

P.2	Plan d'action de la Table
P.3	Programme PAIR
P.4	Coup de cœur
P.5	
P.6	Conseils de nos experts
P.7	
P.8	
P.9	Simulation en résidence
P.10	Pharmaceutiques
P.11	
P.12	Mal pris les jeunes?
P.13	
P.14	Insomnie chez les aînés
P.15	Une publicité... Inusité!
P.16	Portrait d'un organisme
P.17	Mieux vivre
P.18	Extincteurs : prudence
P.19	
P.20	Nouvelles d'ailleurs
P.21	
P.22	
P.23	Dossier spécial : <i>Journée internationale des personnes âgées</i>
P.24	
P.25	
P.26	
P.27	À mettre à votre agenda
P.28	Pour nous joindre

Mot de la présidente et de la directrice

Même s'il nous reste encore de très belles journées ensoleillées, nous sentons bien que l'été tire à sa fin et que les vacances sont bel et bien terminées. Cette année, l'été fut tout de même assez mouvementé à la Table régionale : remaniement du plan d'action suite au **lac-à-l'épaule** et à la **nouvelle entente** (que nous avons enfin signée), préparation de la **Journée des grands-parents**, processus d'embauche pour un coordonnateur dans la cadre du projet S.O.S. ABUS dans l'Érable, préparation de la **Journée internationale des personnes âgées**, rencontre des coordonnateurs des Tables régionales des personnes âgées du Québec, etc.

Nous ne pouvons passer sous silence le départ de **Martine Clément** avec qui nous avons eu un réel plaisir à travailler. Nous tenons à la remercier pour ce beau temps passé avec nous et lui souhaitons un franc succès dans son nouveau défi.

Après avoir destiné les deux dernières années à sa famille, **Jaimmie Lajoie** est de retour à la Table régionale; nous lui souhaitons donc la bienvenue! Jaimmie travaillera sur les projets qui touchent la maltraitance envers les aînés et la détresse psychologique.

La Table régionale recommence à fourmiller de projets motivants. Nous avons bien hâte de vous voir, vous entendre et vous lire! Nous profitons de l'occasion pour vous souhaiter, chères personnes âgées, une très belle *Journée internationale des personnes âgées*, le 1^{er} octobre prochain!



Louise Labbé, *présidente*



Janik Ouimet, *directrice*



Projets régionaux



Fonds pour l'amélioration des conditions de vie des personnes âgées du Centre-du-Québec

Suite aux différentes propositions, découlant du plan d'action régional concerté de la Table régionale de concertation des personnes âgées du Centre-du-Québec (regroupant 12 organisations), soumises au comité d'analyse du *Fonds régional pour l'amélioration des conditions de vie des personnes âgées*, voici celles qui ont été retenues et sur lesquelles l'équipe de la Table régionale et ses partenaires travailleront au cours de la prochaine année :

Favoriser la participation sociale des personnes âgées : Soutenir la réalisation d'activités dans le cadre de la *Journée internationale des personnes âgées* (1^{er} octobre). Soutenir les interventions des Tables locales de concertation pour les personnes âgées sur des enjeux majeurs de leur territoire. Via le bulletin d'information le Propageur, diffuser de l'information sur des enjeux liés aux personnes âgées. Favoriser le maintien d'une concertation locale. Connaître les besoins, les aspirations, les ambitions et les désirs des personnes âgées.

Favoriser les relations intergénérationnelles : Mettre en place des rencontres intergénérationnelles, souligner la *Journée des grands-parents*, favoriser le développement de projets intergénérationnels dans les écoles primaires.

Soutenir les personnes âgées vulnérables : Prévenir la détresse psychologique chez les personnes âgées, mettre en place une action concrète pour soutenir les personnes âgées isolées centricaises.

Favoriser l'amélioration des conditions de vie des personnes âgées : Contrer l'âgisme envers les personnes âgées. Favoriser le bien-être et la reconnaissance de ces derniers dans leur milieu de vie. Aider les personnes à mieux préparer leur retraite.

Lutter contre la maltraitance envers les personnes âgées : Faire connaître la *Journée mondiale de lutte à la maltraitance* (15 juin). Sensibiliser les étudiants des institutions scolaires qui ont des programmes en lien avec les personnes âgées. Faire également des liens avec les notaires, les pharmaciens et les institutions financières.



Programme PAIR : une présence rassurante



Le programme PAIR est un **service d'appels automatisés gratuit** qui rejoint les personnes âgées de façon quotidienne, afin de s'assurer de leur bon état de santé. Les abonnés reçoivent les appels à des heures prédéterminées. Ce service permet ainsi aux personnes âgées de **conserver leur autonomie** et d'**accroître leur sentiment de sécurité**.

De plus, famille et amis bénéficient d'une tranquillité d'esprit. Si toutefois l'abonné ne répond pas, une alerte est lancée et un processus de vérification s'enclenche.

Au Québec, l'année dernière, le nombre d'abonnés était de 4563 personnes.

Qui peut s'abonner? Toutes personnes vieillissantes ou en perte d'autonomie sont éligibles.

Au Centre-du-Québec, nous avons la chance d'avoir accès à ce programme, profitez-en! Pour plus d'informations ou vous inscrire, veuillez contacter les ressources suivantes :

MRC d'Arthabaska : Service offert 7 jours sur 7.

- **819 758-7281**, CLSC Suzor-Côté | Faites le « 0 » et mentionnez que vous aimeriez vous inscrire au programme Pair. Ainsi, un(e) intervenant(e) social(e) vous recontactera.

MRC de Bécancour et MRC de Nicolet-Yamaska : Service offert 5 jours sur 7.

- **1 855 788-5533**, Centre d'action bénévole de la MRC de Bécancour

MRC de Drummond : Une alternative vous est proposée! Les bénévoles formés de *Télé-bonjour* du Centre d'action bénévole Drummond se feront un plaisir de vous contacter entre 8 h et 8 h 30, selon l'heure convenue.

- **819 472-6101**, Centre d'action bénévole Drummond

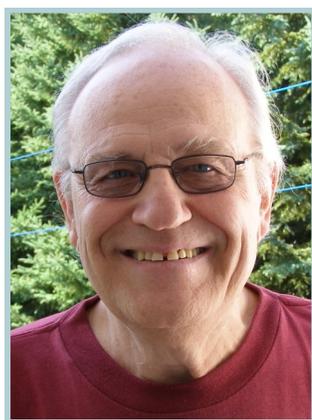
MRC de l'Érable : Service offert 7 jours sur 7.

- **819 362-6898**, Centre d'action bénévole de l'Érable

Catherine Bureau

Coup de cœur

Claude Bérubé, blogueur et écrivain



« À l'aube de ma 73^e année, je ressens le désir de prendre la parole. Quand un homme dans la quarantaine donne son avis, on dit de lui qu'il est dans la force l'âge. Quand un vieux donne son avis, on y voit des radotages de p'tit vieux qui vit dans le passé. À 40 ans, je pensais probablement comme cela. Aujourd'hui, je prêche pour ma paroisse et je veux célébrer la vieillesse. On dit d'un vieux qui meurt que c'est une bibliothèque qui brûle. Les vieux doivent prendre la parole, car ils ont la mission de transmettre tout ce que la vie leur a appris. Mais encore faut-il qu'ils aient des tribunes et des oreilles pour les écouter. On n'invite pas les vieux sur les panels. On ne leur demande pas de commenter l'actualité. Mme Janette Bertrand s'est plainte de cette situation. Je l'ai écoutée et entendue. J'ai donc décidé de m'offrir des tribunes pour raconter ce que j'ai à dire.

Pour débiter, j'ai mis en ligne un blogue sur le web. Un blogue où je transmets mes opinions et mes vues sur plein de sujets. De plus, j'ai invité tous les vieux à y joindre leurs commentaires. Je lui ai donné un nom qui surprend : *Les insolences d'un p'tit vieux*. On y accède via le www.leptitvieux.com. Les aînés n'ont pas l'habitude des tribunes surtout sur Internet. Depuis bientôt deux ans, j'y ai écrit plus d'une centaine de textes (voir les archives mensuelles). Je traite souvent de l'actualité en me référant à des exemples du passé pour démontrer que le passé regorge de repères et de références. Seules les expériences et les observations d'une longue vie peuvent apporter la « sagesse » à des opinions. Depuis quelques mois, les gens disent découvrir mon site. J'ai enfin une tribune. Mon souhait : qu'il soit consulté, lu et qu'on y écrive.

Pour ajouter à cette expérience, j'ai écrit un livre qui vient tout juste d'être publié et distribué dans les librairies du Québec. Il m'a fallu deux ans pour l'écrire et deux autres à frapper à la porte des éditeurs pour enfin en trouver un (sur les 25) qui veuille le publier. Les vieux n'ont pas la cote dans ce milieu.

Le titre de mon livre dit bien ce qui doit être dit : « **À 72 ans, moi aussi, j'ai un mot à dire** ».





Claude Bérubé, blogueur et écrivain (suite)



Dans ces 300 pages, j'y exprime mes impressions et j'y transmets les valeurs toujours actuelles. Que ce soit la générosité, la loyauté, l'amour, etc. J'aborde, et ce, en toute franchise, des sujets aussi sensibles que l'avortement, l'euthanasie, même mon cheminement spirituel et la vieillesse, bien sûr!

Après une aventure de 8 ans sur mon voilier avec ma compagne, j'ai découvert qu'il est plus facile de partir que de revenir. Il m'a fallu deux ans pour retrouver mon identité québécoise. Je raconte toute cette péripétie avec un retour sur « mon » histoire du Québec. Le p'tit vieux que je suis en profite pour devenir futurologue et aborder selon mes observations le futur du Québec, futur que je ne verrai pas. Un livre plein de sujets des plus divers.

Je souhaite que d'autres seniors qui souhaitent s'exprimer me rejoignent dans cette croisade. Il y a autant de points de vue que d'ainés. N'est-ce pas aux vieux de transmettre les grandes valeurs de la société aux jeunes? N'est-ce pas un devoir? Une façon de célébrer la vieillesse, de démontrer que nous ne sommes pas des *radoteux séniles*. La longévité prolongée n'apporte pas seulement des années, mais une vivacité d'esprit comme jamais.

Je n'aurais pas pensé auparavant être aussi fier d'être vieux. Je suis fier de montrer mon titre de doctorat émis par l'**Université de la vie**. Quand on atteint la vieillesse, on se rend compte que notre vie s'est déroulée dans l'observance de comportements dictés par des règles de vie. Quand on constate le rejet actuel de ces valeurs qui ont materné nos vies, par les générations qui nous suivent, nous ressentons un malaise et une inquiétude pour la suite du monde. La vie moderne avec ses communications et ses informations à outrance amène des changements d'une décennie à l'autre. Autrefois, et même encore aujourd'hui, dans la majeure partie de la planète, les valeurs se transmettent pendant plusieurs générations centenaires comme des traditions génétiques. Ce n'est plus le cas sur notre lopin de terre : le nombril du monde.

Ma vie s'est déroulée dans le monde des communications. Éditeur de journaux hebdomadaires et de magazine en Mauricie, j'ai également mené une vie de globe-trotter qui m'a mené dans de très nombreux pays. Aujourd'hui, je vis mes journées de vieillesse à St-Cyrille-de-Wendover en continuant de voyager de par le monde. »

Claude Bérubé

Conseils de nos experts

L'abus chez les aînés : quand la perte d'autonomie rend vulnérable



Centre de santé et de services sociaux
de Bécancour-Nicolet-Yamaska

**Collaboration spéciale de Marie-Noëlle Bourque
Travailleuse sociale au CSSSBNY**

Je vous présente une petite mise en situation fictive: *Marielle a 86 ans et demeure seule dans sa maison. Depuis quelque temps, elle a plus de difficulté à se déplacer due à certains problèmes avec ses jambes. Elle demande donc à sa fille d'aller à la caisse pour elle afin de faire un retrait d'argent. Au début, tout se passe bien. Peu à peu, sa fille commence à parler de ses difficultés financières et de son besoin d'argent. Marielle lui propose donc de l'aider en lui donnant un certain montant pour la dépanner. Au fil des semaines, sa fille lui demande de plus en plus d'argent. Devant le refus de sa mère, celle-ci se fâche et menace de ne plus venir l'aider. Marielle adhère donc aux demandes insistantes de sa fille puisqu'elle ne veut pas que cette dernière cesse de l'aider et de venir la voir. Marielle est déchirée entre son désir d'aider sa fille financièrement pour ne pas lui déplaire et son désir de ne plus lui prêter d'argent. Elle trouve que sa fille commence à en demander beaucoup et que ses économies diminuent. De plus, elle réalise que des retraits non autorisés sont effectués dans son compte...*

Cette mise en situation vise à vous faire comprendre qu'il peut être difficile de cesser ou dénoncer une situation d'abus. C'est d'autant plus le cas lorsque c'est un proche qui abuse. Pour des personnes plus vulnérables, en perte d'autonomie par exemple, le risque est plus important. Restez à l'affût! Ça peut vous arriver à vous, votre père, votre voisin, une amie...

Dans une situation comme celle-ci, il est possible de recevoir de l'aide en contactant la ligne Aide Abus Aînés au 1 888 489-2287 ou en contactant votre Centre de santé (CLSC).

Dans le prochain numéro, nous vous donnerons des conseils de sécurité pour éviter les abus. La vigilance est toujours de mise!

Vous aimeriez obtenir des conseils ou des informations de nos experts sur un sujet?

Contactez-nous, c'est anonyme!

819 222-5355 | concertationaines@cgocable.ca

Conseils de nos experts

L'hypertension chez les personnes âgées



**Collaboration spéciale de Francine Baril
Infirmière clinicienne au Cégep de Drummondville**

La prévalence de l'hypertension croît avec l'âge. Neuf Canadiens sur dix recevront un diagnostic d'hypertension artérielle au cours de leur vie s'ils ne modifient pas leurs comportements de santé. On parle d'hypertension artérielle lorsque la pression est supérieure ou égale à 140/90 mm Hg.



Voici des moyens simples qui vous permettront de prévenir et de réguler l'hypertension artérielle.

- Si votre condition de santé le permet, faites de 30 à 60 minutes d'activité physique modérée par jour (4 à 7 fois/semaine).
- Conservez un poids santé
- Limitez votre consommation d'alcool (maximum de 14 consommations par semaine chez les hommes et 9 chez les femmes. À noter qu'une consommation = 12 onces de bière à 5 % ou 5 onces de vin à 12 %).
- Privilégiez une alimentation riche en fruits et légumes, réduite en matières grasses et en sel (moins de 2000 mg/jr), riche en fibres et en grains entiers. Choisissez des coupes de viandes ou des poissons maigres et optez pour des protéines d'origine végétales.
- Le stress est un facteur à considérer dans la gestion de la tension artérielle.
- Prendre de façon rigoureuse la médication prescrite (le cas échéant) pour un meilleur contrôle de votre pression.

N'oubliez pas que l'hypertension est souvent asymptomatique (sans symptômes apparents). Il est important de faire mesurer votre pression lors des visites médicales ou en consultant un professionnel de la santé dans les endroits appropriés (certaines pharmacies offrent ce service).

Conseils de nos experts

Le maintien de l'autonomie par l'occupation significative



**Collaboration spéciale de Frédéric Beaulieu
Ergothérapeute**



On entend souvent ce vieil adage : « Le travail, c'est la santé! » En effet, plusieurs personnes affirment que le travail leur permet de demeurer en forme plus longtemps.

En fait, s'agit-il vraiment du travail ou simplement du fait d'être occupé par quelque chose qui compte vraiment? Les ergothérapeutes utilisent le terme *occupation significative* pour décrire les activités qui procurent, de manière significative, du plaisir et de la satisfaction chez une personne. « Ces activités ont généralement un sens important pour vous et se rattachent à vos valeurs, vos racines, votre histoire. Elles occupent une place importante dans votre vie. »

Il est vrai que pour certaines personnes l'occupation significative correspond au travail, mais elle peut prendre des formes plus simples comme faire ses courses ou prendre un repas en famille. De façon générale, les occupations significatives qui composent le quotidien d'une personne lui permettent de se sentir valorisée, épanouie et sera souvent un moyen privilégié d'entrer en contact avec les autres. Elles stimulent cognitivement la personne qui les réalise et procurent un sentiment de bien-être psychologique.

Avec l'âge, plusieurs personnes âgées perdent de leur autonomie et sont ainsi amenées à réduire leurs occupations. Il est important, tout au long de la vie, mais particulièrement au troisième et quatrième âge, de conserver des activités significatives dans son quotidien.

« Conserver un certain nombre d'activités que vous appréciez et qui sont valorisantes pour vous, vous assurera de maintenir un bon niveau d'autonomie plus longtemps. Pour y parvenir, identifiez les activités qui vous procurent du plaisir et qui sont importantes pour vous. Intégrez-les à votre quotidien afin que chaque jour, vous puissiez vivre des occupations significatives selon vos capacités et ainsi garder la forme! »



À Victoriaville on simule pour comprendre la réalité des aînés...



L'organisme québécois Réseau-Autonomie-Santé (R.A.S.) a obtenu l'autorisation de la Société française ALEP Prévention (www.alep-prevention.fr) pour dispenser l'atelier « simulateur de vieillissement » au Canada. L'organisme pourra donc offrir, auprès des personnes qui travaillent avec les personnes aînées, des ateliers qui visent à sensibiliser le personnel aux conditions particulières dans lesquelles vivent certaines personnes aînées.

En se mettant dans la peau de l'autre, on pourra, par exemple, comprendre pourquoi les repas sont plus compliqués chez une personne qui a un glaucome. Au foyer des Saints-Anges à Ham-Nord, on a fait l'expérimentation. « On comprend pourquoi ils prennent le temps de fouiller dans leur porte-monnaie à l'épicerie et pourquoi quand on approche la cuillère, ils n'ouvrent pas la bouche systématiquement. En faisant l'expérience, je n'y voyais rien... » affirme une infirmière qui a participé à l'atelier. Une autre a compris pourquoi certains résidents avaient l'habitude de se « garrocher » dans leur fauteuil plutôt que de prendre le temps de s'asseoir. Avec ses orthèses, lors de la simulation, elle a été incapable de se plier.

Ces simulations peuvent aider les travailleurs à être plus tolérants et patients. Bien évidemment, la formation ne donne pas plus de ressources et de temps aux préposés et aux infirmières, mais l'approche en devient plus humaine à coup sûr.

Le R.A.S. peut dispenser la formation aux établissements qui le souhaitent. Pour de l'information supplémentaire, consultez le site web de l'organisme : www.reseau-ras.com. Qui tentera l'expérience?

Tiré de l'Article de Hélène Ruel, dans la Nouvelle Union du 28 juillet 2014

Janik Ouimet



Si vous désirez recevoir le bulletin d'information *le Propageur* via courriel, veuillez en faire la demande à : concertationaines@cgocable.ca.



Des pharmaceutiques qui s'en mettent plein les poches



Le budget présenté quelques semaines après l'élection du gouvernement Couillard a fait couler beaucoup d'encre, parce qu'il laissait présager l'austérité. Une triste réalité en cache parfois une autre. C'est dans ce contexte qu'est pratiquement passé inaperçu un passage sensiblement choquant du rapport du Vérificateur général déposé le 11 juin dernier.

En effet, il semblerait que les pharmaceutiques s'en mettent plein les poches en exploitant le réseau public de santé. Le rapport du vérificateur relève que les hôpitaux paient beaucoup plus cher d'année en année pour l'achat de médicaments.

À la lecture du rapport, on pourrait croire qu'il s'agit là d'un compte rendu d'une journée de travail de la commission Charbonneau. Par exemple, le vérificateur note **des écarts de prix de vente importants**. Les fabricants peuvent facturer un même produit avec des écarts de prix allant **de 10 % à 892 %!** Donc, si un médicament est vendu normalement 10 \$, il pourrait être vendu à l'hôpital X pour un montant de 11 \$ et à l'hôpital Y pour la somme de 89 \$. Le budget des hôpitaux québécois pour l'achat de médicaments est approximativement de 639 millions de dollars.

Le Vérificateur général note également une **diminution significative du nombre de fournisseurs**. De 11 groupes d'approvisionnement en 2012, il n'en reste que 4. Et parmi ceux-ci, certains ne veulent pas répondre à certains appels d'offres. Est-ce que l'actualité nous parlera bientôt de collusion?

Que penser des **ristournes illégales** et des **pénuries créées artificiellement**? Il semblerait qu'il n'existe, à ce jour, aucune mesure obligatoire dans les règles encadrant la gestion des achats pour minimiser les effets liés aux ruptures d'approvisionnement.

Réaction du ministre de la Santé à cette aberration? Il s'est contenté de déplorer les « **côtés sombres du capitalisme** »...



Des pharmaceutiques qui s'en mettent plein les poches : des solutions

Le Vérificateur général a émis 12 recommandations, dont trois qui sont spécifiques au ministère et neuf à l'intention des établissements. Parmi les recommandations au ministère, la moindre serait de **mettre en place un mécanisme permettant d'assurer le suivi des prix des médicaments**.

Pour ce qui est des établissements, ils pourraient, dans un premier temps, respecter la réglementation dans l'attribution des contrats en faisant affaire avec au moins 2 fournisseurs. Le Vérificateur recommande également de développer des **mécanismes pour minimiser les effets des ruptures d'approvisionnement en médicaments**. Suivre les stocks de médicaments de manière à pouvoir recenser les écarts, déterminer les principales causes de ceux-ci et agir afin de les réduire, relève du gros bon sens.

Depuis plusieurs années et plus particulièrement lors des dernières élections, les candidats de *Québec solidaire* proposaient que Québec crée un organisme (Pharma-Québec) qui serait mandaté pour **regrouper les achats de médicaments**, mais qui pourrait également produire et faire de la recherche. Selon leur estimation, **des économies de 2,3 milliards** sont à la portée de l'État. Exagérée ou non, cette évaluation jumelée au laxisme mis en lumière par le Vérificateur général sont d'excellentes raisons pour le gouvernement d'agir dès maintenant.

Avec un peu de bonne volonté, le ministre de la Santé a le pouvoir de faire économiser quelques milliards de dollars aux contribuables de la province. Il serait temps qu'il se mette au travail pour ceux qui l'ont élu... **Et si chacun de nous appelait son député pour dénoncer ce laisser-aller?**

*Vos commentaires et réflexions sont toujours les bienvenus!
N'hésitez pas à nous en faire part à concertationaines@cgocable.ca.*

Sources : <http://www.ledevoir.com/politique/quebec/412338/le-vg-et-les-medicaments-sombres-pilules>
http://www.vgq.gouv.qc.ca/fr/fr_publications/fr_rapport-annuel/fr_2014-2015-VOR-Printemps/fr_Rapport2014-2015-VORChap06.pdf

Martine Clément



Mal pris les jeunes?

L'actualité a publié, le 24 mars dernier, un topo intitulé « Mal pris, les jeunes? ». Le journaliste Jonathan Trudel nous fait découvrir les 27 indicateurs du premier indice québécois d'équité entre les générations...

Quoiqu'il soit incomplet puisque certains indicateurs sont absents, c'est tout de même intéressant d'offrir une première réponse à ces jeunes qui se sentent floués par rapport à leurs aînés. L'auteur nous révèle qu'il aurait aimé documenter, par exemple, l'évolution du niveau d'endettement des ménages québécois. « C'est un départ, l'indice va se bonifier avec les années », affirme-t-il. Par ce portrait, on a voulu connaître si la vie des jeunes était vraiment plus rose il y a 25 ou 35 ans.

Globalement, on nous apprend que les jeunes de 25 à 34 ans jouissent aujourd'hui d'un meilleur niveau de vie que les baby-boomers quand ces derniers avaient le même âge.



En effet, ils sont beaucoup plus scolarisés que les *boomers* avec un taux de diplomation universitaire qui a plus que doublé depuis 25 ans! De plus, les « 25-34 » comptent moins de chômeurs et travaillent moins d'heures pour toucher un revenu net légèrement supérieur. Les jeunes vivent dans une société où il y a une plus grande équité entre les hommes et les femmes et où il y a une meilleure répartition de la richesse.

Néanmoins, il faut faire une nuance. Si l'indice révèle que le niveau de vie des jeunes s'est amélioré, cette génération de jeunes et celles qui suivent vont-elles réussir à maintenir ce niveau de vie?

On peut peut-être en douter avec la dette publique nette par habitant qui a doublé de 1986 à 2011, les coûts reliés à notre système de santé qui ne cessent d'augmenter, le sous-financement des régimes de retraite, le réchauffement climatique, etc.



Mal pris les jeunes : résultats des différents indicateurs



LES 27 INDICATEURS DERRIÈRE L'INDICE D'ÉQUITÉ

👍 15 révèlent une évolution à la faveur des jeunes.
 👎 12 montrent une détérioration.

MARCHÉ DU TRAVAIL

- Revenu médian après impôt, 25 à 34 ans 👍
- Ratio du revenu médian après impôt, 25 à 34 ans, et du revenu médian après impôt, 16 ans + 👎
- Taux de chômage, 25 à 34 ans 👍
- Ratio du taux de chômage, 25 à 34 ans, et du taux de chômage, 16 ans + 👍
- Nombre d'heures moyennes travaillées, temps plein seulement, 25 à 34 ans 👍
- Équité salariale : salaire hebdomadaire, 25 à 34 ans, femmes / salaire hebdomadaire, 25 à 34 ans, hommes 👍
- Inégalité de revenu : coefficient de Gini, 25 à 34 ans 👍

FINANCES PUBLIQUES

- Pourcentage des dépenses totales consolidées du gouvernement provincial qui va à l'éducation 👎
- Pourcentage des dépenses totales consolidées du gouvernement provincial qui va aux services de garde et aux crédits d'impôt à la garde 👍
- Pourcentage des dépenses totales consolidées du gouvernement provincial qui va à la santé 👎
- Pourcentage des dépenses totales consolidées du gouvernement provincial qui va au service de la dette 👍
- Taux de taxation moyen, 25 à 34 ans (revenu moyen avant impôt - revenu moyen après impôt / revenu moyen avant impôt) 👍
- Dette publique nette provinciale du gouvernement provincial par habitant 👎
- Stock d'infrastructures publiques provinciales par habitant 👍

QUALITÉ DE VIE

- Ratio du prix moyen des maisons et du revenu médian après impôt, 25 à 34 ans 👎
- Ratio du loyer moyen d'un appartement de deux chambres à coucher et du revenu médian après impôt mensuel, 25 à 34 ans 👍
- Taux de diplomation au secondaire, 25 à 34 ans 👍
- Taux de diplomation à l'université, 25 à 34 ans 👍
- Espérance de vie à la naissance 👍
- Taux de satisfaction générale à l'égard de la vie chez les 25 à 34 ans 👎
- Taux de dépression majeure dans la dernière année chez les 25 à 34 ans 👎

PARTAGE DU POUVOIR

- Taux de participation des 25 à 34 ans aux élections fédérales 👎
- Âge moyen des députés provinciaux après chaque élection 👎
- Âge moyen des membres du C.A. des grandes entreprises du Québec 👎

ENVIRONNEMENT

- Émissions de gaz à effet de serre (mégatonnes d'équivalent CO₂) 👎
- Émissions de gaz à effet de serre par habitant (tonnes d'équivalent CO₂) 👍
- Concentration de particules fines dans le sud du Québec (concentration 2,5) 👎

On y apprend entre autres que...

- Les jeunes d'aujourd'hui sont plus instruits, mais à peine mieux payés. Ils sont plus endettés.
- La création des garderies à cinq, puis à sept dollars a fait exploser le taux d'activité chez les femmes et par extension, le revenu médian de la classe moyenne. Le pouvoir d'achat de la famille type de 20 à 45 ans a augmenté de 40 % depuis 1995, ce n'est pas rien!
- Le taux de dépression majeure a augmenté. La nécessité d'être plus scolarisé, plus performant, plus productif, entraînerait-elle un niveau de stress qui en serait la source?
- Le marché immobilier est de moins en moins accessible...

Mal pris? Je ne sais trop... Plus malheureux, d'après les résultats, il semblerait que oui... Comme quoi l'argent ne fait pas le bonheur!

Janik Ouimet



Vous souffrez d'insomnie? Avez-vous vraiment besoin de somnifères?



Au Canada, parmi les 65 à 69 ans, une personne sur cinq utilise régulièrement un somnifère (benzodiazépines). Cette proportion atteint 30 % chez les personnes de 85 ans et plus. En France, chez les 65 ans et plus, cette proportion s'élève à une personne sur trois, qui en consomment. Fait préoccupant, dans la moitié des cas, ces traitements ne seraient pas indiqués.

Il faut comprendre qu'après 65 ans (plus ou moins), le sommeil évolue. Ces modifications d'ordre physiologique créent de l'anxiété et nombreux sont ceux qui s'en plaignent en consultant leur médecin. Trop souvent, cette consultation débouche sur une prescription de somnifères.

Toutefois, en plus des conséquences psychologiques et physiques, les somnifères diminuent la concentration et ralentissent les réflexes, augmentant ainsi le risque d'accidents de la route et de chutes. Les personnes âgées qui prennent des somnifères augmentent de 57 % leur risque de chute.

Si les somnifères prolongent d'une heure en moyenne la durée du sommeil et diminuent de 15 minutes la période d'endormissement, des chercheurs de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal (IUGM) mentionnent que des techniques de relaxation et une approche cognitivo-comportementale sont aussi, sinon plus, efficaces. La psychothérapie, qui consiste à environ 6 séances de groupe, aide les personnes à adopter une saine hygiène de sommeil. Elle n'est malheureusement pas remboursée par la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ).

Si vous êtes concerné, il est recommandé d'éviter l'arrêt brutal de la prise de somnifères. L'arrêt doit être progressif avec un suivi médical. Il faut permettre à votre corps de retrouver un sommeil naturel plus récupérateur, et ce, même s'il est plus court ou plus fractionné.

Sources : <https://destinationsante.com>, Personnes âgées : « arrêter les somnifères c'est possible » 25-9-12. www.psychomedia.qc.ca, Insomnie chez les aînés, une alternative aux somnifères dangereux, 3-3-14

Janik Ouimet



Une publicité... Inusité!



Afin de contrer la propagation des infections transmises sexuellement (ITS) chez les personnes aînées, de les sensibiliser, mais aussi de briser les nombreux tabous, l'organisme américain *SaferSex4Seniors.org* a développé une campagne publicitaire pour inciter les aînés à utiliser le condom lors de relations sexuelles.

Choquant pour certains, réaliste pour d'autres, après tout, le sexe n'a pas d'âge! Dans cette vidéo, nous observons des personnes aînées prenant des poses à caractère sexuel, tout en étant habillées.

Notons que, depuis quelques années, les ITS sont en progression chez les 55 ans et plus. Entre 2005 et 2009, les cas de syphilis et de chlamydia ont augmenté de près de 70 % dans l'état de la Floride. On mentionne que cette tendance est également observée au Québec.

Pour visionner la publicité : <http://tvanouvelles.ca/lcn/lebuzz/archives/2012/04/20120418-090015.html>.

La compagnie du meilleur ami de l'homme pour un niveau d'activité augmenté!

Selon une étude écossaise publiée dans le journal *Preventive Medicine*, les personnes aînées qui vivent avec un chien ont un niveau d'activités physiques qui correspond à celui de personnes 10 ans plus jeunes.



Pour en arriver à cette conclusion, les chercheurs ont mesuré, pendant 7 jours, à l'aide d'un accéléromètre, les niveaux d'activité physique de 547 personnes de 65 ans et plus, dont 50 étaient propriétaires de chiens. Ces derniers étaient 27 % plus actifs physiquement que les autres. Il a été démontré que 12 % de leur activité physique était directement reliée au fait de vivre avec un chien.

Source : <http://www.psychomedia.qc.ca/sante/2014-07-17/chien-activite-physique>

Catherine Bureau



La Table régionale vous présente un de ses membres...



FADOQ Centre-du-Québec



La FADOQ Région Centre-du-Québec rassemble et représente plus de 19 500 membres répartis dans les 5 MRC, dans le but de conserver et d'améliorer leur qualité de vie. Le Réseau FADOQ est le plus important regroupement de personnes de 50 ans et plus de la province. Il défend et fait la promotion de leurs droits, valorise leur apport dans la société et les soutient par des programmes, services et activités.

FIERTÉ! Les 23^{es} finales provinciales des Jeux FADOQ 2014 se tiendront à **Victoriaville**, du 16 au 18 septembre. Notre région peut être fière d'accueillir plus de 1 500 participants qui auront le plaisir de bouger, de s'amuser et de se dépasser.

NOUVEAUTÉ! Le **bouton argenté** est le symbole d'un mouvement pour une qualité de vie adéquate des aînés mis en œuvre par le Réseau FADOQ. Ce petit objet à quatre trous se veut représentatif des quatre piliers fondamentaux qui sont à la base d'un **nouveau contrat social** proposé par le Réseau FADOQ afin de promouvoir la santé, la sécurité, le bien-être et l'appartenance. En portant ce bouton argenté, vous affirmez votre engagement à soutenir le mouvement en faisant la promotion d'actions concrètes qui auront une incidence directe sur une qualité de vie adéquate pour les aînés d'aujourd'hui et de demain. Le Réseau FADOQ invite donc la société civile, les organisations, les entreprises et les élus à signer le contrat social et à porter fièrement le bouton argenté (2 \$ l'unité).

Informez-vous : www.boutonargente.ca.

Amoureux... des jeux de tables! Inscrivez-vous aux **MÉNINGES JEUX** du RÉSEAU FADOQ qui réunira, les 1^{er} et 2 novembre prochain à Drummondville, les amoureux de jeux de table. Scrabble, 500, whist militaire, bridge, crible, vous trouverez ce qu'il faut pour faire bouger vos neurones. Inscriptions jusqu'au 17 octobre!

<http://www.fadoq.ca/fr/Activites-et-loisirs/Grands-evenements/MeningesJeux/>

Sylvie Roberge
Agente de développement, FADOQ Région-Centre-du-Québec



Une étude longitudinale dégage d'étonnants constats



L'étude américaine, surnommée *The 90 + study*, a débuté en 2003. Elle a pour but de mieux documenter les facteurs qui ont aidé les nonagénaires à atteindre cet âge vénérable. C'est plus de 1 600 personnes de 90 ans et plus qui ont participé à cette recherche longitudinale. Initialement, les candidats de cette recherche ont pris part à une autre étude qui avait débuté en 1981, *The Leisure World Cohort Study* (LWCS)).

Les participants de l'étude *The 90+ Study* ont été rencontrés tous les 6 mois par des neuropsychologues et des neurologues. Par l'entremise de divers tests cognitifs et physiques, des informations ont été recueillies, entre autres, sur l'alimentation, le mode de vie, l'historique médical et la médication de chacun d'eux.

L'étude a permis de dégager d'étonnants constats :

- Les aînés qui ont bu de l'alcool modérément (1 à 2 verres par jour) et du café (1 à 3 tasses par jour) vivent plus longtemps que ceux qui s'en abstiennent.
- Les aînés qui ont gagné un peu de poids après 70 ans (sans être obèses) vivent plus longtemps que ceux qui diminuent ou conservent le même de poids.
- 40 % des nonagénaires souffrent de démence dont 80 % sont en perte d'autonomie. De telles conditions sont plus présentes chez la femme que chez l'homme.
- L'absence ou le peu d'activités physiques est associé à un risque plus grand de démence. Pour de meilleurs résultats, la durée optimale d'exercice est de 45 minutes par jour. Ce temps accordé aux activités physiques peut être cumulé.
- Les fumeurs meurent plus tôt.
- La prise de vitamines n'aurait aucun effet pour allonger la vie.
- La condition de basse pression rend plus susceptible de développer la maladie d'Alzheimer que la haute pression qui en éloigne.
- Vivre activement dans la joie permet de vivre encore plus vieux.

Jaimmie Lajoie



Extincteur : PRUDENCE!



Cet été, un vendeur itinérant (dont je vais taire la compagnie) s'est présenté au bureau de la Table régionale de concertation des personnes âgées afin de vérifier l'extincteur portatif. Cette visite m'a inspiré cet article, qui, je l'espère, vous donnera de l'information utile et vous évitera quelques remords.

Tout d'abord, il y a deux choses à savoir. Premièrement, avoir un extincteur à la maison est recommandé, mais n'est pas obligatoire au Québec. Dans certaines municipalités, il est obligatoire pour ceux qui ont des poêles et foyers. Vérifiez auprès de votre municipalité. Deuxièmement, sans être alarmiste et sans vouloir discréditer certaines compagnies, la méfiance est de mise avec les vendeurs itinérants d'extincteurs. Sachez que ce sont des vendeurs (et peut-être pas des experts) et qu'ils sont payés à la commission.



Il y a eu, au cours des dernières années, plusieurs plaintes à l'office de la protection du consommateur qui visaient ces compagnies. Montréal, Lévis, Shawinigan, Bécancour, Nicolet, nombreuses sont les villes qui ont dû, au cours de la dernière année, informer leurs citoyens qu'il y avait malheureusement des vendeurs qui laissaient croire qu'ils avaient été mandatés par la ville. Habituellement, le vendeur se présente habillé de telle sorte que vous pourriez croire que c'est un pompier ou un employé de la ville.

En parlant avec des pompiers et des compagnies spécialisées, j'ai entendu des histoires tristes. Malheureusement, bien souvent, cela implique des personnes âgées puisqu'elles sont généralement plus sensibles quand il est question de sécurité. Des détecteurs de fumée à 200 \$, des extincteurs tellement lourds que la personne n'est même pas capable de le soulever, des personnes qui croient acheter un extincteur neuf alors qu'on l'a simplement échangé avec celui du voisin et j'en passe...

Soyez une personne avertie!



Extincteur : PRUDENCE! (suite)



Voici quelques informations utiles :

- À la maison, il est recommandé d'opter pour un extincteur à poudre polyvalente A, B, C, qui peut éteindre autant les feux de matériaux inflammables, de liquides ou de gaz, que ceux d'appareils électriques sous tension.
- Assurez-vous que les adultes de la maison sont en mesure de lever et manier l'extincteur.
- L'entretien et la vérification de l'extincteur sont très importants. Assurez-vous que l'aiguille du manomètre est dans le vert et vérifiez à ce que l'extincteur ne soit pas rouillé ou endommagé. Dans ce cas, remplacez-le.
- Tous les six ans, ou s'il a été utilisé une fois (même pour seulement quelques secondes), un extincteur rechargeable doit être rempli. Un extincteur non rechargeable doit être jeté, dès qu'il a été utilisé.
- Habituellement, la durée de vie d'un extincteur est de 12 ans. Vous pouvez vérifier la date sous l'appareil.
- Un permis émis par la ville pour le colportage n'est pas une recommandation. Rien ne vous oblige à accepter ces services.
- Dans le cas d'une vente itinérante, il est préférable de **ne pas agir sur le coup de l'impulsion**. Demandez une carte professionnelle en mentionnant que vous allez valider quelques informations (par exemple auprès du service incendie).
- Si une personne souhaite inspecter vos installations, assurez-vous qu'il s'agit d'un pompier du Service de sécurité incendie avec son uniforme clairement identifié.
- Si vous soupçonnez une fraude, contactez l'Office de la protection du consommateur au 1 888 672-2556.

IMPORTANT : Les extincteurs portatifs doivent être utilisés **que pour des feux naissants**; n'essayez pas de combattre de grosses flammes. Sortez immédiatement et appelez au 9-1-1, et ce, même si le feu semble maîtrisé, car il pourrait s'être propagé dans les murs ou dans la hotte de la cuisinière. Pour un feu de cuisson, il est préférable d'utiliser le bicarbonate de soude ou un couvercle. **N'oubliez pas** : en cas d'incendie, vous n'avez que trois minutes pour sortir avant d'être asphyxié par la fumée!

Janik Ouimet

Nouvelles d'ailleurs

Un professeur britannique dénonce l'âgisme en Irlande...



... Chez les personnes âgées atteintes de cancer



Le professeur britannique Mark Lawler, associé au Centre pour la recherche sur le cancer et de la biologie cellulaire du Queens University de Belfast (Irlande), affirmait, en avril 2014, que partout dans le monde les patients âgés sont sous-traités, ce qui conduit à « un écart de survie » avec les patients plus jeunes.

Il mentionne que les pratiques actuelles sont âgistes, puisqu'on se base sur l'âge du patient plutôt que sur sa capacité à intégrer un essai clinique ou à recevoir un traitement potentiellement curatif. Il recommande que les essais cliniques de nouvelles molécules soient menés sans limites d'âge.

Selon lui, les femmes âgées porteuses du cancer du sein dit triple négatif recevraient moins de chimiothérapie que les patientes plus jeunes, et ce, malgré les preuves de l'efficacité du traitement dans cette cohorte de patients.



En France, le plan cancer 2009-2013 consacrait une attention particulière à l'oncogériatrie et prévoyait d'augmenter l'inclusion des personnes de plus de 75 ans dans les essais cliniques.

Il serait intéressant de voir l'étendue de l'âgisme dans le traitement du cancer au Québec...

Source : www.agevillage.com – section actualité avril 2014

Janik Ouimet

Nouvelles d'ailleurs

À la découverte de Boston : Capitale universitaire étudiante...



J'ai profité de la période des vacances estivales pour aller visiter Boston avec ma petite famille. Quelle belle ville! Pas seulement sur le plan architectural, mais également sur le plan humain.

Malgré le fait que la population de cette ville soit composée au tiers d'étudiants, on n'oublie pas les personnes âgées en leur apportant une attention particulière. J'ai vu de très beaux parcs thématiques « hommage aînés » et des limites de vitesse plus basses près des résidences pour personnes âgées. Chapeau!

Janik Ouimet

Colocataires recherchés

À la suite du visionnement de reportages sur les difficultés de logement vécues par les jeunes de 18 à 25 ans à Paris, M. Robert Perrot, âgé de 64 ans, a misé sur les bénéfices des relations intergénérationnelles pour pallier cette problématique bien présente dans la capitale française.



Au cours des 8 dernières années, il a partagé son loyer avec 33 colocataires en provenance de divers coins du globe. Pour ce retraité, la jeunesse est une fenêtre sur le monde! M. Perrot, quant à lui, partage ses expériences et connaissances du milieu professionnel à ses colocataires. Il se définit comme «*un trait d'union entre le départ du foyer familial et les premiers pas vers l'indépendance. Entre l'école et la vie active.*» Un beau modèle pour ceux

qui veulent briser la solitude, économiser et s'ouvrir sur le monde!

Source : <http://mondeacstylevous.blog.lemonde.fr/2014/04/20/robert-un-grand-pere-en-coloc>

Catherine Bureau

Nouvelles d'ailleurs

La campagne de sensibilisation française Snapzheimer



L'avènement des téléphones intelligents a chambardé la conception du contact que se fait l'individu avec son environnement, et ce, mondialement. En plus de posséder une accessibilité permanente à l'information, l'individu lui-même devient accessible en permanence. Cette nouveauté est rapidement devenue un besoin.

Désormais, tout un chacun possède de l'information sur tout un chacun, en temps réel. Les *selfies*, auto-portraits, pullulent et les jeunes en raffolent.

D'ailleurs, une application pour téléphone intelligent a été développée pour faciliter l'échange de *selfies*; elle se nomme *Snapchat*. Selon Wikipédia, la particularité de cette application est l'existence d'une limite de temps de visualisation du média envoyé à ses destinataires. Chaque photographie ou vidéo envoyée ne peut être visible par son destinataire que durant une période de temps allant d'une à dix secondes, pour ensuite s'effacer.

La Fondation Médéric Alzheimer a profité de la popularité de cette application pour lancer une campagne de sensibilisation innovante qui vise à joindre les jeunes qui sont friands des fonctions de cette application. Depuis le 17 avril, la campagne *Snapzheimer* a joint près de 900 000 utilisateurs de *Snapchat*. Ceux-ci sont sélectionnés via une base de données du groupe Beaumanoir (concepteur de la campagne), pour recevoir des photos qui s'effaceront au bout de 10 secondes, pour ensuite laisser place à un message de sensibilisation :

*« Des souvenirs qui s'effacent en 10 secondes c'est drôle...
Sauf quand ça devient votre réalité. »*

L'idée vise à faire comprendre aux jeunes les conséquences dévastatrices de l'Alzheimer et ainsi supprimer la perception que l'Alzheimer ne touche que les personnes âgées. Puisque l'application *Snapchat* opère de la même façon que l'Alzheimer, soit l'effritement de la mémoire à court terme, le rapprochement allait de soi.

Source : <http://www.sciencesetavenir.fr/sante/20140422.OBS4646/snapzheimer-sensibiliser-les-jeunes-a-alzheimer.html>

Jaimmie Lajoie

Dossier spécial

Programme de la *Journée internationale des personnes âgées*

C'est avec enthousiasme que les membres des Tables de concertation locales pour les personnes âgées vous invitent à participer à la **Journée internationale des personnes âgées** (1er octobre de chaque année). Ayant comme thème régional « **Les personnes âgées, une richesse de société!** », cette journée de célébration sera soulignée de façon particulière, et ce, dans les cinq MRC!

Conte-témoignage

« *Celle qui danse avec vous* »

Mercredi 1^{er} octobre 2014

Accueil : 8 h 30

CDC Nicolet-Yamaska
690, rue M^{gr} Panet, suite 101, Nicolet

Coût du billet : 5,00 \$ (incluant le déjeuner)

Pour l'achat des billets, adressez-vous au :

Centre d'action bénévole de Nicolet
207, rue du Frère Dominique, Nicolet
819 293-4841

Centre d'action bénévole du Lac-St-Pierre
480, rue Notre-Dame, St-François-du-Lac
450 568-3198

Déjeuner-conférences

Mercredi 1^{er} octobre 2014

Accueil : 8 h 30

Hôtel et Suites Le Dauphin
Drummondville

Horaire de l'activité

8 h 15 : Accueil
8 h 30 : Mot de bienvenue et déjeuner
9 h 30 : Sylvie Allie, Municipalité amie des aînés
10 h : Jonathan Pinard, Pharmacie Brunet
10 h 30 : Julien Michaud, Autorité des marchés financiers

Coût du billet : 10 \$ (incluant le déjeuner)

Pour l'achat des billets, contactez le :

Centre d'action bénévole Drummond
157, rue Lindsay | 819 472-6101

Aucun billet ne sera vendu à l'entrée.



Projet réalisé grâce à l'entente de développement culturel MCC - MRC de Nicolet-Yamaska - Ville de Nicolet



Dossier spécial

Programme de la *Journée internationale des personnes âgées (suite)*



Trois représentations de la pièce intitulée « Le coffre » présentée par la troupe du théâtre PARMINO

Mercredi 1^{er} octobre 2014

Académie de danse
338, rue des Chalets
Victoriaville

Ouverture des portes : 8 h 15

**Coût du billet : 10 \$
(brunch compris)**

*Billets en vente du 8 au 26
septembre 2014*

*Carrefour d'entraide Bénévole
des Bois-Francis*

40, rue Alice, Victoriaville
819 758-4188

*Centre d'entraide Contact
Warwick*

1, rue Saint-Joseph, Warwick
819 358-6252

*Aucun billet ne sera vendu à
l'entrée.*



Mercredi 1^{er} octobre 2014

Centre Louis-Baribeau
1960, boulevard Bécancour
Bécancour (Gentilly)

Ouverture des portes : 13 h 45

**Coût du billet : 5 \$
(collation comprise)**

Pour vous procurer des billets,
contactez le :

*Centre d'action bénévole de la
MRC de Bécancour :*

2730, avenue des Hirondelles,
Gentilly
819 298-2228

124, rue Saint Antoine,
Ste-Sophie-de-Lévrard
819 288-5533



Vendredi 3 octobre 2014

Centre Communautaire de
1745, rue Fournier
Plessisville

Ouvertures des portes : 8 h 00

**Coût du billet : 7 \$
(brunch compris)**

Les billets sont disponibles
auprès de votre FADOQ locale
ou auprès d'un membre de la
Table.

*Aucun billet ne sera vendu à
l'entrée.*



Au plaisir de vous y voir!

Ces activités sont organisées en collaboration avec la Table régionale de concertation des personnes âgées du Centre-du-Québec, la Conférence régionale des élus (CRÉ) du Centre-du-Québec et la FADOQ Centre-du-Québec.



Dossier spécial

Pourquoi une *Journée internationale des personnes âgées*?



L'Assemblée générale des Nations Unies (ONU) a désigné le **1^{er} octobre** comme la *Journée internationale des personnes âgées*. Cette journée a été célébrée à l'échelle mondiale pour la première fois le 1er octobre 1991. En désignant une journée spéciale pour les personnes âgées, l'Assemblée reconnaissait leur contribution au développement et attirait l'attention sur un phénomène démographique : le grisonnement de la population, l'âge du vieillissement. Le 1^{er} octobre est une belle occasion de souligner les opportunités et défis que posent le vieillissement de la population.



Bonne journée à tous les aînés!

Apprendre à être heureux...

Quoiqu'il n'y ait malheureusement pas de recette magique au bonheur, nous avons trouvé particulièrement intéressant les propos du pape François dans la revue argentine *Viva* du mois de juillet dernier. Voici donc les **10 conseils du pape pour être heureux!**

1. « **Vivre et laisser vivre, c'est le premier pas vers la paix et le bonheur.** »
2. « **Se donner aux autres.** » À cela nous ajouterons : sans s'oublier soi-même. Donner fait du bien!
3. « **Se mouvoir avec bienveillance et humilité** : les aînés ont cette sagesse, ils sont la mémoire d'un peuple et un peuple qui ne se soucie pas de ses personnes âgées n'a pas d'avenir. »
4. « **Jouer avec les enfants** : les enfants sont la clé d'une culture saine. » C'est difficile pour les parents qui vont travailler tôt et reviennent quand leurs enfants sont endormis. C'est difficile, mais il faut le faire.

Dossier spécial

Apprendre à être heureux (suite)



5. « **Passer ses dimanches en famille.** » On devrait réserver ses dimanches pour la famille...

6. « **Aider les jeunes à trouver un emploi.** »

7. « **Prendre soin de la création** : Nous devons prendre soin de la création et nous ne le faisons pas. C'est un de nos plus grands défis. »

8. « **Oublier rapidement le négatif** : Le besoin de dire du mal de l'autre est la marque d'une faible estime de soi. Cela veut dire que je me sens tellement mal que, au lieu de me relever, j'abaisse l'autre. Il est sain d'oublier rapidement le négatif. »

9. « **Respecter ceux qui pensent différemment** : Il faut que les deux progressent dans ce dialogue. La pire chose est le prosélytisme religieux, celui qui paralyse : "Je dialogue avec toi pour te convaincre." Ça, non. Chacun dialogue depuis son identité. »

10. « **Rechercher activement la paix...** »

J'ajouterais à ces conseils que pour trouver le bonheur, il faut avoir une attitude positive face à toute chose, y compris face aux événements douloureux. S'enfermer dans le malheur, la souffrance ou la tristesse est un choix qui est contraire au bonheur. Il faut éviter le ressentiment, cesser de ressasser un échec ou une frustration et en finir avec les regrets.

Il faut chercher les solutions. En orientant nos actions vers des démarches constructives, nous rendons notre esprit heureux. Colère, jalousie, esprit de revanche entraînent des souffrances qui bloquent la possibilité de se projeter et de donner du sens à nos actions. L'accès au bonheur passe donc par une meilleure gestion de nos émotions, nos relations avec les autres et de nos frustrations qui gâchent parfois ce que l'instant peut contenir de plaisir et d'intensité.

Plus facile à dire qu'à faire me direz-vous, mais l'évidence est là! Je vous souhaite beaucoup de bonheur...

Janik Ouimet



Événements et activités en lien avec les dossiers de la Table régionale



15 octobre - *Communiquer avec une personnes atteinte de la maladie d'Alzheimer*

- 14 h 30 | Résidence Havre du Faubourg (rue du Faubourg, Nicolet)
- 19 h 00 | Salle des maires MRC de Bécancour (3689 boul. Bécancour, Gentilly)

Pour inscription ou information : 819 293-4478 ou 819 222-5355

Conférences sur l'âgisme

- **5 novembre**, 13 h 30 : Collective des femmes de Nicolet (690 M^{gr}-Panet, Nicolet)

Pour inscription ou information : 819 293-5958

- **24 novembre**, 17 h 30 : Resto 55 (4810 rue Fardel, St-Grégoire)

Pour inscription ou information : 819 298-2585

10 au 16 novembre : Semaine nationale de la sécurité des aînés | Une activité de mobilisation régionale en lien avec les personnes aînées est actuellement en développement!

La Table régionale sera également présente...

23 septembre : Rencontre avec la ministre des aînés pour une consultation sur l'intimidation

16 octobre : Grand forum de la prévention du suicide 2014 à Québec

Sudoku

Niveau : *Moyen*



Solution au verso



	8	2			6		5	7
9			2				6	3
6		3		4	7			
						2	8	5
		4	6		8	3		
8	7	5						
			4	6		7		8
1	3				9			4
7	4		1			9	3	



le Propageur

PREVENTION COMMUNICATION A PARTAGE BÉNÉVOL CŒUR CONCERTATION CONN PARTAGE PASSION FIERTÉ BONHEUR RESP

La Table régionale de concertation des personnes âgées du Centre-du-Québec

Pour nous joindre



Janik Ouimet, *directrice*, tableainesregionale@cgocable.ca



Jaimmie Lajoie, *agente de développement*, developpementaines@cgocable.ca



Catherine Bureau, *agente de concertation*, concertationaines@cgocable.ca



Table régionale de concertation des personnes âgées CDQ

Numéros sans frais destinés aux personnes âgées

- ◆ Toute urgence : **911**
- ◆ Info-santé, Info-social : **811**
- ◆ Ligne Aide Abus Aînés : **1 888 489-2287**
- ◆ Ligne Info-aidant : **1 855 852-7798**
- ◆ Autorité des marchés financiers : **1 887 525-0337**
- ◆ FADOQ : **1 800 828-3344**
- ◆ Carrefour d'information pour aînés, Drummondville : **819 472-6101 | 819 474-6987**
- ◆ Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes MCDQ : **1 877 767-2227**

Solution - Sudoku

4	8	2	9	3	6	1	5	7
9	5	7	2	8	1	4	6	3
6	1	3	5	4	7	8	9	2
3	6	1	7	9	4	2	8	5
2	9	4	6	5	8	3	7	1
8	7	5	3	1	2	6	4	9
5	2	9	4	6	3	7	1	8
1	3	6	8	7	9	5	2	4
7	4	8	1	2	5	9	3	6

Merci pour votre précieuse collaboration au bulletin d'information le Propageur

Ce bulletin d'information est publié grâce à la contribution financière de la Conférence régionale des élus (CRÉ) du Centre-du-Québec, dans le cadre du *Fonds régional pour l'amélioration des conditions de vie des personnes âgées du Centre-du-Québec 2014-2017*.



Résidence St-Joseph de Nicolet



NPD
François Choquette
 Député de Drummond
 Tél. : 819 477-3611