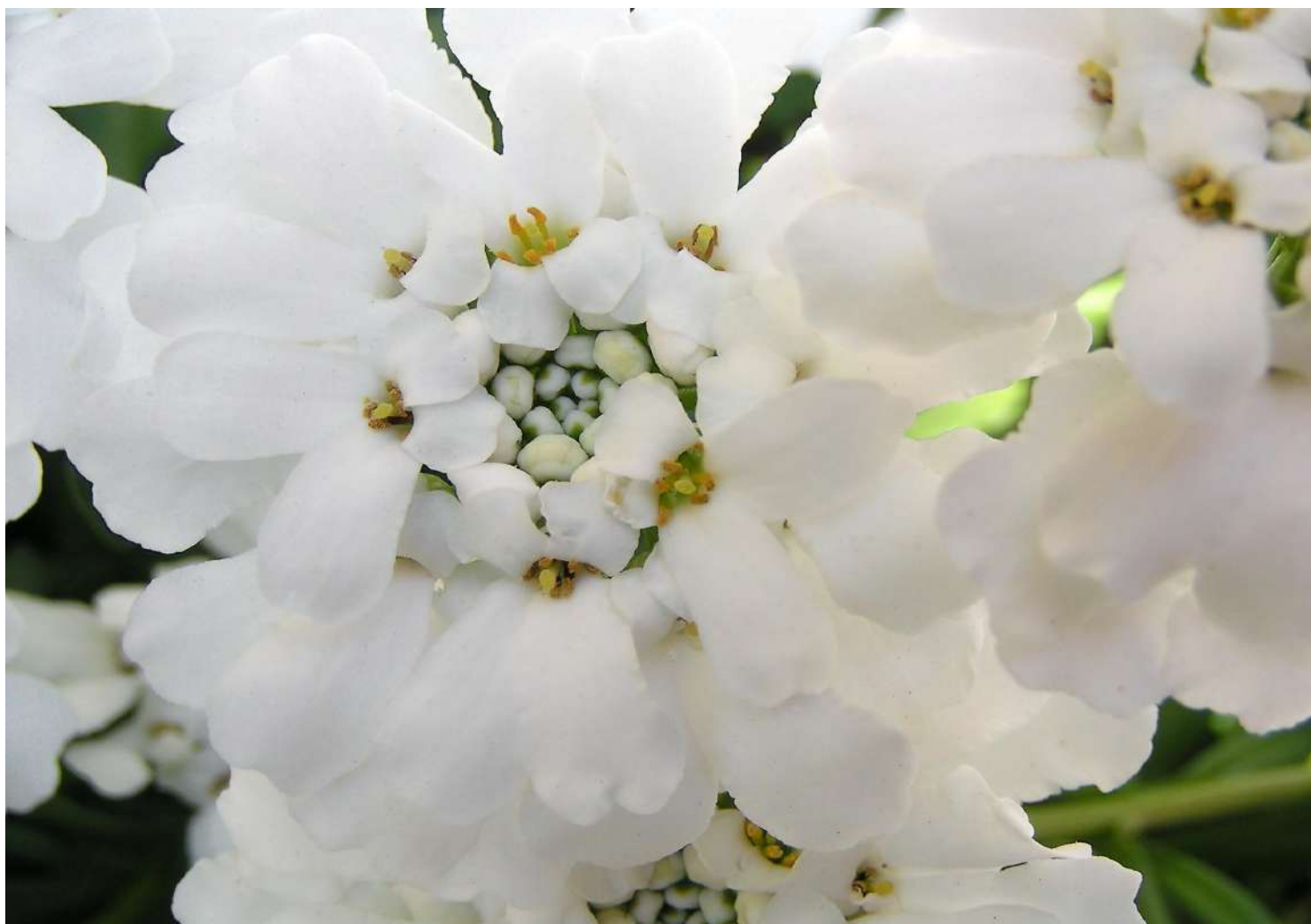


BULLETIN D'INFORMATION

LE PROPÁGEUR

Édition Printemps – Été 2022



Avec la participation financière de :

Québec 

LA TABLE RÉGIONALE DE CONCERTATION DES PERSONNES AÎNÉES DU CENTRE-DU-QUÉBEC
Téléphone : 819 222-5355 • infodirection@trcacdq.com • <http://aines.centre-du-quebec.qc.ca>

Table des matières

P. 3	Mot de la directrice et de la présidente
P. 4	Projet d'accompagnement médicaux pour les aînés vers Montréal
P. 5	Votre nouvelle agente de projets et Retour sur la remise de la médaille du Lieutenant-gouverneur
P. 6	Ensemble virtuellement et Nous cherchons des candidats pour une étude
P. 7	Experts du vécu recherchés
P. 8	Gestion financière (conférence)
P. 9	On jase-tu ?, Enjeux 2022 et un Comité pour vous : Le 15 juin 2022
P. 10	Le fameux « c'est pas si pire » des proches aidants (article)
P. 11-12	Être mieux...ensemble! Une démarche collective pour se remettre en action et pour davantage de bien-être personnel et collectif! (article)
P. 13-14	Les forces et la résilience des personnes aînées durant la pandémie (article)
P. 15-16	Blogue <i>Les insolences d'un p'tit vieux</i> Claude Bérubé
P. 17-18	À mettre à votre agenda
P. 19	Un mandala pour attirer le soleil...
P. 20	Merci à nos partenaires

Mot de la directrice et de la présidente

Le printemps est enfin arrivé et l'été montre de plus en plus le bout de son nez, avec sa couverture verdoyante, les bourgeons dans les arbres et le chant des oiseaux.

Profitons-en pour faire le plein d'énergie avec ce soleil.

La Table régionale de concertation des personnes âgées du Centre-du-Québec (TRCA CDQ) conclut une année de plus sous le signe de la concertation et de la mobilisation. C'est aussi, sans contredit, une année de transition et d'adaptation au changement qui prend fin et qui nous fait espérer un retour à la normale (diminution des mesures sanitaires). Ce fut tout de même une belle année avec des projets stimulants et diversifiés. Nous avons dû dire aurevoir à des employés et des bénévoles que nous aimions et nous en avons accueilli des nouveaux qui sont heureux de se joindre, à leur tour, à notre grande équipe de concertation.

Nous tenons à remercier tous les bénévoles et partenaires qui gravitent et font la force de notre réussite de concertation et de mobilisation pour l'amélioration de la qualité de vie des personnes âgées du Centre-du-Québec.

Nous vous souhaitons aussi une belle fête des Mères (8 mai) et des Pères (19 juin) ainsi qu'un bel été rempli de moments magiques où l'on peut enfin se retrouver. Une belle recette gagnante pour améliorer votre santé morale et physique.

Bonne lecture !

Françoise Roy, présidente

Janick Tessier, directrice



Projet d'accompagnements médicaux pour les aînés du reste du Québec vers Montréal



Viellir en région, non à proximité des grands centres urbains peut représenter un défi pour les personnes âgées et pour le système de santé

responsable de leur assurer l'accessibilité aux services. Dans certains cas ces personnes doivent même se déplacer jusqu'à Montréal pour bénéficier de soins ou de traitements spécialisés. Si la personne âgée n'a pas ou ne peut compter sur l'aide d'un proche pour l'accompagner, elle vivra doublement l'anxiété liée à une telle « aventure ».

En collaboration avec les ressources de la région, le projet **CoopéRégions** de l'organisme Montréalais, **Les Accordailles**, veut aider à la planification du séjour de personnes âgées de différentes villes du Québec.



CoopéRégions cherche à devenir une référence pour ces gens qui doivent venir dans un hôpital de Montréal pour subir une opération ou recevoir un traitement qui n'est pas disponible sur leur territoire. Offrir à ces personnes qui se retrouvent seules dans une ville étrangère, l'aide d'un bénévole pour bien les guider dans la métropole mais aussi, et surtout, une aide morale, une présence réconfortante pour les aider à

surmonter le stress qu'elles ressentent inévitablement devant la maladie et qui n'en est que décuplé en raison de l'éloignement.

CoopéRégions, s'adresse aux gens de **50 ans** et plus, venant résider sur le territoire du Plateau Mont-Royal ou des alentours lors de leur passage à Montréal. Le projet ne peut défrayer les coûts de transports. Pour plus de détails, vous pouvez rejoindre le chargé de projet, **Éric Côté**, par téléphone au **438-395-2427** ou par courriel au : cooperegions@gmail.com, pour toutes informations.

Les Accordailles offrent un service d'accompagnement pour visites médicales et sociales, ainsi que des téléphones et visites d'amitiés pour les personnes seules de son territoire depuis 40 ans dans l'arrondissement du plateau Mont-Royal à Montréal. Le projet **CoopéRégions** est rendu possible grâce au financement de **La Fondation Joly-Messier** et est appuyé par **La Fédération des centres d'action bénévole du Québec**.



Votre nouvelle agente de projets

Nous profitons de ce printemps fleurissant pour vous présenter notre nouvelle membre dans l'équipe de la Table régionale de concertation des personnes âgées du Centre-du-Québec, Catherine Caron.

Cette dernière, termine présentement un baccalauréat en communication humaine et organisationnelle à l'Université du Québec à Montréal. Heureuse de se joindre à nous, elle se réjouit surtout à l'idée de rencontrer les aînés du territoire centricois et les partenaires/collaborateurs participant à l'effort collectif de notre mission.

Pour souhaiter la bienvenue à Catherine, vous pouvez communiquer avec elle au 819 222-5355 ou via l'adresse courriel suivante : projet@trcacdq.com



Retour en présentiel pour la remise de la médaille du Lieutenant-gouverneur

La table régionale de concertation des personnes âgées du Centre-du-Québec (TRCA CDQ) est fière de présenter ses cinq récipiendaires de la médaille d'argent du Lieutenant-Gouverneur :

- Mme Lucille Cyrenne (MRC de Bécancour),
- Mme Monette Duhaime (MRC de Nicolet-Yamaska),
- M. Jean-Guy Moreau (MRC de Drummond),
- M. Robert Lemay (MRC de L'Érable) et
- M. Robyn Croteau (MRC d'Arthabaska).



Leur engagement en terme de bénévolat a été souligné lors de la soirée de reconnaissance vendredi le 29 avril dernier à Plessisville. Nous aimerions également les remercier pour leur détermination et leur dépassement personnel au sein de la communauté pour qui ils ont eu un impact positif et contribué à l'amélioration de la qualité de vie des personnes âgées !

Bravo!

SUIVIS DES DOSSIERS

Session été

Ensemble
vituellement

Cours de tablette

Rencontres
personnalisées
et
accompagnement
individuel

Pour s'inscrire:
Appelez-nous au
819-222-5355



TABLE RÉGIONALE DE CONCERTATION
DES PERSONNES

âînées

!! WOW !!
Avec internet compris

**NOUS CHERCHONS
DES CANDIDATS POUR
UNE ÉTUDE!**



Recherche portant sur la précarité résidentielle.
Avec compensation monétaire.

Pour plus d'informations: Marc-André Monette au
819-222-5355

On vous donne 50 \$ pour discuter et
en apprendre plus sur votre réalité



EXPERTS DU VÉCU RECHERCHÉS

Pour plus d'informations communiquer avec Nancy au
819-795-4441 ou au projet@agepa.qc.ca



SUIS-JE UN EXPERT DU VÉCU?

JE NE SUIS PAS NÉ AVEC
L'ORDINATEUR ET LA TABLETTE

J'AIME APPRENDRE LA
TECHNOLOGIE (INTERNET,
COURRIEL, FACEBOOK)

J'AI DE L'INTÉRÊT POUR EN
APPRENDRE PLUS SUR LES
OUTILS D'INTERNET

QUEL SERAIT MON RÔLE ?

PARTAGER ET ÉCHANGER SUR VOS
EXPÉRIENCES ET VOTRE VÉCU AVEC
LA TECHNOLOGIE

AIDER À L'ORGANISATION ET
L'ANIMATION DE RENCONTRES-
CAUSERIES SUR LES DIFFICULTÉS
D'INTERNET ET SES OUTILS

IMPLICATION BÉNÉVOLE, MAIS FRAIS
DE DÉPLACEMENT REMBOURSÉS

Gestion financière



*Les proches aidants
et les méthodes de gestion
des finances d'un proche*

10 mai 2022 - 18h30 à 20h

Deux possibilités s'offrent à vous : en participation ZOOM ou une projection publique en simultané

Être proche aidant implique souvent le rôle de gestionnaire des finances de notre proche. Mais comment agir pour le bien de l'autre? Comment procéder si mon proche a des pertes de mémoire? Quand faire appliquer une procuration ou un mandat de protection? Pour vous éclairer, ne manquez pas cette conférence.

Conférencier

Me Sébastien Boulerice, formateur à Option Consommateurs.

Pour plus d'informations contactez l'organisme de votre région

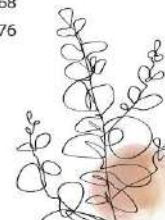
Association des proches aidants Arthabaska – Érable	819-795-3577
Association des personnes proches aidantes de Drummondville	819-850-1968
Association des personnes proches aidantes Bécancour, Nicolet-Yamaska	819-606-0076

Lien ZOOM : <https://us02web.zoom.us/j/89491432949> - Meeting ID : 894 9143 2949

Association des
**PROCHES
AIDANTS**
Arthabaska - Érable

APPAD
L'Association des Personnes
Proches Aidantes Drummond

ASSOCIATION DES
**PROCHES
AIDANTES**
BÉCANCOUR, NICOLET-YAMASKA



COLLABORATION SPÉCIALE

L'activité « On jase-tu ? » est de retour le 4 juin de 13h30 à 16h !

C'est quoi ça...? C'est un projet prévu dans le but de contrer l'isolement des personnes âgées.

Comment ça fonctionne ? Rendez-vous sur le site Internet : <https://lebelage.ca/onjasetu/evenements/> afin de connaître le prochain grand événement totalement gratuit proche de chez vous.

Pourquoi venir ? Afin de profiter d'un bon moment entre amis, faire de nouvelles connaissances, briser la solitude, montrer votre engagement envers votre communauté et surtout pourquoi ne pas profiter d'un café gratuit au passage ?



**Tous ensemble
contre l'isolement**

Enjeux régionaux 2022, Votre bien-être est au centre de nos priorités.

COR: Un comité pour vous le 15 juin 2022

Dans le cadre de la journée de lutte contre la maltraitance des personnes âgées, le comité d'orientations régionales (COR) Mauricie et Centre-du-Québec soulignera cette journée avec comme outils promotionnels :

- ◇ un sac réutilisable et
- ◇ la possibilité d'assister à un atelier/conférence sur la prévention de la maltraitance financière.

Le tout grâce à notre précieux partenaire financier **Desjardins**.

Surveiller la programmation à venir.

2022

Enjeux
et
priorités
pour le
Centre-
du-
Québec



Soutien à domicile/Habitation/
transport/ solitude et perte



Santé-Mentale/ Maltraitance et
intimidation



Pauvreté / Sécurité
alimentaire



Appropriation des nouvelles
technologies

Enjeux transversaux

Vieillessement
actif

Proche
aide

Vulnérabilité



Comité d'orientations régionales de lutte contre la maltraitance des personnes âgées : Mauricie-Centre-du-Québec :

Desjardins



Centre de services
à la personne
du Centre-du-Québec

LA TABLE
Centre de services à la personne
et des services de la Mauricie



DIOCÈSE
DE TROIS-RIVIÈRES
Initiatives de travail de milieu
auprès des aînés vulnérables



équi
justice
Réparation
et médiation

Table Action
Aînés Aînés / Planète inc.
CENTRE POUR ACCÈS TO
SERVICES EN MILIEU
CENTRE D'ACCÈS POUR
SERVICES EN MILIEU

Le fameux « c'est pas si pire » des proches aidants

Plusieurs proches aidants viennent utiliser un service à l'Association des Personnes Proches Aidantes Drummond (APPAD) et nous disent : « Je me sens mal de venir vous voir, il y a des gens qui vivent des situations bien pires que la mienne. » ou encore « Je prends la place de quelqu'un d'autre qui en aurait sans doute plus besoin que moi. »

Sachez que chaque expérience de proche aidance est différente. Il est donc impossible de les comparer entre elles. À l'APPAD, nous avons à cœur d'aider tous les proches aidants et ce, peu importe leur réalité. Vous êtes toujours les bienvenus, que vous soyez au tout début de votre parcours, en plein milieu ou encore suite au décès de la personne dont vous preniez soin. D'ailleurs, nous offrons plusieurs groupes d'entraide afin de vous soutenir tout au long de votre cheminement.

Souvent, les gens attendent avant de venir nous rencontrer. Certains disent: « J'irai quand j'aurai le temps, pour le moment j'arrive encore à tout faire. » D'autres vont remettre à plus tard, car de toute façon, leur proche ne veut pas recevoir d'aide de personne d'autre.

En fait, **il n'est jamais trop tôt pour s'informer des services**. Il n'est jamais trop tôt pour se renseigner sur l'aide disponible dans la communauté ou encore pour venir échanger avec d'autres personnes vivant des situations similaires à la vôtre. Il est bien plus facile de faire ces démarches quand la situation est stable que lorsqu'une période de crise survient.

Demander de l'aide n'est pas un signe de faiblesse ou de lâcheté et encore moins une façon de délaisser ou d'abandonner l'autre. Cela nous permet d'être plus fort et d'aller souvent bien plus loin qu'on ne pourrait le faire en étant seul. Pensez à toutes minuscules fourmis qui peuvent déplacer des objets très lourds lorsqu'elles s'entraident. Pensez-vous qu'elles réussiraient à bâtir toute leur colonie si elles n'unissaient pas leur force? Pour pouvoir demander de l'aide, il faut se rappeler que nous sommes tous des êtres humains avec nos forces et nos limites. Il faut mettre de côté les « qu'en-dira-t-on » et oser. L'avantage, c'est que plus nous nous pratiquons à demander, plus cela devient facile. En fait, les proches aidants sont des experts dans le don de soi. Ce que je vous propose, c'est de changer un seul petit mot. Et si les proches aidants apprenaient à se donner à soi, jusqu'où pourraient-ils aller?

Maryse Vallée

Intervenante de l'Association des Personnes Proches Aidantes Drummond (APPAD)

819-850-1968

info@appad.ca



Être mieux...ensemble! Une démarche collective pour se remettre en action et pour davantage de bien-être personnel et collectif!

Avec un retour graduel vers une vie plus normale, l'heure est à se déconfiner progressivement et à se remettre en action pour plus de bien-être personnel et collectif. C'est donc dans cette optique que la démarche collective *Être mieux...ensemble!* a été mis sur pied par le CIUSSS Mauricie-Centre-du-Québec. L'objectif est de renforcer le tissu social, de stimuler la participation citoyenne et de favoriser le mieux-être et la bienveillance de la communauté. Pour ce faire, des **informations et des outils** sont offerts aux citoyens qui se joignent à *Être mieux...ensemble!* afin de les soutenir, en plus d'encourager des initiatives mobilisatrices qui font du bien.

Quelques trucs pour se remettre en action et pour davantage de bien-être personnel et collectif :

Faire de l'exercice physique: aller marcher avec une voisine, jardiner, faire l'entretien de son terrassement, faire du vélo ou un cours de groupe, etc.



Inclure **progressivement** l'activité physique à notre quotidien part de courte séance . Nous ne sommes pas obligé de faire 30 minutes en continue, il est possible de le segmenté en 3 blocs de 10 minutes;

- Miser sur les activités physique qui nous procure du **plaisir** et que vous êtes à l'aise. Il faut respecter ses capacités physiques. Si vous souhaitez essayer une nouvelle activité physique, soyez bien accompagné afin de limiter les blessures;
- Lors de grande chaleur, pratiquer de l'activité physique tôt le matin ou en fin de

CONSEILS DE NOS EXPERTS

Être mieux...ensemble! Une démarche collective pour se remettre en action et pour davantage de bien-être personnel et collectif! (suite)

soirée pour éviter les coups de chaleur.
Pensez à bien vous hydrater et à mettre de la crème solaire régulièrement.

Faire des activités culturelles : aller au musée, aller à la bibliothèque, aller voir un spectacle, participer à un club de lecture, s'inscrire à un cours de peinture, faire du théâtre amateur, etc.

Entretenir des liens et s'impliquer dans sa communauté : entretenir des liens et s'accorder du temps de qualité avec son entourage selon les mesures sanitaires en vigueur, participer à des activités de loisirs communautaires, faire partie d'un club social, faire du bénévolat, etc.

- Si vous avez à cœur l'activité physique et que vous souhaitez devenir animateur de Viactive, il est possible de contacter la personne responsable de votre MRC. Une formation vous sera offerte ainsi qu'un accompagnement.



Territoire de santé de Bécancour – Nicolet-Yamaska	Annick Chamberland annick.chamberland@ssss.gouv.qc.ca 418-290-2959
Territoire de santé de Drummond	Marie-Josée Roy viactive_csssd@ssss.gouv.qc.ca 819-474-2575 poste 33902
Territoire de santé d'Arthabaska-et-Érable	Mélanie Robidas melanie_robidas@ssss.gouv.qc.ca 819-751-8511 poste 2207

Pour plus d'informations sur **Être mieux...ensemble!** et pour avoir accès à **d'autres formations et outils** pour davantage de bien-être personnel et collectif, visitez <https://ciusssmcq.ca/conseils-sante/etre-mieux-ensemble>

Annick Chamberland, Kinésologue
CIUSSSMCQ

Mylène Bergeron, Organisatrice communautaire
CIUSSSMCQ

Être mieux... ensemble!
Pour des communautés fortes et résilientes

Les forces et la résilience des personnes âgées durant la pandémie

Durant la pandémie de COVID-19, les médias et le gouvernement ont abondamment parlé de la « vulnérabilité » des personnes de 70 ans et plus, comme si cette caractéristique s'appliquait à l'ensemble de ce groupe d'âge. Bien que les intentions aient été bienveillantes, les mesures sanitaires qui leur ont été imposées constituent de la discrimination en fonction de l'âge (âgisme), ce qui a renforcé les croyances généralisées de la population sur la fragilité et les incapacités des aînés. Bien que plus à risque de complications médicales dues à la COVID-19, elles ont aussi fait preuve de résilience (la capacité à s'adapter à l'adversité).



D'ailleurs, certaines études ont relevé les différentes stratégies

employées par les personnes âgées pour s'ajuster aux exigences de la situation (Amieva et Pech, 2020): rester occupé (engagement dans des projets, maintenir une routine et des activités régulières), entretenir des relations sociales (garder le contact avec sa famille et ses amis, s'adapter aux nouvelles technologies pour maintenir la communication avec les autres) et avoir un état d'esprit positif (accepter la situation, rester optimiste, garder la foi). Ces observations permettent de remettre en question la soi-disant vulnérabilité des personnes âgées

C'est dans ce contexte que 3 étudiantes au baccalauréat en psychologie de l'UQTR (Sarah Chauvette, Leonye Bolduc et Meagan Adams-Lemieux) ont entrepris une étude sur la résilience et les forces personnelles des personnes âgées. Les 92 participants de la région vivaient à domicile et étaient âgés entre 70 et 92 ans ($M = 75,6$ ans). Ils ont complété 4 questionnaires en ligne sur in-

ternet. Ainsi, après avoir répondu à quelques questions sur leur vécu durant la pandémie (stress, isolement, perception de leur vulnérabilité au virus, décès dans leur entourage, etc.), ils ont rempli le questionnaire sur les forces personnelles (Peterson et Seligman, 2004), l'échelle de résilience et un questionnaire sur leurs attitudes à propos du vieillissement. Ce dernier permettait de voir si les personnes âgées intégraient dans leur perception d'elles-mêmes les croyances négatives de la société à leur égard (Levy et al., 2021) et si cela pouvait influencer leur capacité à s'adapter. Les réponses des participants ont indiqué que 80,5% se sentaient vulnérables au virus COVID-19, qu'un tiers de l'échantillon avait un membre de la famille ou ami qui avait contracté le virus et que 5,4% vivait le deuil d'une personne décédée de cette maladie. Parmi les changements apportés par la pandémie, 42,4% des participants se sentaient « beaucoup plus isolés

Les forces et la résilience des personnes âgées durant la pandémie (suite)

qu'avant ». Néanmoins, le degré d'isolement ($M = 5,56/10$) et de stress ($M = 4,70/10$) sont peu élevés.

De plus, bien que 55% aient dû annuler la totalité ou la plupart de leurs activités préférées, 88% ont déclaré avoir des contacts sociaux sur lesquels ils pouvaient compter en cas de besoin (p.ex., courses). Enfin, il convient de noter que le tiers des participants a déclaré avoir été témoin de commentaires ou de comportements âgistes pendant la pandémie et que 64,1% a perçu la couverture médiatique sur les personnes âgées comme négative.

Les résultats montrent que la « vulnérabilité » n'est pas une caractéristique des personnes âgées et, qu'en situation de crise, elles sont en mesure de faire preuve de résilience. Les six forces qui sont associées le plus fortement avec la résilience sont l'espoir, l'entrain, la créativité, l'humour, la curiosité, la bonté et la bravoure. Par conséquent, les personnes âgées qui s'attendaient à ce que la situation s'améliore et qui abordent la vie avec enthousiasme, qui pensent à de nouvelles façons de faire les choses, qui sont ouvertes à diverses expériences de vie, qui posent des actions bénéfiques pour les autres, qui sont capables de rire et de plaisanter à propos de la situation difficile et qui n'abandonnent pas devant les défis ou les obstacles, étaient plus résilientes. Il faut noter que les personnes qui avaient des attitudes positives envers leur vieillissement étaient aussi plus résilientes. Il serait donc intéressant de développer des interventions qui permettent de réduire l'âgisme dans la société, ainsi que chez les personnes âgées elles-mêmes, tout en développant l'utilisation des forces qui pourraient augmenter le bien-être et la résilience. Les prochaines études tenteront de contacter des personnes âgées dont le niveau de santé et le statut socioéconomique sont plus diversifiés et d'examiner d'autres facteurs de protection de la résilience, comme le sentiment d'avoir de la valeur et de l'importance pour les autres (Flett et Heisel, 2020).

Prof. Sylvie Lapierre, UQTR
Laboratoire interdisciplinaire de recherche en gérontologie.

Références

- Amieva, H., & Pech, M. (2020). Les personnes âgées face au confinement et à la crise de la Covid-19 : entre fragilité et résilience. *Revue de neuropsychologie*, 12(2), 155-157.
- Flett, G. L., & Heisel, M. J. (2020). Aging and feeling valued versus expendable during the COVID-19 pandemic and beyond. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-27.
- Levy, B. R., Chang, E.-S., Lowe, S., Provalo, N., & Slade, M. D. (2021). Impact of media-based negative and positive age stereotypes on older individuals' mental health during the COVID-19 pandemic. *The Journals of Gerontology, Series B*.
- Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. American Psychological Association; Oxford University Press. <https://www.viacharacter.org/account/register>

Blogue *Les insolences d'un p'tit vieux* | Claude Bérubé

Où seront nous dans 5, 10, 15 ou 20 ans ?

Quand les vieux atteignent un âge très avancé, la vie se métamorphose en une kyrielle de choix. Je profite de cette occasion pour vous dessiner la mosaïque de projets et de rêves qui nous illuminent.

J'ai 80 ans et ma compagne, 76 ans. Le nombre d'années qui s'offrent à nous diminue allégrement. Serons-nous là dans 5, 10, 15 ou 20 ans ? Les aléas de fin de vie nous réservent bien souvent des jouissances nouvelles et inopinément des souffrances indicibles que nous devons vivre avec la plus grande sérénité. Comme la sénilité et les maladies de fins de vie.



Nous aimerions tous vivre ces dernières années dans cette coquette maison où nous avons coulé des instants mémorables. Même les gouvernements veulent allouer aux personnes âgées des dépenses de soins pour leur permettre de profiter de leurs dernières années dans cette coquette maison.

Diane et moi avons souhaité réaliser cette velléité. Mais il y a deux mois, nous en avons décidé autrement. Ma compagne voyait naître en

elle une dystrophie musculaire et, pour ma part, le nerf sciatique me faisait souffrir de plus en plus, tandis que la force diminuée de mon corps m'envoyait des signaux.

Les travaux de la maison devenant plus impérieux, nous envisagions qu'un jour nous prendrions éventuellement la décision de joindre les vieux qui ont choisi d'emménager dans une résidence regroupant les personnes âgées. Serons-nous, ce jour-là, capables psychiquement et physiquement d'entreprendre les exigences qu'exige un tel déménagement ? Ne vaut-il pas mieux que nous le faisons maintenant ?

Ceci implique qu'il faudra vendre la maison et se débarrasser de tous les objets inutiles et encombrants, car dans lesdites résidences, les espaces de rangement sont confinés dans des lieux extrêmement restreints. Même les souvenirs ne sauront pas y trouver une niche.

En considérant l'avis d'un ami qui venait de terminer un tel aménagement, il nous apparaissait évident qu'il valait mieux s'atteler à cette tâche maintenant, aujourd'hui, alors que nous en avons le courage. Oui, en avoir le courage alors que nous savons surmonter nos malaises de petits vieux. Ça risque d'être plus compliqué plus tard. De la paresse des vieux corps naîtra la pénible corvée. Et nous voilà sur les rails. Il

Blogue *Les insolences d'un p'tit vieux* | Claude Bérubé

Où seront nous dans 5, 10, 15 ou 20 ans ? (suite)

importait de vendre la coquette maison avec regret. Incroyable, il n'a fallu que deux jours et treize visiteurs-acheteurs potentiels pour enfin souhaiter la bienvenue aux nouveaux propriétaires. Un jeune couple est tombé en amour avec la coquette maison et heureux de l'habiter.

Mais tout se déroula trop vite pour nous afin d'en faire le deuil. À notre âge, l'attachement à certains de nos biens, surtout à ceux qui ont épousé notre bonheur, est un témoignage sentimental aux belles années que la vie nous a offertes.

Une résidence pour personnes âgées semble répondre à nos critères recherchés. Nous voilà en route à la recherche de celle qui nous abritera durant l'écoulement de nos vieux jours.

Commençons la visite des deux habitats au cœur de notre ville afin d'y trouver un environnement familier. Nous souhaitons y dénicher un appartement de quatre pièces et demie. Une chambre. Un bureau. Un salon et une cuisine. Sans oublier le garage intérieur pour être à l'abri des mauvaises humeurs du climat. Un caprice de notre âge. Déception : il n'y a aucun 4 ½ disponible et les places de garages sont accaparées par de longues listes d'attente.

Il faudra s'éloigner. Il faudra beaucoup magasiner. Et faire beaucoup de route. Pour découvrir que les résidences ont peu de rangements, peu

de tiroirs, peu d'armoires, etc., et qu'il faudra se départir de plusieurs items pour arriver à s'installer.

Enfin notre choix s'est arrêté sur une résidence pour aînés à une heure et demie de route, dans une ville où il sera nécessaire de tout apprendre. De créer de nouvelles amitiés. De rechercher un médecin de famille. De recommencer à 80 et 76 ans. Voilà ce que c'est que de quitter sa coquette maison dans la crainte d'y vieillir sans les équipements et les soins appropriés.

Une histoire à suivre.



Votre blogueur qui reste avec vous de tout cœur

Claude Bérubé

À mettre à votre agenda

Dimanche le 8 mai 2022	Journée de la fête des mères
Lundi le 23 mai 2022	Journée nationale des Patriotes
Dimanche le 5 juin 2022	Journée mondiale de l'environnement
Mercredi le 15 juin 2022	Journée mondiale contre la maltraitance envers les aînés
Lundi le 20 juin 2022	Journée de la fête des pères
Mardi le 21 juin 2022	Journée nationale des peuples autochtones
Vendredi le 24 juin 2022	Fête nationale du Québec
Vendredi le 1er juillet 2022	Fête du Canada
Mercredi le 6 juillet 2022	Journée internationale du baiser
Dimanche le 24 juillet au samedi le 6 août 2022	Vacances de la construction
Samedi le 30 juillet 2022	Journée internationale de l'amitié
Lundi le 5 septembre 2022	Fête du travail
Vendredi le 30 septembre 2022	Journée nationale de la vérité et de la réconciliation



À mettre à votre agenda (suite)

Travailleur de milieu pour aînés (ITMAV)

MRC d'Arthabaska : 819 758-4188

MRC de Bécancour : 819 690-4735

MRC de Drummond : 819 472-6101

MRC de l'Érable : 819 362-6898

MRC de Nicolet-Yamaska

Secteur St-François-du-lac : 450 568-3198

Secteur Nicolet : 819 293-3881

Numéro sans frais destinés aux aînés

Toute urgence : 911

Ligne Aide Abus Aînés : 1 888 489-2287

Info-santé | Info-social : 811

FADOQ : 1 800 828-3344

Ligne Info-aidant: 1 855 852-7784

Chambre des notaires : 1 800 NOTAIRE

Autorité des marchés financiers : 1 877 525-0337

Carrefour d'information pour aînés / Drummond : 819 472-6101 ou 819 474-6989

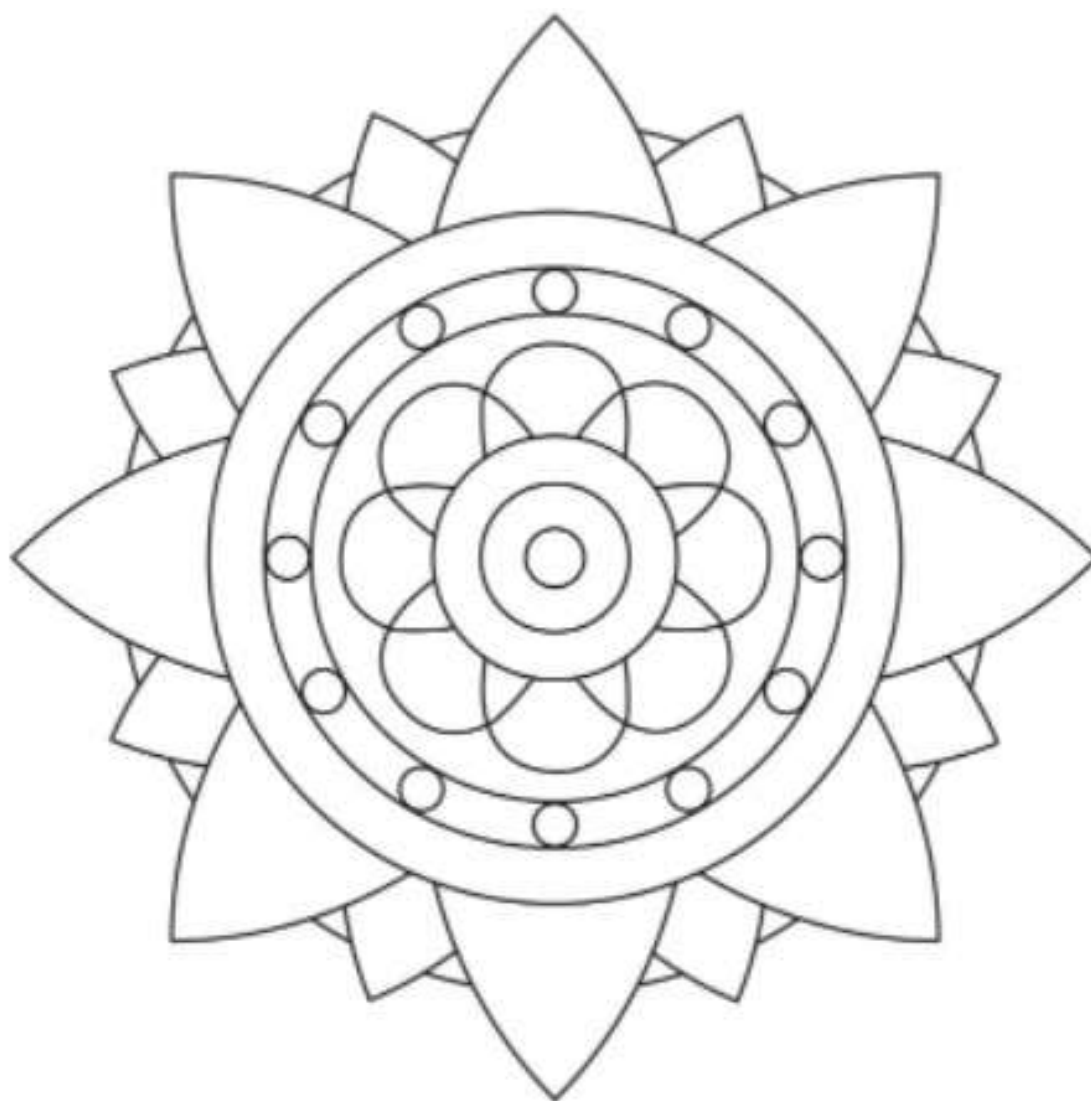
Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes (CAAP) MCDQ :
1 877 767-2227





Un mandala pour attirer le soleil...

À vos marques, prêts, colorez !



© 2011 CAMINO

MERCI À NOS PARTENAIRES



André Lamontagne
Député de Johnson

« Fier partenaire de votre événement ! »



ASSEMBLÉE NATIONALE QUÉBEC

Bureau de Drummond : 819 474-7770 Bureau d'Acton Vale : 450 546-3251 1 800 969-3793
andre.lamontagne.john@assnat.qc.ca



ERIC LEFEBVRE
Député d'Arthabaska
Whip en chef du gouvernement

Avec vous, pour vous!

Merci à la Table régionale de concertation des personnes âgées du Centre-du-Québec pour tout le travail effectué!

819 758-7440 eric.lefebvre.arth@assnat.qc.ca

ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC



LOUIS PLAMONDON
Député de Bécancour | Nicolet | Saurel

702, rue Mgr Panet
NICOLET, QC, J3T 1C6

Tél.: (819) 293-2041 | Fax: (819) 293-5522
1-866-693-2041

louis.plamondon@parl.gc.ca

www.louisplamondon.com  LouisPlamondonBQ



MARTIN Champoux
DÉPUTÉ DE DRUMMOND

 **BLOC Québécois**

819 477-3611
Martin.Champoux@parl.gc.ca



 **Alain RAYES**
Député de Richmond—Arthabaska

alainrayes.ca
alain.rayes@parl.gc.ca

1-877-751-1375 (sans frais) | 819-751-1375