



le Propageur

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

Édition hiver 2020-2021



P.2 P.3	Coup de cœur de la Table
P.4	Équijustice
P.5	Parents vieillissants: parlons-en!
P.6 P.7 P.8	Vivre 100 ans: les confidences de James W. Price
P.9	Semaine de la sécurité des aînés
P.10	Ensemble virtuellement
P.11	Solidaires entre aînés : échanger pour s'entraider
P.12 P.13	Blogue Les insolences d'un petit vieux Claude Bérubé
P.14 P.15 P.16	Trucs et astuces pour économiser: petit guide pour un budget équilibré
P.17	Des loisirs à votre portée
P.18	À vos crayons!
P.19	À mettre à votre agenda
P.20	Commanditaires

Mot de la présidente et de la directrice



La période des fêtes arrive à grands pas, amenant avec elle la fin de l'année 2020 qui aura été marquée par de nombreux chamboulements. Je tiens à dire en mon nom et au nom de tous les employés et bénévoles qui gravitent autour de la Table régionale de concertation à quel point je suis fière de voir la capacité d'adaptation de tous face aux changements. Continuons ainsi à réagir positivement face à cette situation. La concertation et l'entraide en sont que plus grandissantes.

J'en profite aussi pour vous présenter et accueillir dans notre équipe la nouvelle directrice générale de la TRCA, madame Janick Tessier. L'année 2021 vous donnera l'occasion de la rencontrer et de lui partager vos enjeux et vos solutions trouvées à l'amélioration de la qualité de vie des personnes âgées. J'assumerai la présidence du Conseil d'administration avec grande fierté pour les prochaines années.

Par le fait même, j'aimerais souligner le départ de la présidente sortante, madame Jacqueline Pettigrew, ainsi que de la directrice générale, Jaimmie Lajoie et je tiens à les remercier chaleureusement pour leur implication et leur travail indéniable au cours des dernières années.

Merci à tous les bénévoles et aux employés pour le travail accompli encore cette année. Je vous souhaite un joyeux temps des fêtes rempli d'amour. Profitez de ce beau moment de l'année pour vous ressourcer. À l'année prochaine. Bonne lecture !

Françoise Roy, présidente

Janick Tessier, directrice





Anne Marie Forest: vivre le moment présent, tout simplement!



Anne Marie Forest est une source d'inspiration pour la communauté. Récipiendaire de la Médaille du lieutenant-gouverneur en avril dernier pour son impressionnant parcours, la bénévole émérite est née en 1939 à la Visitation, une municipalité située dans la MRC de Nicolet-Yamaska. Onzième d'une famille de treize enfants, Anne Marie a toujours eu le souci d'aider les autres et cela s'est reflété à travers une carrière de près de 30 ans à titre d'infirmière. Elle souhaitait être près des gens pour leur offrir les meilleurs soins et leur apporter un peu de bonheur et de réconfort.

L'entraide et l'entrepreneuriat ont façonné son enfance. Son père, qui était très impliqué dans sa paroisse, possédait une entreprise de matériaux. Tous mettaient la main à la pâte, les plus vieux aidant les plus jeunes. Après des études secondaires au Pensionnat de Nicolet et à l'Institut familial, elle entreprend des études à la Tuque afin de devenir infirmière auxiliaire. Elle débute sa carrière à Sorel, mais elle rencontre son mari et s'établit sur une ferme à St-Zéphirin-de-Courval. De cette union naissent trois enfants.

Anne Marie a toujours eu une vie bien remplie. À travers la vie de famille et les travaux à la ferme, elle travaille à temps partiel à l'hôpital. En 1965, elle devient responsable de l'artisanat à l'AFÉAS, où elle préparait et animait les activités auprès des membres, et ce, jusqu'en 1980. De 1966 à 1986, elle évolue au sein de la Croix-Rouge. Organisation des campagnes de financement, recrutement de bénévoles, porte-à-porte, cliniques de dons de sang sont quelques exemples de son implication.

Ensuite, de 1986 à 2006, Anne Marie devient propriétaire d'une boutique de matériel d'artiste située à Drummondville, tout en conservant son emploi d'infirmière durant le week-end. En 2004,



Anne Marie Forest: vivre le moment présent, tout simplement! (suite)



elle crée le groupe de soutien "Célibataire Plein Air" afin de briser l'isolement des personnes seules, âgées de 50 ans et plus. Activités de plein air, promenades en sentier et autres activités thématiques étaient au programme de ce groupe de soutien réunissant plus d'une soixantaine de membres.

Puis en 2006, au sein d'Albatros, Anne Marie accompagne les personnes en fin de vie, offre du répit aux aidants naturels ainsi que des soins à domicile. De plus, pendant 11 ans, elle a été bénévole au sein du Mondial des Cultures de Drummondville où elle animait des ateliers de bricolages entre autres. Préoccupée par le bien-être d'autrui, Anne Marie s'implique au sein de l'Unité René-Verrier (fondation René-Verrier) de 2007 à 2014, et auprès de la Maison René-Verrier (Centre de soins palliatifs) de janvier 2015 à aujourd'hui. Accompagnée d'une préposée aux bénéficiaires, elle prodigue des soins auprès des patients (aide aux soins d'hygiène, aide à l'alimentation, aide à l'habillement entre autres).

En 2008, elle devient bénévole au Centre d'action bénévole de Drummondville au sein du service de l'accompagnement-transport où elle accompagne les personnes en perte d'autonomie lors de leurs rendez-vous médicaux à travers le Centre-du-Québec. Puis, de 2009 à 2011, elle a été bénévole au sein de la Pastorale des aînés de Drummondville. Anne Marie participait à l'organisation des activités pour les personnes âgées, tous les lundis. En 2015, elle a été bénévole pour les Jeux du Québec. Elle servait les déjeuners tous les matins auprès des différents athlètes.

Depuis 2016, Anne Marie voit à l'emballage des cadeaux au kiosque de l'Association des personnes proches aidantes Drummond lors de la période des fêtes, à l'occasion de la campagne de financement. La même année, elle accepte de devenir responsable du vestiaire lors du Challenger Banque Nationale de Drummondville, un tournoi de tennis d'envergure. Qui plus est, en 2017 elle devient bénévole à la Boutique cadeau du Centre d'hébergement Frederick-George-Heriot de Drummondville où elle assure un service à la clientèle hors pair de par sa présence et son dynamisme.

Son parcours est impressionnant. Celui-ci se distingue indéniablement par son engagement soutenu et son dévouement reconnu auprès de différents organismes et associations de la région, et ce, depuis plus de cinquante ans. À travers sa présence rassurante, son écoute attentive, son empathie, sa bonne humeur et sa créativité, elle apporte un soutien indéfectible aux personnes qu'elles côtoient.

Douée d'une belle philosophie, Anne Marie soutient qu'il n'y a rien de négatif dans la vie, qu'il y a toujours quelque chose à apprendre derrière les épreuves. Vivre le moment présent, voilà ce qu'elle souhaite transmettre aux gens qui croisent sa route. Le bénévolat est pour elle quelque chose d'enrichissant : « Le bénévolat donne un sens à la vie », dit-elle

Conseils de nos experts

La médiation citoyenne, une avenue possible!

*Collaboration spéciale de Michèle Gariépy, directrice
Équijustice Arthabaska-Érable*

Il arrive que des conflits ou des situations difficiles surviennent et qu'on ignore comment les gérer. **Équijustice** propose la **médiation citoyenne** pour obtenir le petit coup de pouce pour faire face à ces situations. Vous vivez une situation difficile:

- avec un proche concernant le placement d'un parent en résidence?
- avec un membre de la famille qui vous demande constamment de l'argent?
- avec une personne de votre résidence?
- reliée à de la maltraitance ou de l'intimidation? **Équijustice** peut vous aider!

Équijustice propose une justice équitable et accessible à tous en invitant les personnes à s'engager dans la gestion des difficultés qu'elles vivent en collectivité et en les accompagnant dans le respect de leurs droits et de leurs différences. Les trois organismes **Équijustice** situés au Centre-du-Québec s'unissent pour vous présenter: la **médiation citoyenne**. La médiation est un processus sécuritaire par lequel un tiers impartial tente, à travers l'organisation d'échanges entre les personnes de permettre à celles-ci d'être :

- **Écoutées**: les médiateurs vous accueilleront et vous écouteront, sans jugement. Ils exploreront avec vous vos attentes face à la situation et les différentes options qui s'offrent à vous.
- **Accompagnées**: les médiateurs favoriseront un climat de respect et de dialogue, sans parti pris. Avec leur appui, chacun sera amené à identifier les conditions favorables à une bonne communication.
- **Soutenues**: les médiateurs seront une ressource importante pour vous préparer à développer vos outils de communication.

Gratuit et confidentiel, le service de **médiation citoyenne** est accessible à tous. Les personnes qui désirent être accompagnées dans une démarche encadrée par des professionnels peuvent contacter un organisme **Équijustice**.

équi
justice

ARTHABASKA/ÉRABLE

Membre du Réseau
de justice réparatrice
et de médiation
citoyenne

819 752-3551

équi
justice

NICOLET-YAMASKA-BÉCANCOUR

Membre du Réseau
de justice réparatrice
et de médiation
citoyenne

819 293-8671

équi
justice

DRUMMOND

Membre du Réseau
de justice réparatrice
et de médiation
citoyenne

819 477-5836

Conseils de nos experts

Parents vieillissants, parlons-en! Un guide pour accompagner les familles



Devant le vieillissement ou l'apparition de la maladie, il peut être utile de réfléchir à la façon dont les choses pourraient évoluer et ainsi planifier notre avenir en conséquence. En octobre dernier, les associations des proches aidants du Centre-du-Québec ont procédé au lancement d'un guide d'accompagnement pour les familles. Cet outil a été conçu afin de susciter la réflexion et d'amener les échanges sur différentes réalités auxquelles nous pourrions être confrontés au fil du temps.

Planifier l'inévitable en prévision du vieillissement ou de la maladie en famille ou avec les membres de son réseau social, permet de favoriser un travail d'équipe selon les forces, les capacités et les aptitudes de chacun. Un plan d'action commun dans un seul et unique but : le bien-être d'un être cher.

Le succès de la démarche proposée par ce guide d'accompagnement repose sur la communication, l'ouverture et l'implication des personnes présentes. La première étape est de dresser un portrait de la situation actuelle. La seconde étape permet de réfléchir sur la qualité de vie et le bien-être de la personne, en tenant compte des besoins de chacun. Ensuite, la démarche propose un volet sur les différents aspects juridiques. Afin d'avoir une vision commune et objective des risques possibles versus les plaisirs recherchés, une section est accordée à la gestion du risque. Des volets sont aussi consacrés au déménagement et à l'hébergement, à la préparation de fin de vie, ainsi qu'aux relations familiales.

Concis et pratique, le guide d'accompagnement pour les familles contient aussi une liste des tâches à envisager et des ressources et liens utiles disponibles au Centre-du-Québec. Conçu par l'Association des personnes proches aidantes Drummond (www.appad.ca ou 819 850-1968), en collaboration avec l'Association des personnes proches aidantes de Bécancour-Nicolet-Yamaska (www.procheaidantsbny.ca ou 819 606-0076) et l'Association des proches aidants Arthabaska-Érable (www.prochesaidantsae.com ou 819-795-3577) et réalisé grâce à la contribution financière de l'APPUI pour les proches aidants d'ânés Centre-du-Québec, le guide d'accompagnement pour les familles est disponible sur leurs sites web et en format imprimé sur demande.

Collaboration spéciale

Vivre 100 ans: les confidences de James W. Price



Monsieur James W. Price célébrera son 100e anniversaire le 30 décembre prochain. Ses habitudes de vie au quotidien, sa débrouillardise et son expérience combinées à la bienveillance des membres de sa famille lui permettent de continuer de veiller sur ses enfants, petits-enfants et arrière-petits-enfants qui sont toujours empressés de lui rendre service en retour dans sa demeure ancestrale située à Drummondville. Voici ses confidences.

« Plusieurs me demandent comment je me suis rendu à 100 ans ? Je distingue plusieurs aspects complémentaires.

En tout premier lieu, c'est l'aspect santé : est-ce une question héréditaire ? De fait, ma mère Emma a vécu 99 ans et ma sœur jumelle Florence 97. Quelle chance de recevoir le cadeau essentiel d'être en excellente santé psychologique et physique avec le désir de s'en occuper avec le plus grand soin. Je remercie le destin tous les jours au réveil d'être toujours en vie et en santé *In & Out*.



James W. Price de Drummondville fêtera ses 100 ans le 30 décembre.

L'importance du sommeil : je remarque que je dors de plus en plus, souvent 12 heures de suite sans compter 2 petites siestes, une après le repas du midi et une autre suite au souper. Je dors dès que je pose la tête sur l'oreiller. Le soir, à l'heure d'aller au lit mon esprit arrive à se dégager de tout, pour dormir en paix. Je me sens reconnaissant et je vis de la gratitude de pouvoir me reposer si facilement.

L'exercice physique demeure une activité indispensable pour maintenir le corps en bonne condition. J'ai pratiqué des sports comme le hockey, du ski de fond en famille, etc., et beaucoup, beaucoup de marche. Malgré une chute malencontreuse lors de la crise du verglas de 1998, j'ai persisté avec la marche quotidienne supportée par une canne et plus récemment 2 cannes. Mon objectif pour la marche quotidienne est relevé : jusqu'à 4 heures par jour dans la maison ou, quand la météo le permet, sur mon balcon. Je fais tout en mon pouvoir afin de conserver la capacité de me déplacer par mes propres moyens.

Parlant de mon balcon, quand il fait beau, j'y passe une bonne partie de mes journées, car c'est plein de vie sur la rue. C'est un moyen que j'affectionne pour faire le plein de soleil et de bon air qui me font grand bien et m'aident à



Vivre 100 ans: les confidences de James W. Price (suite)



passer l'hiver. Plusieurs me saluent en passant en face de notre demeure ancestrale. Il s'agit d'une des maisons construites par la ville il y a 100 ans pour les employés d'usine et qui a rendu service à plusieurs membres de la famille. Mes proches m'accompagnent souvent pour une séance de balcon en respectant la distanciation et le couvre-visage. Sinon quand je me retrouve seul, c'est un bon temps pour réfléchir et vivre de la reconnaissance et de la gratitude pour la chance que j'aie de vivre le grand âge en bonne santé *In & Out*.

Côté nutrition, je me surveille de près. Je vise à conserver un poids santé. Un repas plus copieux est suivi par un autre plus léger. Je continue à me préparer de la bouffe facile à cuisiner et mes enfants, qui sont très proches et généreux, semblent toujours prévoir une portion pour leur père âgé. J'utilise l'ail abondamment avec plusieurs mets. C'est comme un remède naturel pour contrer les microbes.

J'ai vraiment le sentiment d'être utile, car entre autres, je suis celui qui est toujours en poste pour recevoir et transmettre les nouvelles de tout le monde. Je passe ainsi beaucoup de mon temps, au téléphone et aussi sur mon nouvel appareil Google duo à qui je peux parler et qui me répond. Je lui ai même posé une colle à savoir de jouer une *toune* de mon enfance à Louisbourg au Cap Breton, mon lieu de naissance. Pas mal brillant et très écoutant mon Google duo s'est exécuté parfaitement. C'est une de mes filles qui m'a initié à cet appareil, après avoir découvert la tablette tactile avec la complicité d'une autre de mes filles qui participait à un projet intergénérationnel de la Table régionale des aînés pour communiquer avec les membres de notre famille.

Mon lieu d'origine (Louisbourg au Cap Breton) où j'ai vécu jusqu'à 8 ans demeure présence intense dans le cœur. J'y suis retourné quelques fois en voiture (1,500 kilomètres) avec la famille afin qu'on attrape tous le bon air salin de la haute mer qui pénètre jusqu'à l'âme.

Depuis le début de la pandémie, j'ai cessé de jouer aux cartes par mesures préventives. C'est une activité qui me manque, car c'était un bon exercice pour l'esprit. Au Skip-Bo, je m'appliquais à développer une stratégie défensive qui me servait tant et si bien que je pouvais gagner régulièrement. Pour compenser, je me concentre un peu plus sur la lecture. Je gère un agenda bien garni qui m'aide à penser aux fêtes de tous les nombreux membres de la famille et aussi à d'autres proches. C'est dans l'enthousiasme que je signe de nombreuses cartes de vœux. Un bon temps pour désirer intérieurement juste du beau, du bon et du bien à chacune, chacun.

Avec mon épouse Thérèse, que je connais depuis plus de 80 ans, nous avons accueilli avec beaucoup de bonheur nos 6 enfants. L'aîné, un garçon, a été suivi de 5 filles, dont trois demeurent tout près et me rendent service en continu. Mon aîné, qui demeure à Laval, et deux des filles, l'une habitant, près de la frontière USA et l'autre près d'Halifax en Nouvelle-Écosse, se manifestent pratiquement quotidiennement.



Vivre 100 ans: les confidences de James W. Price (suite)



Non seulement les 6 enfants me sont très dévoués, mais en plus ma belle-fille et mes gendres me rendent toutes sortes de services pour que ma vie soit encore plus agréable. Je vis beaucoup de joie en relation avec plus de 40 petits enfants et petits, petits enfants. Comme je me sens choyé d'être si bien entouré de celles et ceux que j'aime. La vie continue d'être réjouissante et positive avec tout ce bon monde généreux et disponible.

Enfin comme plusieurs drummondvillois, j'ai eu une longue et agréable carrière pendant 45 ans à la Celanese (1938-1983). J'ai gravi plusieurs échelons, passant de commis jusqu'au poste de surintendant à la centrale thermique. Nous formions toute une équipe unie. Encore aujourd'hui (pour ceux qui sont encore vivants) nous nous réunissons, périodiquement autour d'un repas amical. J'espère que nous continuerons à nous rencontrer après la pandémie.

Dès le début de ma retraite, ma chère épouse a connu des ennuis de santé. C'est ainsi que j'ai appris le nouveau métier d'homme à tout faire dans la maison. J'ai toujours eu à cœur de prendre le plus grand soin de ma femme bien-aimée. Je suis même devenu un *cook* entreprenant en développant une qualité de muffins, bons pour la santé, que je produisais en quantité industrielle pour pouvoir en offrir aux membres de la famille. Quand ma chère épouse Thérèse nous a quittés en 2006, je pouvais dire que j'étais autonome. Je réalise aujourd'hui l'importance de mon apprentissage afin de me débrouiller dans les diverses tâches de la maison et de l'aide du CIUSSS-MCQ pour installer un siège d'escalier et d'obtenir de LogiSoutien une ressource humaine pour le ménage m'a rendu service.



James W. Price entouré de ses six enfants.

Mon principal objectif c'est de continuer de vieillir chez-moi près de mes proches qui me rendent service si généreusement. C'est dans un esprit collectif et communautaire qu'il devient possible de continuer à vivre chez soi, même **rendu au grand âge... l'âge d'apprendre à demander et recevoir pour ses besoins** après avoir eu tellement de joies à donner.

Quel beau cadeau de la vie de pouvoir durer si longtemps dans ma demeure, chez-moi et y vieillir paisiblement grâce à l'aide de celles et ceux qui me sont proches. Merci, merci et merci... »

James W. Price

Concertation et mobilisation

Semaine nationale de la sécurité des aînés: 2 000 sacs distribués !



Afin de souligner la Semaine nationale de la sécurité des aînés, qui a lieu chaque année du 6 au 12 novembre, la Table régionale de concertation des personnes âgées du Centre-du-Québec, en collaboration avec une centaine de bénévoles de la région centricoise, a procédé à la grande distribution annuelle de sacs à l'effigie de la 7^e édition du projet *Ensemble pour la sécurité des aînés* pour offrir un soutien aux personnes âgées vivant seules.

Le projet *Ensemble pour la sécurité des aînés* a été déployé au sein de 70 municipalités du Centre-du-Québec. Ce sont 2 000 personnes âgées des municipalités, paroisses, communautés autochtones, villes et de différents secteurs du territoire qui ont reçu un sac réutilisable contenant entre autres une édition spéciale du bulletin le Propageur sous le thème des saines habitudes de vie et la sécurité au

quotidien, avec une section dédiée à des exercices simples à faire à l'aide d'une balle (inclusive!), un bottin des ressources ainsi que des trucs et astuces afin de demeurer actif, une trousse de premiers soins ainsi qu'une bouteille de désinfectant à main format poche.

Le projet *Ensemble pour la sécurité des aînés* est réalisé par les Alliances pour la solidarité, en collaboration avec le ministère du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité sociale, la Table des MRC du Centre-du-Québec et le Comité régional développement social du Centre-du-Québec (CRDS). Il favorise l'inclusion sociale des personnes âgées et permet de promouvoir les ressources disponibles dans le milieu. La grande distribution des sacs est un projet innovant et mobilisateur reconnu tant par les bénévoles et les différents collaborateurs, que par les personnes âgées qui en bénéficient. Il s'agit d'une façon simple et concrète de favoriser l'entraide, la bienveillance, et le maintien du tissu social et des liens sociaux des citoyens et citoyennes âgées de la région.

La Table régionale de concertation des personnes âgées du Centre-du-Québec tient à remercier chaleureusement les bénévoles pour leur mobilisation et leur collaboration dans le cadre de ce projet. L'invitation est lancée aux personnes qui souhaiteraient s'impliquer au sein de ce projet à l'occasion de la 8^e édition. Contactez-nous au 819 222-5355.

Suivis des dossiers

Ensemble virtuellement: maintenir les liens intergénérationnels



Marie-Claude Lefebvre, stagiaire et chargée de projet à la Table régionale de concertation des personnes âgées.

Le projet *Ensemble virtuellement : maintenir les liens intergénérationnels* déployé grâce au financement accordé par le Programme Nouveaux Horizons pour les Aînés, a permis de rejoindre une douzaine de participants à travers le Centre-du-Québec cet automne.

Le projet a pu être mis en place grâce à la collaboration de Marie-Claude Lefebvre, stagiaire en technique d'éducation spécialisée au Collège Laflèche. Un guide d'utilisation de la tablette ainsi qu'un guide pour l'application ZOOM, qui permet d'effectuer des rencontres virtuelles, ont été produits.

Un soutien virtuel a été offert tout au cours des 8 à 10 semaines auprès des participants qui ont bénéficié du prêt d'une tablette tactile. Dans le cadre de ce projet, ceux-ci ont pu découvrir l'univers technologique et se familiariser avec l'utilisation d'application telle que Facebook et Messenger entre autres, afin de pouvoir communiquer avec leur entourage.

Certains d'entre eux ont pu communiquer avec leurs enfants et petits-enfants résidant dans d'autres régions du Québec, revoir des membres de leurs familles habitant outre-mer, faire connaissance avec leur nouveau petit-fils né cet automne et reprendre contact avec leurs amis ! Les participants ont pu ainsi tester leur habileté et démystifier cet outil de communication virtuel qui a permis d'agrémenter leur quotidien.

Rappelons que ce projet vise entre autres à briser l'isolement des personnes âgées qui n'ont pas accès à une tablette tactile afin de les aider à se connecter virtuellement aux membres de leur famille et leur entourage. Le projet se poursuivra cet hiver selon les mesures sanitaires en vigueur et émises par la Santé publique.

Vous aimeriez apprendre le fonctionnement d'une tablette tactile et communiquer avec votre entourage ? Il suffit de contacter la Table régionale de concertation des personnes âgées du Centre-du-Québec au 819 222-5355 afin de vous inscrire et de connaître tous les détails en lien avec ce projet novateur offert sur le territoire centricois.

Suivis des dossiers

Solidaires entre aînés : échanger pour s'entraider



Le projet Solidaires entre aînés recherche des participants et animateurs!

Le projet *Solidaires entre aînés : échanger pour s'entraider* vise à favoriser le partage et l'entraide entre personnes aînées. Cet hiver, de façon virtuelle, des groupes de soutien de 6 à 8 personnes seront formés à travers le Centre-du-Québec. De 8 à 10 rencontres de deux heures chacune sont prévues au calendrier qui sera adapté selon les besoins des membres du groupe. L'objectif est de permettre aux participants de se rencontrer, d'échanger entre eux sur leurs réalités, et ce, dans un environnement sécuritaire et confidentiel.

En début de chaque rencontre, l'animateur fera la lecture du thème et de son contenu, ensuite les membres du groupe échangeront sur leur réalité en lien avec le sujet. C'est à travers ces échanges constructifs que les participants pourront découvrir des conseils, des solutions ou simplement une écoute attentive auprès de personnes qui vivent des situations de vie similaires. Voici quelques exemples de thèmes qui pourront être abordés : les pertes et les deuils, l'anxiété et la santé mentale, la solitude et l'isolement, les changements, la famille et le soutien, la médication et la maladie, les activités et les intérêts, la sexualité et le vieillissement.

Les personnes intéressées à se joindre à un groupe doivent nous contacter au 819 222-5355, afin d'effectuer leur inscription. Ces ateliers conviennent autant aux hommes qu'aux femmes. Bienvenue à tous !

Animatrices et animateurs bénévoles recherchés !

**Vous souhaitez apporter une différence auprès des gens,
vous avez de l'entregent, vous avez du plaisir à animer ?**

**Le projet « Solidaires entre aînés : échanger pour s'entraider »
est le projet pour vous ! (la formation est incluse !)**

Veillez nous contacter au 819 222-5355

Chronique

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



S.O.S. Je ne serai pas le fossoyeur du mot VIEUX.

J'utilise régulièrement le mot **VIEUX** dans la rédaction de mes textes. Il a fallu une pandémie pour que j'observe que le mot **AÎNÉ** est devenu à la mode et très largement utilisé. Je dois avouer que je n'ai jamais lu ou entendu le mot **VIEUX** durant la pandémie. Comme si je suis le dernier des Mohicans à y recourir.

Pourtant, le mot français **VIEUX** est exact et chaleureux. Il a survécu pendant des siècles. Il s'accorde correctement avec les gens qui vivent leur vieillesse soit les 65 ans et plus. Tandis que le mot **AÎNÉ** est emprunté aux gens qui assument leur droit d'aïnesse, soit les plus âgés de leurs familles.

Est-ce parce qu'on ne veut plus vieillir qu'on choisit de ne plus être un **VIEUX** ? J'ai 79 ans et je préfère qu'on dise de moi que « je vieillis bien » au lieu de que « je parais jeune ».

Est-ce parce que la nouvelle longévité de la vie choisit de tenter de faire des centenaires de nous ? La vie moyenne se situe autour de 84 ans.

Est-ce que la bonne santé générale des personnes âgées tient à nous faire croire que nous sommes encore des jeunes. On a choisi de donner un nouveau sens, un sens figuré, à cette jeunesse tardive, les **AÎNÉS** de la société.



Pourtant le mot **VIEUX** est toujours exact et bien français tandis que le mot **AÎNÉ** est inexact dans cette fonction. On veut lui ajouter un sens qu'il n'a pas. Peut-être pour s'en servir comme une image. Et le mot **VIEUX**, on lui accole le sens de sénilité, de dégénérescence. Et pourtant, tout le monde appelait les **VIEUX** des CHSLD pendant la pandémie, les **AÎNÉS**.

On appelait aussi **AÎNÉS** les centenaires que la langue française nomme les **VIEILLARDS**.

Même le premier ministre lors de ses conférences de presse parle d'**AÎNÉS** en lieu de **VIEUX**, et que dire des journalistes, reporters, fonctionnaires et universitaires d'une façon unanime, proclament le mot **AÎNÉ** en lieu de **VIEUX**.

Chronique

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



Je n'ose imaginer l'impression de l'aîné d'une famille devant le sens de **VIEUX** accolé à son patronyme.

La Fadoq, fédération de l'âge d'or, a abandonné l'utilisation de l'expression **ÂGE D'OR** pour employer les 50+ et les **AÎNÉS**. Comment peut-on être un aîné à 50 ans, un aîné à 70 ans, un aîné à 90 ans ?

La vieillesse commence officiellement à 65 ans. Pour les autorités sanitaires, c'est 70 ans.

Une résidence dans sa publicité décline le slogan « les jeunes de 70 ans et plus » pour identifier sa clientèle. Ce sont des vieux. Est-ce que le mot vieux vieillit ceux qui l'emploient ? Quand on a 70 ans et plus, sommes-nous gênés de nous considérer comme vieux ?

Le mot **VIEUX** se retrouve dans la littérature et n'a pas atteint la désuétude. Qui a décidé que c'est un archaïsme ? Qui a décidé qu'un sourd devient un non-entendant, qu'un hôpital devient un Centre hospitalier, qu'un masque devient un couvre-visage.

Devra-t-on remplacer un vieux livre par un livre aîné ? Remplacer la vieillesse par l'aînesse ? Pourtant le mot vieux est un beau mot chaleureux de la langue française.

N'avez-vous pas de « vieux » amis ? Ne délectez-vous pas un « vieux » vin ? Avez-vous de « vieux » parents ? Hemingway a écrit « le vieil homme et la mer » ? Doit-on changer ce titre pour « l'aîné et la mer » ou encore le « vieil aîné et la mer » ? Ici, le mot aîné ne peut remplacer le mot « vieux » ou « vieil » dans toutes ses déclinaisons. Par quoi faudrait-il remplacer les vieux habits, les vieilles recettes de maman, les vieux sportifs et un vieux routier de la politique et un p'tit vieux ? Autant d'expressions chaleureuses et pleines d'empathie.

Je publie un blogue qui s'intitule « Les insolences d'un p'tit vieux » qui peut être rejoint à l'adresse suivante : « leptitvieux.com ». Quand j'écris mes textes, j'utilise toujours le mot « vieux ». Je le trouve plus beau que le mot aîné auquel j'ai recours selon le sens que lui donne le lexique français. Il m'arrive d'écrire « les aînés de la société ».

La vieillesse est une phase de la vie, et ceux qui la vivent, ce sont les vieux.

Je ne serai pas le fossoyeur du mot VIEUX.



Consultez les articles de monsieur Claude Bérubé sur son site Web au www.leptitvieux.com



Dossier spécial

Trucs et astuces pour économiser: petit guide pour un budget équilibré

L'année 2020 passera assurément à l'histoire. La pandémie de COVID-19 a bousculé plusieurs sphères de notre vie, dont notre réalité financière. Cependant, en modifiant certaines de nos habitudes de consommation, il est possible d'économiser sans renoncer à se faire plaisir. Voici quelques trucs et suggestions afin d'économiser au quotidien.

Alimentation

- Consultez les circulaires et comparez les prix. Prévoyez vos recettes de la semaine en fonction des aliments en rabais et des produits saisonniers qui sont souvent moins chers. Utilisez les coupons rabais et profitez des soldes.
- Avant de partir pour l'épicerie, dressez une liste de vos achats.
- Achetez des produits de la marque générique ou des produits en vrac pour réduire les coûts. C'est valable aussi bien pour les produits alimentaires que les produits ménagers.
- Cuisinez plus et congelez en petites portions selon vos besoins.
- Cuisinez et essayez de nouvelles recettes, participez aux activités des groupes de Cuisines collectives de votre région (Regroupement des cuisines collectives du Québec www.rccq.org ou le 1-866-529-3448).
- À la caisse, vérifiez que les prix facturés correspondent aux prix affichés sur les tablettes d'épicerie. N'hésitez pas à relire votre facture et à avertir le préposé à la caisse en cas d'erreur. En effet, selon l'Office de la protection du consommateur, si le prix affiché à la caisse est supérieur au prix indiqué en magasin, le commerçant doit remettre l'article gratuitement au client, s'il coûte 10\$ ou moins, et vendre l'article au prix indiqué, réduit de 10\$ s'il coûte plus de 10\$.

Soins de santé

- Choisir les médicaments de marque générique.
- Utiliser les services d'un opticien ambulant pour les lunettes comme le Marchand de lunettes (sur rendez-vous 819 690-0242 ou consultez le www.marchanddelunettes.org).
- Utilisez les services offerts par des écoles de formation. Dans le cadre de leur parcours scolaire, les élèves de certains Centres de formation professionnelle proposent des services aux tarifs avantageux en soins esthétiques (épilation, maquillage, soins du corps), ainsi qu'en coiffure (coupe, coloration, mise en plis).

Dossier spécial

Trucs et astuces pour économiser (suite)



Transport

- Avant d'acheter un véhicule, vérifiez notamment sa consommation d'essence, les frais d'entretien et le coût de l'assurance.
- Lors du renouvellement de votre assurance auto, comparez les prix de différents assureurs. Les offres des concurrents peuvent se révéler surprenantes lorsqu'on compare les prix. Regrouper ses assurances auto et habitation permet aussi de bénéficier d'offres avantageuses auprès de certains assureurs.
- Donnez la priorité aux transports en commun, au vélo ou aux transports alternatifs pour les déplacements. Si vous avez 65 ans et plus, vous pouvez profiter de certains tarifs et rabais lorsque vous utilisez le transport en commun.
- Optimisez vos déplacements. Planifiez votre itinéraire et réduisez vos déplacements.

Énergie

- Laver et rincer les vêtements à l'eau froide.
- S'assurer que les fenêtres sont bien calfeutrées l'hiver.
- Programmer les thermostats pour une température plus basse quand vous êtes absents.
- Laissez un minimum d'appareils électriques allumés et assurez-vous qu'ils sont débranchés lorsqu'ils ne sont pas utilisés.
- Installez des ampoules à basse consommation. En effet, les LED consomment généralement 80% d'énergie en moins que les ampoules classiques.

Télécommunications

- Revoir son forfait afin de s'assurer qu'il correspond à nos besoins. (Est-ce que je paye trop cher ou je paye des frais additionnels parce que mon forfait n'est pas suffisant?)
- Magasinez les offres des autres fournisseurs et négociez! Les compagnies vont généralement accepter de prolonger leur rabais si elles pensent que vous allez choisir une compagnie concurrente.
- Vérifiez les paramètres de configuration de téléchargements « activé sur le Wi-Fi ».





Dossier spécial

Trucs et astuces pour économiser (suite)



Loisirs et divertissement

- Faites des activités gratuites. Plusieurs municipalités mettent gratuitement à la disposition de leurs citoyens des infrastructures sportives (terrain de tennis, soccer, piste cyclable) ou offrent sans frais des périodes de baignade ou de patinage libre sur réservation. Certains endroits disposent de parcs, de sentiers pédestres ou de terrain en montagne tout aussi beaux que ceux où l'on exige un droit d'entrée.
- Fréquentez les bibliothèques municipales ou achetez vos lectures préférées dans les bouquineries de livres usagés.
- Le premier dimanche de chaque mois, plusieurs musées du Québec offrent l'entrée gratuite.

Comptes

- Payez le solde de votre carte de crédit au complet chaque mois pour éviter les frais d'intérêts.
- Utilisez le mode de versements égaux pour les factures d'électricité.
- Consulter votre représentant financier ou conseiller de votre institution financière afin de choisir un forfait de transaction adapté à vos besoins.

Autre

- Profitez des avantages et des rabais accordés aux personnes âgées de 65 ans et plus. Certains commerces, entreprises, restaurants et pharmacies offrent des rabais, des promotions ou organisent des événements ou journées spéciales pour la clientèle aînée.
- Acheter ses vêtements hors saison, attendre les soldes et visiter les friperies (c'est économique et écologique!).
- Magasiner dans les boutiques d'articles usagés. Cela permet parfois de dénicher des trésors insoupçonnés qui conviendront à nos besoins.
- Vendez les biens que vous n'utilisez pas. Plusieurs sites web permettent de vendre des biens sans frais.

Pour partir sur des bases solides, la première étape consiste à établir votre budget. **Le Centre d'intervention budgétaire et sociale de la Mauricie/Bécancour-Nicolet-Yamaska (819 378-7888)** ainsi que **l'Association coopérative d'économie familiale (ACEF Bois-Francs) (819 752-5855 ou www.acefbf.com)** offrent sur rendez-vous leur soutien auprès de la population pour la réalisation et la planification de budget. Il suffit de les contacter afin d'obtenir de l'information sur leurs différents services ainsi que les critères d'admissibilité.

Conseils de nos experts

Des loisirs à votre portée avec la plateforme loisiraccessible.com!

*Collaboration spéciale de Sonia Vaillancourt, directrice générale
Conseil Québécois du loisir*



Alors que la pandémie actuelle nous oblige à repenser nos fonctionnements et nos priorités en tant que société, il est opportun de se rappeler le rôle essentiel du loisir dans nos vies. Choisir d'investir son temps libre dans des activités qui offrent des occasions d'être actif culturellement, socialement et physiquement est encore plus crucial dans la crise de la COVID-19 que nous vivons présentement.

La Déclaration de Québec, *Le loisir essentiel au développement des communautés*¹, affirme la contribution déterminante du loisir. Ses bienfaits sont connus sur la prévention en santé, mais aussi de son importance éducative, son rôle de vecteur culturel et son impact sur l'inclusion sociale, et ce, autant pour les jeunes, que les aînés et les personnes en situation de handicap.

C'est pourquoi le Conseil québécois du loisir souhaite offrir à la population une toute nouvelle référence en loisir où jeunes et moins jeunes auront accès aux ressources, à l'expertise et surtout à la créativité des bénévoles et des intervenants en loisir au Québec pour embellir et enrichir ce temps de pause.

La plateforme LOISIR@CCESSIBLE, (**loisiraccessible.com**) fruit d'une grande coopération entre tous les organismes nationaux de loisir, leurs membres, bénévoles et collaborateurs. On pourra y découvrir un monde d'experts, de bonnes pratiques et d'idées d'activités à faire en solo ou en famille.



Bref, une foule d'informations utiles, ludiques, éducatives et divertissantes pour égayer les journées et les esprits ! Une découverte qui sera utile lorsque nous aurons traversé cette crise et que nous pourrons à nouveau nous rencontrer et agir ensemble en loisir.

Cette plateforme présente également les guides sanitaires de la plupart des organismes nationaux de loisir qui ont su adapter leurs activités en inventant de nouvelles façons de les pratiquer et de se réunir de façon sécuritaire.

¹https://www.loisirquebec.com/declaration_quebec.asp?id=991



À vos crayons!





À mettre à votre agenda



Date	Activité
3 décembre	Journée internationale des personnes handicapées
5 décembre	Journée mondiale du bénévolat
6 décembre	Journée nationale de commémoration et d'action contre la violence faite aux femmes
21 décembre au 3 janvier	Nos bureaux sont fermés pour les vacances hivernales
Mois de janvier	Mois de sensibilisation à la maladie d'Alzheimer
31 janvier au 6 février	Semaine nationale de la prévention du suicide
4 février	Journée mondiale du cancer

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 : 819 362-3473

MRC de Nicolet-Yamaska - secteur Nicolet :
819 293-3881

MRC de Nicolet-Yamaska - secteur St-François-du-Lac : 450 568-3198

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

Numéros sans frais destinés aux aînés

Toute urgence : **911**

Info-santé | Info-social : **811**

Ligne Aide Abus Aînés : **1 888 489-2287**

Ligne Info-aidant : **1 855 852-7784**

Autorité des marchés financiers : **1 877 525-0337**

FADOQ : **1 800 828-3344**

Carrefour d'information pour aînés /

Drummond : **819 472-6101** ou **819 474-6987**

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

Chambre des notaires : **1-800-NOTAIRE**

Sudoku | Niveau facile : Solution au verso

Merci à nos commanditaires



ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC

Avec vous, pour vous!

Eric Lefebvre
DÉPUTÉ D'ARTHABASKA
WHIP EN CHEF DU GOUVERNEMENT



UNE TERRE NOURRICIÈRE

MRC
Nicolet • Yamaska

Sudoku | Solution

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



Alain RAYES

Député de Richmond-Arthabaska

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

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

3, rue de la Gare, C.P. 6, Victoriaville (QC) G6P 6S4
349, boul. Saint-Luc, Asbestos (QC) J1T 2W4
11, rue St-Georges, local 200, Windsor (QC) J1S 1J2
362, rue Principale, Daveluyville (QC) G0Z 1C0



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](https://www.facebook.com/LouisPlamondonBQ)

AREQ

CSQ

L'APPUI POUR LES PROCHES AIDANTS D'AÎNÉS
CENTRE-DU-QUÉBEC

INFO-AIDANT
1 855 852-7784
ÉCOUTE-INFORMATION-RÉFÉRENCES

Vous êtes là pour eux, nous sommes là pour vous.

LAPPUI.ORG

Cœur et Centre-du-Québec (04 E)

MUNICIPALITÉ DE

Lefebvre



LYSTER

Municipalité de L'VENIR

S'unir pour agir

14135-A, boulevard Bécancour, Bécancour (Québec) G9H 2K8
tableainesregionale@cgocable.ca • Téléphone : 819 222-5355 • Télécopie : 819 222-8316

www.aines.centre-du-quebec.qc.ca