariats publics, privés (PPP) ?

La vision du gouvernement : Les services individuels sont vus comme une prestation de services. À la suite d'années de politiques d'austérité, le gouvernement y voit une opportunité de combler le vide créé par le désengagement de l'État et les compressions budgétaires. C'est aussi l'occasion de resserrer la reddition de comptes des groupes de défense de droits en chiffrant nos actions en fonction du nombre de « clients » rencontrés ou du volume de services rendus. Cette vision de l'action communautaire favorise le clientélisme et la marchandisation du milieu. Elle contribue à déshumaniser et dépolitiser notre travail de transformation sociale.

Notre vision : L'intervention individuelle est partie prenante de la défense collective des droits. C'est bien sûr un moyen d'aider la personne à reprendre le contrôle sur sa vie et à surmonter les injustices auxquelles elle est confrontée. Mais c'est aussi une étape du processus plus large de l'éducation populaire. Elle vise à favoriser une prise de conscience individuelle et collective des injustices, afin de créer des liens communautaires, briser l'isolement des personnes et réduire les inégalités sociales. En proposant une vision critique du monde présent, et en offrant des alternatives et autres possibilités d'action, les personnes prennent du pouvoir sur leurs vies. L'intervention individuelle est inscrite dans la défense collective des droits, elle doit rester financée à travers le financement à la mission globale des groupes dans le respect des 12 critères de la Défense Collective des Droits (DCD) établis dans la Politique de Reconnaissance et de soutien de l'Action Communautaire (PRAC).



Histoire à suivre !!

Invitation diner-conférence, vendredi 25 janvier 2019



Chers membres de l'AQDR Mékinac,

L'AQDR Mékinac invite ses membres et ami(e)s à un dîner-conférence suivi d'un repas, **vendredi le 25 janvier 2019**, à la salle Municipale à Lac-aux-Sables au 820, rue Saint-Alphonse.

Prenez note : Pour un grand nombre des membres de l'AQDR Mékinac, le renouvellement de la carte est prévu avant le 31 mars 2019 au coût de **20.00\$**. **S.V.P. vérifier votre carte de membre, certains doivent renouveler en janvier ou en février.**

10h00: Accueil et renouvellement de la carte de membre.

10h30 : Conférence : Qu'est-ce que la Santé mentale?, avec Mme Julie Saulnier et M. Éric Roy travailleurs sociaux du CLSC St-Tite.

Midi: Repas chaud

Coût : Membres : 12.00\$

Non-membres : 15.00\$



Prix de présences

Nous vous demandons de réserver avant **mardi 22 janvier 2019**, en téléphonant au bureau de l'AQDR Mékinac au 418-289-2880, le mardi et jeudi à la secrétaire ou laisser vos noms sur le répondeur.

Prenez note, advenant un empêchement d'y participer **après avoir donné votre nom**, vous êtes prié de nous avertir si non vous serez obligé de déboursier le prix du repas. Merci de votre compréhension.

Au plaisir de vous voir, bienvenue aux membres et non-membres.

Le comité social de l'AQDR Mékinac.

301, rue St Jacques, local 218-A, Sainte-Thècle, G0X 3G0
Tel : 418-289-2880 Courriel : aqdrmekinac@infoteck.qc.ca Web : www.aqdrmekinac.org

Maladie d'Alzheimer: 10 signes précurseurs

*V*ous ressentez des symptômes préoccupants? La santé cognitive de quelqu'un vous inquiète? Prenez garde à ces dix signes caractéristiques :

1. **Pertes de mémoire qui affectent la vie de tous les jours** – oublier souvent des événements ou avoir du mal à retenir de nouvelles informations.
2. **Difficultés à exécuter les tâches quotidiennes** – ne plus savoir comment faire ce qu'on a fait toute sa vie, comme préparer un repas ou s'habiller.
3. **Problème de langage** – oublier des mots ou ne pas les utiliser correctement.
4. **Désorientation dans le temps et l'espace** – ne plus savoir quel jour de la semaine il est, ou se perdre près de chez soi.
5. **Jugement amoindri** – ne pas reconnaître un problème de santé grave ou porter des vêtements légers par temps glacial.
6. **Difficultés face aux notions abstraites** – ne pas comprendre ce que les chiffres signifient sur une calculatrice par exemple, ou comment s'en servir.
7. **Rangement inapproprié des objets** – mettre des objets aux mauvais endroits, comme le fer à repasser dans le congélateur ou une montre dans le sucrier.
8. **Changements d'humeur et de comportement** – graves sautes d'humeur, entre la sérénité et la colère, sans raison apparente.
9. **Changements dans la personnalité** – se comporter de manière inhabituelle, devenir paranoïaque ou se sentir menacé.
10. **Perte d'initiative** – se détacher de sa famille et de ses amis et perdre l'intérêt pour ses activités préférées.

Si l'un des signes précurseurs vous inquiète, consultez votre médecin.

Pour obtenir de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec votre Société Alzheimer locale ou consulter alzheimer.ca



Comment savoir qu'il est temps de placer ses parents?

*P*lacier ses parents en maison de retraite : un bilan de la situation pour tenter de la dédramatiser.

- C'est souvent l'état de santé des parents qui incite à les placer en maison de retraite ?
- La gestion d'une personne âgée malade, une gestion parfois lourde au quotidien

Envisager de placer ses parents en maison de retraite, les faire partir de chez eux nous donne souvent l'impression que l'on veut s'en débarrasser, que l'on ne veut pas leur apporter notre aide au moment où ils vieillissent, donc où ils en ont le plus besoin. Mais il faut bien admettre que nous n'avons pas toujours le choix, lorsque leur état de santé se dégrade, lorsque la cohabitation avec une personne âgée et malade n'est pas évidente à gérer lorsque ses enfants travaillent encore.

C'est souvent l'état de santé des parents qui incite à les placer en maison de retraite ?

Comment va-t-on juger qu'il est temps de placer nos parents en maison de retraite ? Pour beaucoup d'entre nous, le critère principal sera leur état de santé. Lorsqu'on se rend compte que leurs capacités physiques ou intellectuelles diminuent, qu'ils sont de plus en plus dépendants pour les tâches de la vie quotidienne et surtout que leur sécurité n'est plus assurée s'ils restent seuls chez eux : dans ce cas, il faut effectivement prendre des dispositions pour les placer dans un établissement où des soins leur seront prodigués ou, éventuellement, dans une résidence de services où ils auront des prestations leur facilitant la vie à leur disposition.

La gestion d'une personne âgée malade, une gestion parfois lourde au quotidien

Il n'est pas évident pour les enfants de maintenir leurs parents chez eux et par conséquent de s'en occuper lorsqu'ils deviennent dépendants. Cela l'est d'autant moins, s'ils nécessitent des soins importants et quotidiens, une présence quasi permanente (maladie d'Alzheimer ou maladie de Parkinson par exemple). Il convient d'avoir du temps à leur consacrer, ce qui n'est pas facile lorsque les enfants travaillent et doivent, eux-mêmes, veiller à être présent pour leur propre famille.

Dans ce choix souvent douloureux, aussi bien pour les parents que pour les enfants, il faut arriver à trouver le juste équilibre, la manière de présenter, d'expliquer et de faire admettre ce changement de vie à nos parents, sans qu'ils se sentent rejetés.

Source : info-seniors.com



Vivre en résidence: Des avantages non négligeables.

Choisir de quitter son domicile pour s'installer en résidence privée pour aînés ne s'avère pas toujours une décision facile à prendre. La peur du changement ou encore la peur de l'inconnu sont des raisons valables pour expliquer la réticence envers cette transition importante. Toutefois, rares sont ceux qui regrettent d'avoir emménagé en résidence. Voici une liste présentant les avantages de la vie en résidence.

1. La sécurité

Les résidences pour aînés sont généralement équipées de nombreux dispositifs de sécurité afin que les résidents demeurent à l'abri des inquiétudes. D'abord, un système de caméras ainsi qu'un personnel en fonction 24 heures sur 24 assurent une surveillance continue. Des mesures de sécurité sont aussi prises à l'intérieur des appartements. En effet, les résidences certifiées sont équipées de boutons d'appels d'urgence (habituellement installés dans la salle de bain et la chambre à coucher) grâce auxquels vous pouvez demander de l'aide en cas de besoin. Concernant la protection contre les incendies, les résidences pour aînés doivent respecter de sévères exigences : des détecteurs de chaleur et de fumée ainsi que des gicleurs diminuent de façon considérable les risques d'incendie ou les dommages qu'ils peuvent causer. Ainsi, en vivant en résidence, vous bénéficiez d'une sécurité plus accrue qu'à la maison.

2. La socialisation

Après le besoin d'être en sécurité vient le besoin de socialiser. Les résidences pour retraités offrent la possibilité de tisser des liens avec les autres résidents et le personnel sur place. Les aires communes (salle à manger, salles communes, bibliothèque, etc.) favorisent la socialisation, permettant par le fait même de briser l'isolement associé à la vieillesse. De plus, les activités au programme donnent l'occasion de rester actif et de faire des rencontres intéressantes : il n'y a pas d'âge pour se faire de nouveaux amis! Vous pourrez vous lier d'amitié avec vos pairs ou encore trouver le grand amour. Une résidence pour aînés est en quelque sorte une communauté où des gens du même âge, avec des intérêts similaires, partagent leur quotidien.

3. Les services

Certains groupes de résidences rassemblent un bon nombre de services sous un même toit. Ces services vous aident à vous libérer des tâches quotidiennes telles que l'entretien ménager, la buanderie, les repas, etc. Il ne vous reste plus qu'à profiter de votre quotidien et de prendre du temps pour vous. Également, les plus grands complexes d'habitation offrent à même la résidence certaines commodités telles que dépanneur, salon de coiffure, pharmacie, bureau de poste, etc. Pour les personnes en perte d'autonomie, des soins infirmiers adaptés peuvent rendre le suivi de santé plus facile (pression artérielle, prise de sang, etc.). La gestion des médicaments est également un service qui peut vous aider à prolonger votre autonomie. Différentes résidences, que l'on nomme évolutives, vous donne la chance de vivre au même endroit, peu importe l'état de votre autonomie.

4. Les activités



En résidence, vous n'avez pas à vous casser la tête. Une responsable des loisirs s'occupe d'organiser des activités stimulantes, divertissantes et qui sont propices à la socialisation. En effet, plusieurs résidences proposent une gamme d'activités variées autant à même la résidence qu'à l'extérieur de celle-ci. Les activités vous permettent de rester actif physiquement et mentalement. Qui sait, vous y découvrirez peut-être une nouvelle passion!

Source : Cahier spéciale-février 2018 Le Nouvelliste, Résidences-québec.ca

Fraude contre les aînés: 6 façons de se protéger.

La fraude envers les personnes âgées demeure importante au pays, d'après le Forum fédéral, provincial et territorial des ministres responsables des aînées. Bien que tout un chacun peut être victime de fraude, les aînés sont particulièrement ciblés, notamment parce qu'ils sont plus souvent à la maison durant la journée.

Voici six conseils pour se prémunir contre ce type d'acte criminel.

1- Garder ses documents personnels en lieu sûr

Le certificat de naissance, le passeport ou la carte d'assurance sociale ne devrait pas se trouver dans le portefeuille, à moins qu'ils soient nécessaires pour un rendez-vous.

2- Ne pas révéler son NIP ni ses mots de passe

Garder ces informations pour soi. Il est d'ailleurs souhaitable de couvrir son NIP au guichet automatique ou pour toute transaction au magasin. Il est conseillé de ne pas donner son numéro de carte de crédit, de compte bancaire ni tout autre renseignement personnel au téléphone, sur Internet - sur un site qu'on ne connaît pas - ou à une personne inconnue.

3- Faire preuve de prudence

Il vaut mieux déchiqueter les documents où se trouvent nos renseignements personnels, comme des états de compte ou des factures, avant de les mettre au recyclage ou à la poubelle.

4- Éviter les risques sur Internet

Si vous ne connaissez pas la personne qui vous envoie un courriel, il est préférable de ne pas y répondre, de ne pas ouvrir les pièces jointes ni de cliquer sur les liens. Les banques, par exemple, ne communiquent pas avec leurs clients par courriel, à moins que ceux-ci n'en aient fait la demande. Par ailleurs, faites attention aux fraudeurs qui demandent qu'on leur envoie de l'argent ou un chèque pour une cause quelconque ou parce qu'ils sont dans le pétrin.

5- Ne pas signer un contrat sur un coup de tête

Prenez le temps de réfléchir avant de signer une entente ou un contrat d'achat. Certains vendeurs sont insistants et laissent croire aux clients qu'il faut s'empresser d'acheter un produit.

6- Se renseigner avant de retenir les services d'un entrepreneur

Demandez une preuve d'identité ainsi que des références, et prenez le temps de les vérifier avant d'accepter que des travaux soient faits dans votre maison.

Source : Ici radio Canada



La clé d'un déménagement réussi vers une résidence

Un déménagement est une transition émotionnelle et difficile pour beaucoup de retraités et d'aînés. Demandant beaucoup de temps, d'énergie et de préparation, le déménagement se planifie et se réfléchit. Un grand questionnement s'impose pour une relocalisation simplifiée.

Voici quelques questions à vous poser pour bien débuter:

1. Est-ce que mon mobilier entrera dans ma nouvelle demeure?
2. Combien d'espace de rangement ai-je pour mes biens?
3. Aurais-je assez d'espace pour circuler dans ma nouvelle demeure?
4. Est-ce que mon espace est sécuritaire?
5. Comment vais-je savoir où sont mes biens, sans regarder dans toutes mes boîtes?
6. Quoi faire avec mes biens que je ne pourrai pas amener avec moi?
7. Ai-je informé toutes les personnes concernées de mon déménagement?
8. Ai-je de l'aide pour toutes ces étapes?

Ces questions sont rapidement répondues par quelques actions:

1. Un plan de plancher;
 2. Un triage;
 3. Une liste des boîtes à déménager et leurs contenues;
 4. Des dons et/ou vente de vos biens. (Une liste des œuvres de charité près de chez vous);
 5. Le changement d'adresse;
 6. Contacter ma famille, amis, bénévoles ou compagnie d'aide au déménagement pour vous aider.
- Votre triage devrait débuter quelques mois avant votre déménagement, pour vous permettre de passer à travers toutes les pièces de votre maison et bien épurer celle-ci avant votre départ. En suivant ces différentes étapes, vous aurez déjà une bonne longueur d'avance pour un déménagement réussi vers votre nouvelle résidence.

Source : residences-quebec.ca

Réflexion

Mon au jour d'hui

"Hier n'est qu'un rêve. Demain une réalité. Mais un aujourd'hui bien vécu, fait d'hier un souvenir de bonheur et de demain une vision d'espoir."

Le passé cultive ses souvenirs.

L'avenir poursuit ses rêves.

Le présent vit chaque minute intensément.

Dieu n'a pas voulu seulement que le monde soit, mais qu'il soit beau et magnifique.

(Hugues de S. Victor)

Certains lisent parce qu'ils sont trop paresseux pour réfléchir. Le chemin de l'ignorance est pavé de bonnes éditions. (Georges Bernard Shaw.)



Les droits d'accès des grands-parents

Les relations entre les parents et les grands-parents d'un enfant sont parfois problématiques. Dans certains conflits, des parents souhaitent même interdire aux grands-parents de voir leurs petits-enfants. Quels sont les droits des parents, des grands-parents et des petits-enfants dans ces circonstances ?

La loi prévoit spécifiquement que les parents ne peuvent, sans motif grave, faire obstacle aux relations personnelles des enfants avec leurs grands-parents.

S'il est difficile ou impossible pour les grands-parents de voir leurs petits-enfants à cause du refus des parents, ils peuvent présenter une demande à la Cour supérieure du Québec pour obtenir des droits d'accès. Les **droits d'accès** permettent à un adulte qui n'a pas la garde d'un enfant d'avoir des contacts avec cet enfant.

Les grands-parents peuvent demander au juge que les contacts soient **aussi fréquents qu'avant le conflit**.

Pour prendre sa décision, le juge prendra toujours en compte **l'intérêt des petits-enfants en priorité**, et non l'intérêt des grands-parents ou celui des parents.

Il prendra aussi en compte le but de la demande des grands-parents. Selon la loi, l'objectif doit être de permettre aux petits-enfants de connaître leurs grands-parents et de développer des liens affectifs avec eux.

Dans l'intérêt des enfants, le juge peut décider de **limiter les contacts** des grands-parents avec leurs petits-enfants. Dans ce cas, ces contacts peuvent se limiter, par exemple, à :

- des conversations téléphoniques ou par webcam;
- des échanges de lettres;
- des rencontres familiales.

Refuser l'accès aux petits-enfants pour un motif grave

Le juge peut décider d'interdire tout contact entre les grands-parents et les petits-enfants, si les parents démontrent que cette décision est justifiée par un motif grave.

Le simple fait que les grands-parents se soient chicanés avec les parents n'est pas un motif grave. Mais toute situation qui nuit à l'intérêt des petits-enfants pourra être considérée comme un motif grave.

Voici quelques exemples de situations qui peuvent nuire à l'intérêt des petits-enfants :

- Les relations entre les parents et les grands-parents sont tellement mauvaises qu'elles dégénèrent en saga judiciaire.
- Les grands-parents ont une mauvaise influence sur leurs petits-enfants.

Les grands-parents tentent de se substituer aux parents et ils empiètent constamment sur leur droit de prendre des décisions concernant leurs enfants. C'est-à-dire qu'ils nuisent à l'autorité parentale des parents.

- Les grands-parents sont physiquement ou verbalement violents envers leurs petits-enfants.

Les petits-enfants refusent catégoriquement de voir les grands-parents.

Protéger les petits-enfants de leurs parents

Les grands-parents ne sont pas toujours d'accord avec les choix des parents en ce qui concerne l'éducation des enfants, mais ils doivent respecter ces choix.

Il y a une exception : lorsque les parents nuisent au développement et à la sécurité de leurs enfants.

Il arrive que des parents soient incapables de s'occuper de leurs enfants, de façon temporaire ou permanente. Ce peut être le cas, par exemple, si les parents ont des problèmes liés

- à la consommation d'alcool ou de drogues, ou
- à des troubles de santé mentale.

La garde des enfants peut alors être confiée à une autre personne, et les grands-parents peuvent tenter de l'obtenir.

Source : Éducaloi.qc.ca



Les potions magiques du sommeil

Contre les troubles du sommeil, nombre de gens ont recours aux médicaments. Cette méthode dangereuse est à proscrire si elle n'est pas conseillée par votre médecin. En revanche, la nature a conçu des plantes miracles qui lutteront contre vos nuits blanches. Endormissement difficile, réveil en pleine nuit... autant de désagréments contre lesquels des solutions naturelles existent.

Utilisées depuis la nuit des temps, certaines plantes sont à la base de recettes pour améliorer votre sommeil. La plupart se trouve dans le commerce, sous formes de tisanes, mais aussi de gélules ou de sirop. Mais vous pouvez préparer vos propres "potions", en vous faisant une décoction (ébullition des plantes dans de l'eau) ou, pour les plantes plus fragiles, une infusion (macération des plantes dans de l'eau chaude). Sans accoutumance ni effets secondaires, les plantes demandent juste quelques jours pour être efficaces.

Le tilleul Cet arbre très commun est pourtant très utile. Sa fleur détend, calme et favorise l'arrivée du sommeil. Elle est également utilisée pour modérer les courbatures. Ne pas confondre la fleur avec l'écorce (ou aubier de tilleul), utilisé pour son action drainante. Les fleurs de tilleul se laissent infuser 5 minutes (3 à 5 feuilles par tasse).

L'aubépine Selon la croyance populaire, cette plante aurait servi à confectionner la couronne du Christ et dès lors, ni la foudre ni le diable ne peuvent atteindre ce petit arbuste. L'aubépine a des vertus antioxydantes qui permettent d'abaisser le taux de cholestérol. Antispasmodique et calmante, elle améliore les troubles du rythme cardiaque. Elle est particulièrement recommandée en cas de stress ou d'angoisses, pour son action sédative, propice au sommeil. Laissez infuser les fleurs d'aubépines une dizaine de minutes, une cuillère à café par tasse.

La valériane Une légende allemande raconte que le joueur de flûte attira les rats grâce à la valériane cachée dans ses poches. Au Moyen-âge déjà, ses indications thérapeutiques étaient reconnues, valant à cette plante le nom de "guérit-tout". Aujourd'hui, la valériane permet de lutter contre la nervosité, de détendre l'organisme et d'améliorer le sommeil. Utilisez en décoction (*Action de faire bouillir*) (3 à 4 minutes), à raison d'une cuillère à café par tasse.

La passiflore (ou fleur de la passion) Parce que ses étamines, ses pétales et ses feuilles lui évoquaient la crucifixion, un moine du XVIIème siècle la baptisa "fleur de la passion". La passiflore est depuis longtemps utilisée contre la dépression et l'insomnie. Elle procure un sommeil réparateur et facilite l'endormissement.

Préparez une décoction pendant 2 minutes, une cuillère à soupe par tasse.

Le lotier corniculé Très efficace pour calmer les excitations nerveuses, lors de périodes d'exams ou de stress professionnel, elle apaise l'anxiété, et diminue angoisses et insomnies.

Utilisez en décoction pendant 2 minutes, une cuillère à soupe par tasse.

Source : Apnée Du Sommeil Symptômes.



À la suite d'une fraude médicale, qui peut poursuivre?

*S*i le médecin ne respecte pas ses obligations et commet une faute médicale qui cause des dommages, quelles sont les personnes qui peuvent poursuivre?

Les personnes qui peuvent poursuivre

Si le patient est vivant Le patient étant la **victime immédiate** de la faute médicale, il peut évidemment poursuivre en justice en son propre nom.

De plus, **toute personne qui a subi un dommage direct** en lien avec la faute, qu'elle soit parent ou non avec le patient, peut également tenter une action en responsabilité contre le médecin fautif.

Si le patient est décédé En cas de décès du patient, les **héritiers** de la victime qui ont accepté la succession ont également le droit de poursuivre au nom de la personne décédée.

De plus, **toute personne qui subit un dommage direct** peut tenter une poursuite pour être indemnisée, notamment pour les dommages que lui cause la perte de la personne chère.

Type de dommages

Les personnes qui poursuivent ne peuvent réclamer **QUE les dommages personnels qu'ils ont subis et qui résultent directement de la faute**. Par exemple, il peut s'agir d'une perte de salaire ou des dépenses engendrées par la nouvelle condition de la victime. Elles peuvent également être indemnisées pour le chagrin ou les douleurs qu'elles éprouvent qui découlent de la faute.

En cas de décès du patient, les proches peuvent également réclamer un montant couvrant les frais funéraires qu'ils ont assumés. Si la personne décédée subvenait aux besoins des membres de sa famille, ceux-ci peuvent demander à recevoir un montant équivalent à la perte de soutien économique qu'ils subiront dans le futur à cause du décès du patient.

Par ailleurs, les héritiers du défunt peuvent également réclamer, au nom du défunt, une indemnité couvrant les souffrances que ce dernier a réellement subies entre la faute à l'origine du décès et le décès lui-même.

Délai pour tenter une poursuite

Cette action doit habituellement être intentée dans les **trois ans** qui suivent la faute médicale. Par contre, si les dommages se manifestent graduellement, le point de départ du calcul du délai de trois ans est le moment où les dommages se manifestent pour la première fois.

Source : Éducaloi.qc.ca



Liens web pour articles

Liens web pour consulter deux articles concernant les directives médicales anticipées pour la fin de vie et l'importance du mandat de protection.

Voici donc un lien pour le formulaire à remplir concernant les directives médicales anticipées:

https://www.tvanouvelles.ca/2018/10/12/un-moyen-simple-et-gratuit-dexprimer-ses-volontes-en-fin-de-vie?fbclid=IwAR3hO_lrBNzgl4m9yOB-fS0AUxQ0uiJP_Ba5SEQF-7pc_71-7GRc4-ihYqw

et un autre lien vers un article qui parle de l'importance du mandat de protection:

<https://www.tvanouvelles.ca/2018/10/15/les-notaires-rappellent-limportance-du-mandat-de-protection>

Source: AQDR Nationale



Condoléances

*Une pensée spéciale pour les décès de Mme Jeanine Gagnon et M. Maurice Renaud
Nous offrons en retard nos sincères condoléances à toute les familles et aux ami(e)s.*



Humour ardent

Pourquoi donc choisit-on d'être incinéré?

Au départ, j'ai été créé d'une « étincelle » d'amour.
La première année, j'étais la « flamme » de mes parents.
Je me suis ensuite fait « chauffer » les fesses jusqu'à mon adolescence.
Est arrivée alors la période où un rien « m'allumait ».
Dans la vingtaine, je pétai le « feu ».
Par la suite, il a fallu vraiment que je « bûche » jusqu'à 65 ans.
À 75 ans, si ça continue, j'ai l'impression que je serai « brûlé ».
À 80 ans, je vais me ramasser dans un « foyer ».
Pis avant d'avoir 100 ans, probablement que je vais « m'éteindre ».
Alors, pourquoi donc demander à être incinéré?
On est déjà « cuit » de toute façon!



Information

Le paiement de la carte de membre par carte de crédit est disponible depuis peu via le site Web de l'AQDR : www.aqdr.org. Sur le site, on clique sur l'onglet Renouveler en ligne en haut et les instructions apparaissent.

Commanditaires



Commanditaires



Les **Aides Familiales**
de *Mékinac*

301, rue St-Jacques, bureau 201
Sainte-Thècle
(Québec) G0X 3G0

Téléphone : 418 289-2265
Télécopieur : 418 289-2263
info@aidesfamilialesmekinac.org

www.aidesfamilialesmekinac.org



Line Charette et Myriam Trudel
Pharmaciennes

Line Charette et Myriam Trudel,
pharmaciennes inc.

260, rue du Moulin
Saint-Tite (Québec) G0X 3H0

Téléphone : 418 365-7543
Télécopieur : 418 365-6505

Lundi au vendredi
9 h à 21 h

Samedi
9 h à 16 h

Dimanche
10 h à 12 h 30

Livraison gratuite

Membre affilié à



www.groupeproxim.ca

Salon Funéraire
St-Amand et Fils Ltée

Chantal St-Amand
Julie St-Amand

281, rue Dupont
Sainte-Thècle (Québec)
G0X 3G0

stamandetfils@globetrotter.net
Téléphone : 418 289-2411
Télécopieur : 418 289-3963

Saint-Tite
Shawinigan
meublesjacob.com




Claire Francœur
Chantal Francœur
PHARMACIENNES

Téléphone **418 365-5148**
Télécopieur 418 365-5149



Familiprix
Au service de votre santé

491, rue Notre-Dame
Saint-Tite (Québec) G0X 3H0

MÉLANIE POIRIER BRONSARD
ORTHOThÉRAPEUTE

- MASSOTHÉRAPIE
- KINÉSITHÉRAPIE
- ORTHOTHÉRAPIE
- RÉFLEXOLOGIE

MAISON (418) 289-3320
SAINTE-THÈCLE
Sur rendez-vous seulement




Christine Béland
pharmacienne

AFFILIÉE À



Familiprix

131, rue Lacordaire
Sainte-Thècle (Québec) G0X 3G0

Téléphone : (418) 289-3069
Télécopieur : (418) 289-3632

christine.beland@familiprix.com



Leacoursière & Fils inc.
THANATOLOGUES

341, du Moulin St-Tite (Québec) G0X 3H0
Téléphone : 365-6322 Télécopieur : 365-6000

Petit rappel-Programme PAIR



Comité Provincial Pair est un organisme à but non lucratif dont l'évolution continue sans cesse de progresser en offrant un niveau de sécurité accru pour les personnes à risque.

Programme Pair- Fonctionnement du service.

Le programme Pair est un service personnalisé d'appels automatisés qui joint les aînés pour s'assurer de leur bon état de santé. Les abonnés reçoivent ces appels à des heures prédéterminées, une ou plusieurs fois par jour. Si l'abonné ne répond pas, une alerte est lancée. Une vérification est systématiquement enclenchée par les responsables du système afin de vérifier si l'abonné est en détresse. Grâce aux appels de Pair, plusieurs vies ont pu être sauvées. Ce service est offert gratuitement.

Plus qu'un simple programme, le programme Pair est une façon de vivre dans une communauté soucieuse du bien-être de sa population. Un service rassurant, qui permet aux aînés de conserver leur autonomie en plus de garantir leur sécurité ainsi que la tranquillité d'esprit pour leur famille et leurs amis.

Pourquoi un service de sécurité? Des risques sont toujours présents dans la vie. Le programme Pair est là pour aider à détecter des situations d'urgence et problématiques, combler un besoin de sécurité, briser l'isolement et sauver des vies. Appeler une personne tous les jours, chez elle, lui procure un sentiment de sécurité. Le programme Pair effectue ses appels tous les jours à une heure déterminée par l'abonné et, ce, **gratuitement**. Un appel suffit pour s'y abonner : Centre d'Action Bénévole Mékinac : 418-365-7074, ou **1-877-997-PAIR (7247)**.

Agence Pair Mékinac : AQDR Mékinac, 218-A301, rue St-Jacques, Sainte-Thècle, Qc. G0X 3G0, 418-289-2880

Municipalités desservies : Grandes-Piles, Hérouxville, Lac-aux-Sables, Notre-Dame-de-Montauban, Saint-Adelphe, Saint-Roch-de-Mékinac, Saint-Séverin (Mékinac), Sainte-Thècle, Saint-Tite, Trois-Rives.



L'AQDR Nationale félicite la nouvelle ministre responsable des aînés et des proches aidants et réitère la nécessité de revoir les politiques sur le vieillissement.

Québec, le 18 octobre 2018 – L'Association québécoise de défense des droits des personnes retraités et préretraités (AQDR) souhaite offrir ses plus sincères félicitations à la nouvelle ministre responsable des aînés et des proches aidants, madame Marguerite Blais. L'AQDR a déjà travaillé dans le passé avec madame la ministre sur les dossiers importants pour les aînés. Nous espérons pouvoir renouveler cette collaboration au courant des prochaines années.

Au cours de la campagne électorale, la Coalition Avenir Québec a démontré l'importance qu'il accorde aux aînés en présentant maintes propositions concrètes afin d'améliorer les conditions de vie des aînés. Les problèmes doivent toutefois être considérés dans leur ensemble afin de créer des politiques publiques globales et cohérentes. Pour ce faire, il faut développer une vision globale et inclusive du modèle de société dans lequel nous voulons vivre.

« Les aînés occupent un rôle central et doivent être au cœur même de toutes les orientations et interventions qui les concernent », explique Judith Gagnon.

En 2025, la proportion de personnes âgées passera à environ 23 % de la population du Québec. Il est impératif d'agir immédiatement afin de répondre aux défis démographiques de demain. Plus que jamais, le Québec doit se munir d'une politique d'action globale incluant les besoins des aînés et de la société.

« La société doit s'adapter en changeant de paradigme. Les modèles actuels doivent non seulement être revus, mais aussi réinventés. Nos repères doivent changer. C'est un défi de taille », souligne Mme Judith Gagnon, présidente de l'AQDR Nationale.

C'est dans cette optique que l'AQDR réitère sa volonté de travailler en partenariat avec le nouveau gouvernement et les acteurs du milieu. Les changements sociaux doivent être réalisés en incluant tous les acteurs ciblés.

À propos de l'AQDR

L'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR) a pour mission exclusive la défense collective, la protection et la promotion des droits des personnes aînées retraitées et préretraitées. Elle compte près de 25 000 membres regroupés en 42 sections locales.

– 30 –



Source: Site de l'AQDR Nationale, www.aqdr.org, 18 octobre 2018 dans Actualité et revue de presse, Communiqués de presse, Nouvelles de l'AQDR

Informations et Références

*S*uite à la conférence: Les règles du code de la route et les nouveautés, avec Mme Mylène Lachance le vendredi 26 octobre 2018 à la salle des Chevaliers de Colomb à Saint-Tite.

Réponses aux questions:

En ce qui concerne le dépassement par la droite (au feux de signalisation sur une intersection par exemple); l'article 347 du CSR stipule que « En aucun cas, le conducteur qui effectue un dépassement ne peut quitter la chaussée ». Également, à l'article 326.1 du CSR, « Le conducteur d'un véhicule routier ne peut franchir un ligne de démarcation de voie continue simple ».

Étant donné qu'il n'y a qu'une seule voie de circulation, il est interdit de sortir de la chaussée et encore moins franchir la ligne blanche latérale pour dépasser par la droite. La manœuvre est donc interdite. (312\$ amande)

Concernant l'obligation de verrouiller ses portières de voiture. La loi s'applique sur les terrains de centre commerciaux, sur tout chemin publique et aussi sur les chemins privés ouverts à la circulation publique. Donc, il n'y a pas d'obligation de verrouiller ses portières dans sa cour privée.

Voici des adresses pour références:

Les aînés et la sécurité routière-SAAQ:

<https://saaq.gouv.qc.ca/securite-routiere/clienteles/aines>

Nouvelles mesures du Code de la sécurité routière:

<https://www.transports.gouv.qc.ca/fr/code-securite-routiere>



Cette photo par

Vignette de stationnement pour personne handicapée:

<https://www.4gouv.qc.ca/fr/Portail/Citoyens/Evenements/aines/Pages/demander-vignette-stationnement-handicapees.aspx>

1-800-361-7620



Les 12 règles à suivre pour vaincre l'insomnie.

- 1. Être casanier, tu seras:** Allez au lit à la même heure tous les soirs, et réveillez-vous à la même heure tous les matins. Weekends compris ! Il faut absolument éviter de casser son "rythme de sommeil".
- 2. D'un bloc, tu dormiras:** Contrairement à ce qu'indique une récente étude, il serait plus efficace de dormir "d'un seul bloc" pendant 7 à 8 heures. Le sommeil fragmenté favoriserait en effet la somnolence diurne, nuit à la mémoire et à la créativité. Six heures de sommeil continu sont donc plus réparatrices que huit heures de sommeil fragmenté.
- 3. Le sommeil s'accumuler, tu ne laisseras pas:** Ne laissez pas le sommeil en retard s'accumuler : si vous avez mal dormi la veille, n'hésitez pas à vous coucher plus tôt, au risque de passer pour le papy de service en refusant d'aller boire un verre avec les copains. Vous pouvez aussi rembourser votre déficit de sommeil en faisant une sieste - pas trop longue - pendant la journée. L'idéal est de dormir environ 20 minutes. Il ne sert absolument à rien d'essayer de rattraper le sommeil perdu la semaine pendant le weekend : "C'est exactement comme si vous étiez au régime uniquement le weekend", commente Deborah Jacobs.
- 4. La caféine après 14h, tu banniras:** Évitez la caféine après 14h. La caféine a une "seconde vie" d'environ 6 heures, période pendant laquelle elle continue de faire effet. Si vous buvez un café à 16 h, votre corps en ressentira les effets à 22h... Le tout est d'éviter de rentrer dans un cercle vicieux : pour rester éveillé après une mauvaise nuit, on boit du café, parfois jusqu'à tard dans la journée en pensant) à tort que cela fera effet seulement dans la demi-heure suivante.
- 5. L'alcool, tu éviteras:** Évitez de boire de l'alcool environ 3 h avant d'aller au lit. Boire aide peut-être à s'endormir, mais l'alcool trouble le sommeil en nous réveillant toutes les 90 minutes environ.
- 6. Le sport le matin, tu préféreras:** Le sport c'est bon pour la santé, mais pas pour le sommeil : mieux vaut faire de l'exercice le matin. Si vous ne pouvez pas, tâchez d'éviter l'exercice 3h avant de dormir. Faire du sport (même non violent comme le yoga) augmente la température du corps pour une période de 6h, ce qui ne favorise pas l'endormissement.
- 7. Dans une chambre où il fait frais, tu dormiras:** Dormez dans une chambre où il fait frais : le cerveau a besoin d'oxygène durant le sommeil, mieux vaut donc aérer sa chambre avant de dormir. L'idéal est de dormir dans une chambre où il fait 18°C.
- 8. Ambiance tamisée, tu adopteras:** Privilégiez une ambiance tamisée. Une lumière trop vive à tendance à maintenir éveillé.
- 9. Écrans électroniques, tu banniras:** Ordinateur, iPad, télévision, smartphones... Dehors ! Les écrans sont à bannir avant d'aller au lit. Ils ont une action excitante sur le cerveau, tout comme le sport.
- 10. Lire, tu préféreras:** Privilégiez plutôt la lecture. Mais la lecture de plaisir (rien en rapport avec le travail!). Lire environ 30 minutes avant d'aller au lit détend.
- 11. Loin de ta marmaille, tu dormiras:** Protégez votre vie privée : les enfants et les animaux de compagnie doivent rester, au choix, dans leur chambre ou dans leur panier.
- 12. Un rituel, tu adopteras:** Donnez à votre corps les "signaux de détente" dont il a besoin pour comprendre que vous vous apprêtez à aller au lit : prendre un bain chaud, un repas léger etc. tout cela peut vous aider à vous détendre.

Bonne nuit!



Membres du conseil d'administration 2018-2019



De gauche à droite: M. Claude Trudel, président, Mme Jeanne Périgny, administratrice, M. Jean-Guy Hamelin, administrateur, Mme Denyse Hudon, trésorière, M. Gaston Bergeron, administrateur, M. Marcel Bédard, administrateur, M. Gabriel Mitchell, vice-président, Mme Huguette Lévesque, secrétaire.



**Un souhait de nous tous pour célébrer les Fêtes,
Meilleurs vœux!**

**Tous les membres du conseil d'administration et
la secrétaire de l'organisme: Denise Naud Gravel.**

Vous souhaite bonheur et santé

pour l'année 2019!