

Édition automne 2021



P.2	Suivi des dossiers
P.4	FAMILÉO: Le cadeau préféré des grands-parents
P.5	Lauréats de la médaille du Lieutenant-Gouverneur 2021
P. 6	L'épuisement de la rentée
P.8	Blogue Les insolences d'un p'tit vieux Claude Bérubé
P.10	La chronique clic-info Marie-Claude
P.11	Journée Internationale des Aînés
P.12	Portrait d'un organisme
P.14	C'est quoi le passeport vaccinal ?
P.15	Le bottin des ressources régionales du Centre-du-Québec
P.16	Chronique L'importance des grands-Parents pour les jeunes.
P.20	Conseils d'experts
P.22	Recette d'automne
P.23	À mettre à votre agenda
P.24	Partenaires

Mot de la présidente et de la directrice



Encore cette année nous avons eu la chance d'avoir un bel été. Abondance de soleil et de vitamine. Comme il fut agréable de pouvoir retrouver nos proches un peu plus.



La crise sanitaire, qui sévit encore aujourd'hui, nous amène à continuer d'appliquer les mesures de la santé publique pour un bien être collectif. Toutefois, la distanciation amène son lot de contraintes, de désagréments et de solitude pour certains.

Malgré la situation sans précédent que nous subissons actuellement, nous devons penser à nous et à notre bien-être. Sans mettre notre sécurité ainsi que celle des autres en jeu, il est primordial de reprendre nos bonnes habitudes de vies et à y mettre du plaisir et de la douceur.

À l'intérieur de cette présente édition du Propageur, nous vous présentons différents projets qui peuvent rendre votre automne plus doux. Pour plus d'informations, n'hésitez pas à communiquer avec nous.

Bonne lecture !
Janick Tessier, directrice générale
Françoise Roy, présidente



Avec la participation financière de :





Solidaires entre aînés : échanger pour s'entraider

Rappelons-nous que le projet « Solidaires entre aînés : échanger pour s'entraider » est un projet qui permet aux aînés d'échanger sur différents thèmes et enjeux liés au vieillissement : L'objectif est de briser l'isolement. Dû aux mesures sanitaires causées par la pandémie, les rencontres pourront être en présentielle ou virtuelles.

Nous avons complété le programme saison 1 au printemps. La session qui débute bientôt aura un nouveau format d'une rencontre aux deux semaines pour vous donner le temps à vos autres occupations. Nous essaierons d'ailleurs d'inscrire plus de candidats par groupe pour le rendre plus interactif contribuant ainsi à offrir un échange plus enrichissant.

Les participants choisissent les sujets qui ont été développés tels que: Le bien-être en santé mentale, la participation sociale, la sexualité et les aînés, la proche aidance et le réseau d'aide, le renouveau après un deuil, le pardon et la compassion pour soi, les activités et les intérêts, le sommeil récupérateur et la saine alimentation, la médication et vieillir en santé et mieux vivre avec le changement.

C'est gratuit! Voir la page suivante pour l'information au sujet des rencontres.



On continue!

Suivis des dossiers

Solidaire entre aînés : échanger pour s'entraider



DEBUT DES COURS 4 OCTOBRE 2021

**VOUS SOUHAITEZ RENCONTRER DES
GENS, DISCUTER SUR DIFFERENTS
SUJETS ET PARTAGER VOTRE
EXPERIENCE ?**



Les groupes « Solidaire entre aînés : échanger pour s'entraider » visent le partage et l'entraide entre personnes aînées à travers des ateliers virtuels/présentiels. Ces ateliers /rencontres favoriseront la discussion, l'écoute et le soutien.

POUR VOUS INSCRIRE COMMUNIQUEZ AVEC NOUS :

Numéro de téléphone : 819 222-5355

Adresse courriel : Infodirection@trcacdq.com

On vous souhaite la bienvenue !

Inscriptions en cours !

**Participants et
animateurs bénévoles
recherchés !**

**La Table régionale de
concertation des
personnes aînées du
Centre-du-Québec
continue son projet !**

**DIFFÉRENTS SUJETS
AU PROGRAMME ...**

**Il y aura 2 sessions
de 5 RENCONTRES
(virtuelles / présentielle ?)**

**Ces ateliers conviennent
à tout le monde !**

Avec la participation financière de :

Québec



TABLE RÉGIONALE DE CONCERTATION
DES PERSONNES

aînées
du CENTRE-DU-QUÉBEC



FAMILÉO: Le cadeau préféré des grands-parents



Toute la famille publie ses messages

Anecdotes, photos de famille, jolis souvenirs... Chaque membre de la famille partage les messages et photos de son quotidien en quelques clics sur Famileo.

Vos grands-parents reçoivent un journal papier

Tous les messages sont automatiquement mis en page et imprimés sous la forme d'un journal papier personnalisé. Le journal est envoyé par la Poste à la fréquence que vous aurez choisie.



Le journal familial qui se fabrique presque tout seul.

Chaque membre de votre famille poste ses messages à partir de son smartphone, de sa tablette ou de son ordinateur. Famileo s'occupe du reste.

*La publicité ci-dessus a été copiée du site <https://www.famileo.com/famileo/fr-CA/>

Si le projet vous intéresse :

La Table régionale de concertation des personnes aînées du Centre-du-Québec a réussi à obtenir un **essai gratuit pour les premières 20 à 30 familles** désirantes de participer au projet.

Il suffit de :

1. Contacter directement Famileo ;
2. Offrir le journal à une personne aînée résidante au Centre-du-Québec ;
3. Utiliser l'essai gratuit .

L'essai gratuit est de 4 mois. Par la suite, le prix sera d'environ 10\$ par mois, sans contrat ou engagement. La personne aînée reçoit un journal par mois pour un total de 12 journaux par année. Il faut compter 10 jours pour la livraison à domicile des grands-parents.



Famileo, créateur de bonheur familial

Famileo c'est de la joie, Famileo c'est de la vie. Une grande fierté de nos parents. Qui nous lue, nous partage, et qui nous aide de nombreux échanges. Un journal qui ne parle que de votre famille, qui ne vous demande que quelques minutes de votre temps chaque semaine, mais qui apportera du bonheur à votre proche chaque jour.

Pour plus d'information ou inscription, contacter Mathis et Thomas au : mathis@famileo.com; ou thomas.letourneur@famileo.com et mentionner que vous êtes avec la TRCA CDQ et vous obtiendrez un code de gratuité.



Dossier spécial

Médaille du Lieutenant-Gouverneur 2021



Madame **Denise Desrochers Baillargeon** est une femme de coeur au parcours inspirants. Elle se distingue à travers son implication bienveillante auprès des gens de sa communauté. Généreuse et dévouée, cette dame d'exception est toujours prête à offrir son aide. Voir les gens heureux est pour elle le plus beau des cadeaux. « Faire du bénévolat, c'est se fleurir l'intérieur » comme elle le dit si bien.

Madame **Francine Vallière** est une femme positive qui aime rigoler et qui possède une grande résilience. Après plus de 40 ans de bénévolat, elle est une personne toujours aussi engagée et appréciée dans sa communauté. C'est une personne dévouée, au grand cœur, qui adore la compagnie des autres. Elle sait apporter du bonheur et du bien-être avec son sourire et ses gestes de gentillesse.



Femme d'exception, madame **Paula Provencher Lambert** a contribué à l'avancement de la condition féminine et au développement des individus. Récipiendaire de prix honorifiques, elle s'est démarquée par son engagement social assidu et ses réalisations. Les gens croisés sur sa route lui ont appris que l'être humain est foncièrement bon et qu'ensemble on peut changer le monde, un geste à la fois.

Madame **Élise Maynard** est une personne dévouée qui aime être entre amis (es). Elle est une personne mobilisatrice. Elle adore apprendre et partager son savoir pour les bonnes causes. Toujours prête à aider son prochain, madame Maynard est une femme inspirante par toutes ces implications auprès du mouvement syndical des enseignants et ses actions concrètes dans sa communauté.



Madame **Jeannine Vachon** et monsieur **Gilles Robitaille** sont deux personnes avec un grand cœur. Ils adorent s'impliquer et être entourés des gens de leur communauté pour faire plaisir. Rendre service est l'une de leur grande force. Leur complémentarité fait leur force d'union. Après plus de 50 ans de mariage c'est toujours le grand amour. Les côtoyer c'est inspirant et motivant.

♥ **FÉLICITATIONS !** ♥



Comment éviter l'épuisement de la rentrée?



LA RENTRÉE POUR LES PERSONNES PROCHES AIDANTES prendre le bon rythme pour prévenir l'épuisement



CONSERVER UNE ROUTINE RASSURANTE

Adopter un rythme sain de sommeil, une alimentation équilibrée, faire de l'exercice physique et ne pas oublier les loisirs.



APPRENDRE À LIMITER SON STRESS

Se rappeler les situations angoissantes et exigeantes que l'on a vécues dans le passé et se remémorer les actions que l'on a mises de l'avant pour mieux gérer ses craintes.



RÉORGANISER LE QUOTIDIEN

Prendre connaissance des nombreuses solutions désormais mises en œuvre pour tout faire depuis son ordinateur !



PRENDRE DU TEMPS POUR SOI

Continuer à avoir une vie en dehors du rôle de parent et de proche aidant.



FAIRE APPEL AUX SERVICES DE SOUTIEN

Ne pas hésiter à contacter Info-aidant, un service téléphonique d'écoute, d'information et de références professionnel, confidentiel et gratuit.

Sans oublier toutes les consignes sanitaires de base!



INFO-AIDANT

ÉCOUTE-INFORMATION-RÉFÉRENCES

1 855 852-7784

info-aidant@lappui.org

LAPPUI.ORG

On vous souhaite
une bonne rentrée!

L'APPUI POUR LES
PROCHES AIDANTS

Les proches aidants d'âge adulte qui prennent à la fois soin de leurs parents et de leurs enfants multiplient les responsabilités et parfois même les sources de stress et d'épuisement. La rentrée peut être particulièrement stressante. Dans un contexte de pandémie qui perdure, réussir à conserver un bon équilibre entre travail, vie familiale et soins prodigués à un proche relève parfois de l'exploit. **Vous vous reconnaissez dans cette description?** Voici quelques astuces suggérées par Geneviève Gravel, coordonnatrice d'Info-aidant, pour une rentrée plus sereine.

Bonne lecture!



Comment éviter l'épuisement de la rentrée? (suite)



CONSERVER UNE ROUTINE RASSURANTE : Cet automne, on garde le stress à distance en adoptant une routine rassurante. « Cela passe par de saines habitudes de sommeil, une alimentation équilibrée, de l'exercice physique et des loisirs ».

APPRENDRE À LIMITER SON STRESS: « Une bonne astuce quand on est envahi par le stress, c'est de se rappeler les situations angoissantes et exigeantes que l'on a vécues dans le passé et de se remémorer les actions que l'on a mises de l'avant pour mieux gérer ses craintes ». C'est aussi de limiter son exposition aux médias et aux réseaux sociaux. Les nouvelles en continu et les fausses rumeurs ont tendance à nourrir l'anxiété.

RÉORGANISER LE QUOTIDIEN : Si vous impliquiez les membres de votre famille dans le processus de planification? Même si vous êtes le principal aidant de vos parents, discuter avec vos proches peut faire naître de nouvelles solutions créatives. Prendre des décisions seul, sans rétroaction et sans soutien n'est pas toujours chose facile. En faisant part de vos nouvelles contraintes, vous partagerez aussi votre charge mentale et vos responsabilités. Absorbé par le quotidien, on peut vite oublier qui sont les personnes prêtes à nous aider, quand on en a besoin.

PRENDRE DU TEMPS POUR SOI : Savoir réduire son exposition aux sources de stress et simplifier le quotidien sont de bonnes pistes pour prendre le bon rythme. Il importe aussi de se ménager de petites zones d'évasion, des zones de ressourcement, de continuer à avoir une vie en dehors du rôle de parent et de proche aidant. « Se centrer sur ce qui fait du bien (écouter de la musique, méditer, marcher, danser, tricoter, discuter, regarder un film, etc.).

FAIRE APPEL AUX SERVICES DE SOUTIEN : En cas de coup dur, chercher du réconfort auprès de son entourage, en téléphonant à un de ses proches par exemple, est une bonne manière de faire redescendre la pression. Lorsque cela ne suffit pas, il ne faut pas hésiter à se tourner vers des services professionnels. « Il est nécessaire de surveiller les symptômes de dépression, de burnout. Il ne faut pas avoir honte d'aller chercher du soutien psychologique individuel ou de groupe, au besoin, d'autant que plusieurs ressources sont disponibles par téléphone ou en ligne », recommande Geneviève Gravel.

Info-aidant est un service d'écoute, d'information et de références professionnel, confidentiel et gratuit. Pour une écoute et une orientation vers les ressources qui sauront répondre à vos besoins, tous les jours de 8 h à 20 h, au téléphone : 1 855 852-7784 et courriel : info-aidant@lappui.org.



Chronique

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



Quel sort est réservé aux vieux dans les résidences pour les aînés ?

Publié le 29 juin 2021 par CLAUDE BÉRUBÉ, 79 ans, Région Drummondville

Alors que les différentes associations et certains spécialistes proclament que les vieux devraient vivre au milieu de la société en présence des enfants. Ce sont les mêmes qui préconisent les maisons bi-générationnelles.

Et pourtant un sondage de la firme Léger rapporte que 94% des personnes âgées se disent satisfaites de leur résidence pour personnes âgées et 91 la recommanderaient à un ami. Il s'agit évidemment des résidences pour aînées qu'on appelle les RPA.

Pour soutenir l'affirmation du début et les statistiques mentionnées dans ce texte, les séniors préfèrent se regrouper entre eux sans les enfants, se payer des logis fort onéreux et se visiter.

Vous souvenez-vous de cette émission d'Enquête diffusée par Radio-Canada où un grand nombre de résidents se plaignaient du service désastreux qu'ils recevaient dans ces résidences sans compter des augmentations de prix fréquents. Plusieurs autres sources ont ajouté leur malaise comparant l'attitude tellement restrictive et sanitaire des administrateurs durant la pandémie. Confinés pendant une si longue période dans des appartements souvent petits, ils se seraient crus dans une prison, ont-ils clamé.

Bien sûr qu'il doit s'agir d'une minorité quand l'énumération de la haute satisfaction que je viens de citer plus haut est aux antipodes.

Ce n'est pas que la minorité des résidents qui est heureuse puisque pas moins de 150 000 personnes âgées ont fait le choix d'y vivre. Selon les statistiques de 2018, on retrouve 10% des résidents chez les 75 à 84 ans et 30% chez les 85 ans et plus. Imaginez ce que ces statistiques représenteraient aujourd'hui. Pour combler la demande au cours de la prochaine décennie, plus de 5500 unités en RPA devront être construites annuellement.

Au Québec, on ne compte pas moins de 1700 résidences privées qui recèlent 133,000 logis.

Pour que les propriétaires investissent autant dans la construction de résidences, il faut qu'un profit généreux soit à portée de main. Toujours en 2018, ils ont investi près de trois milliards de dollars avec 70 projets en cours de construction et dépensé plus de deux milliards de dollars en bien et services.



Chronique

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



Ils emploient 42,300 personnes. Toute une industrie.

Les RPA ont certes un excellent lobby auprès du gouvernement pour réclamer des subventions généreuses. Pour stimuler les ventes, ils demandent d'accroître les crédits pour le maintien à domicile que le gouvernement attribue aux vieux. Ils reçoivent aussi une aide pour combler une partie de l'écart entre le salaire des préposés aux résidents des RPA et celui des préposés aux bénéficiaires du réseau public. Sans oublier qu'ils réclament aussi du gouvernement une subvention pour amplifier les loyers sans hausses pour les résidents..

Imaginez une telle industrie qui génère de tels profits au dépens de nos vieux sollicite l'aide gouvernementale en plus. Ici, on parle de capitalisme. Pourtant, elle constitue un véritable moteur économique incapable de subvenir à ses besoins. Voici leurs doléances dans leurs propres mots.

« Les arguments qu'ils avancent sont que la viabilité des RPA serait mise à mal, au niveau des opérations, particulièrement au chapitre de la prestation de services. Et que la pérennité même du modèle d'hébergement privé pour aînés, qui joue un rôle fondamental dans le continuum d'hébergement de soins aux aînés du Québec connaîtrait des difficultés. »

« De 2016 à 2018, les revenus globaux des RPA ont augmenté d'environ 4,8 % par an, alors que les dépenses ont augmenté de 8,6 % par an, argumentent-ils. Les baux et surtout l'encadrement relatif à la fixation des loyers ne sont pas adaptés à la réalité des RPA. »

Ils frappent sur le clou par l'affirmation suivante. « Si l'industrie des RPA devenait incapable de répondre à la demande des aînés qui souhaitent y résider, cela créerait un vide dans l'hébergement et les soins destinés à cette part importante de la population, vide qui devra être comblé par l'État, donc collectivement et à grands frais. »

« Le modèle économique de l'industrie recèle un problème fondamental : il est devenu plus payant de développer que de gérer une résidence pour aînés. C'est une situation intenable à long terme. »

Ma conclusion. Quel sort est réservé aux habitants des nombreuses résidences destinées aux vieux (mot de la langue française si décrié, mais que je dorlote) si les propriétaires haussent leur tarification pour combler les profits attendus parce que le gouvernement n'abreuve pas leur cagnotte ?

[Le blogue des aînés de 65 ans et + \(leptitvieux.com\)](http://leptitvieux.com)



Chronique

La chronique clic-info de Marie-Claude



Nous avons décidé d'apporter du nouveau au Propageur en vous apportant des petits conseils avec notre chronique clic-info!



Que vous soyez familiers ou que vous apprenez à avoir du plaisir avec votre téléphone, votre tablette, ou votre ordinateur, cette chronique est pour vous !

Nous avons tous des appréhensions dans la vie, et se familiariser avec l'informatique est un gros morceau! Les conseils suivants visent à diminuer les craintes de certaines personnes par rapport aux appareils électroniques dont l'ordinateur, la tablette ou le téléphone.

1. **N'ayez pas peur** de votre appareil électronique : nous n'avons jamais recensé de cas d'explosion de ces appareils technologiques. D'ailleurs, vous ne risquez pas de l'endommager en pressant sur une mauvaise touche.
2. Le meilleur moyen d'apprendre: c'est **d'explorer l'inconnu**.
3. Pour l'apprentissage d'un appareil électronique il faut y **aller à son rythme** : si vous n'êtes pas prêt à passer à l'étape suivante, n'y allez pas.
4. L'électronique ne doit pas devenir une source d'anxiété pour vous; c'est supposé être un **outil de communication** avec votre famille et amis, ou un passe-temps.
5. Quand un appareil électronique est en veille (n'est pas fermé complètement) **il consomme sa batterie**. Laissez-le branché ou éteignez-le.
6. Finalement, l'appareil permet de rester proche de votre entourage de façon simple et efficace! **C'est plaisant !**





Journée Internationale des Aînés

La journée internationale des Aînés est célébrée le 1er octobre de chaque année

L'événement a été créé pour sensibiliser le public aux questions touchant les personnes âgées, à savoir la sénescence et la maltraitance. C'est aussi une journée pour apprécier les contributions que les personnes âgées apportent à la société. Sous le thème : Les Aînés, toujours présents, nous vous invitons à souligner à votre façon cette grande journée. Les cinq (5) Tables de concertations locales vous ont préparé différentes activités pour l'occasion:

28 SEPT : MARCHE AU PARC ÉCOMARITIME DE L'ANSE-DU-PORT /NICOLET

30 SEPT : CONCERT /CONFÉRENCE DE NATHALIE SIMARD /VICTORIAVILLE

1ER OCT: CONCERT MUSICAL PRIVÉ /RÉSIDENCE L'ASSOMPTION /ST-LÉONARD

1ER OCT: CONCERT MUSICAL PRIVÉ/ CHSLD FOYER SHOONER/ PIERREVILLE

4 OCTOBRE: MARCHE À LA FERME DES ORMES, PIERREVILLE

CHAHIER SPÉCIAL AÎNÉS DANS LE JOURNAL L'EXPRESS/ DRUMMONDVILLE

PUBLICATIONS DANS LES JOURNAUX LOCAUX AVEC RESSOURCES DISPONIBLES

PARTICIPEZ AUX ACTIVITÉS DE VOTRE COIN!





La Maison René-Verrier: une maison de soins palliatifs et de fin de vie

La maison René Verrier est notre organisme coup-de-cœur pour cette édition. Madame Marie-Julie Tschiember, la directrice générale, nous a fait l'honneur de la présenter .

C'est quoi la maison René-Verrier et quelle est son histoire ? La Maison René-Verrier est une maison de soins palliatifs et de fin de vie. Nous accueillons gratuitement les patients avec un pronostic de fin de vie de 2 mois et moins, peu importe le type de maladie. C'est la famille Verrier de Drummondville, qui, après avoir accompagné leur père en fin de vie, ont décidé de créer une fondation pour aider d'autres personnes dans les mêmes situations afin qu'ils aient accès à des soins palliatifs gratuitement. La fondation a été formée il y a 22 ans. Par la suite, il y a environ 12 ans, les Services René-Verrier a vu le jour. Leur mission est d'accompagner des personnes en soins palliatifs à leur domicile, et d'offrir du répit pour leurs proches aidants. Enfin, la Maison René-Verrier a été un grand projet qui s'est réalisé en 2010. C'est d'ailleurs Marie-Julie qui a été embauchée pour cette réalisation qui aura coûté 5,2 millions de dollars. La Maison est un endroit magnifiquement calme et serein, bordé par la rivière, avec ses superbes jardins, ses chambres tout équipées, et du personnel entièrement dévoués. L'équipe se compose d'environ 50 employés et 200 bénévoles ; des gens totalement passionnés, généreux et aux valeurs humaines extraordinaires.

Quelle est votre mission et vos valeurs ? Notre philosophie est d'offrir des soins palliatifs et des soins de fin de vie en considérant la mort comme un processus normal. Nos soins incorporent l'accompagnement psychologique et spirituel (sur demande) en offrant un système de soutien complet pour permettre aux patients de vivre pleinement jusqu'au grand départ. Depuis l'entrée en vigueur de la Loi 2 sur les soins palliatifs et de fin de vie, l'accès à l'aide médicale à mourir est également accessible pour nos patients qui en font la demande. Il est nécessaire d'être un de nos patients pour faire cette demande.

Comment devenir bénévole à la Maison René-Verrier ? Nous avons toujours besoin de bénévoles engagés, sérieux, et disponibles en bloc de 4 heures : soit par semaine, aux deux semaines, ou par mois. Les bénévoles reçoivent une formation et sont bien accompagnés dans leurs parcours. Ils peuvent travailler à l'accueil, à la cuisine ou aux soins en tant qu'aide aux préposés. En fait, certains bénévoles sont avec nous depuis le tout début de la Maison.



Portrait d'un organisme

La Maison René-Verrier: une maison de soins palliatifs et de fin de vie

Combien de familles bénéficient de vos soins ? Nous accompagnons par année environ 150 personnes à leur domicile, 150 personnes à la Maison René-Verrier et plus de 100 proches aidants. Les proches aidants sont soutenus entièrement ici à la Maison René-Verrier : on s'occupe de tout ! et cela leur permet d'être présent pour l'être aimé. Ils peuvent aussi bénéficier de services sous différents formats tels les ateliers sur le deuil. Plus de 800 personnes ont été accompagnés dans leur dernière étape de la vie depuis que la Maison a été fondée. La personne la plus jeune était de 18 ans et la plus vieille était de 103 ans. Le taux d'occupation qui était de 100% avant la pandémie, a diminué à 60 à 70 % à cause des restrictions de la COVID. Pendant la pandémie, certaines familles ont préféré rester à domicile et bénéficier des services René-Verrier.

Comment êtes-vous subventionné ? La maison est subventionnée à 50% par le gouvernement, et l'autre 50% provient des sources de dons. La Fondation a pour mission de soutenir financièrement ses deux organismes affiliés : la Maison et les Services René-Verrier en leur versant des centaines de milliers de dollars chaque année. D'ailleurs, la Fondation René-Verrier génère plusieurs levées de fonds à chaque année, et plusieurs généreux partenaires et donateurs font en sorte que tous nos services sont gratuits, et ceci est très important pour la famille Verrier !

Quel est votre message pour nos aînés qui liront cet article ? Madame Marie-Julie a deux messages. Le premier est que les personnes en fin de vie attendent toujours trop longtemps pour venir à la Maison René-Verrier. C'est votre droit d'avoir accès aux soins palliatifs. La qualité de vie des patients et proches aidants est tellement améliorée, car on traite nos patients et leurs familles aux petits oignons. Finalement, les proches aidants peuvent se défaire de la charge de soins, et profiter de l'être cher. N'ayez pas peur et même si votre médecin ne vous offre pas cette option, allez chercher une seconde opinion, c'est votre droit. Le deuxième message est destiné aux aînés qui prétendent que vieillir est une catastrophe avec tous les petits bobos qui apparaissent. Elle aimerait rappeler à ces personnes que vieillir est un privilège, car elle en connaît beaucoup qui n'ont pas eu ce privilège; la moyenne d'âge des personnes qu'ils accueillent étant de 71 ans.

Si vous aimeriez devenir bénévole, nous vous invitons à communiquer avec madame Nathalie Laporte, coordonnatrice des bénévoles, au 819 477-3044, poste 205 ou à l'adresse : n.laporte@maisonreneverrier.com

Tous les dons sont grandement appréciés!



C'est quoi le passeport vaccinal ?

Le passeport vaccinal COVID-19 est un outil officiel et gratuit attestant qu'une personne est adéquatement protégée contre la COVID-19.

Il contient un code QR comme ce symbole



Le passeport vaccinal permet de maintenir ouvertes les activités commerciales. Ces activités incluent notamment les événements et festivals, les salles de spectacle et les salles où se produisent des événements sportifs, les casinos, les cinémas, les salles d'entraînement, les sports d'équipe, les bars, les restaurants et certaines activités récréatives.

Comment ça fonctionne?

Lorsque vous vous présentez à un lieu où le passeport vaccinal est demandé, vous devez fournir votre preuve de vaccination contre la COVID-19 contenant un code QR qui affiche votre niveau de protection. Cette preuve peut être présentée de trois façons :

- ➡ Sous un format papier qu'on peut télécharger.
- ➡ Sous un format PDF sur votre téléphone cellulaire;
- ➡ À partir de l'application VaxiCode que vous pouvez télécharger sur App Store ou sur Google Play

Il est à noter que vous devez aussi présenter une **pièce d'identité** avec photo. Pour les personnes de 75 ans et plus, une pièce d'identité sans photo est acceptée

On peut aussi appeler la ligne 1 877 644 - 4545 pour obtenir le soutien nécessaire.

DEMANDEZ À VOS PROCHES DE VOUS AIDER !



Le bottin des ressources régionales du Centre-du-Québec



Nous avons la joie de vous présenter notre tout nouveau bottin de ressources régionales du Centre-du-Québec.

Il a été mis à jour et disposé par région et types de ressources selon les besoins d'une personne.

Le bottin sera distribué à l'occasion de la Semaine nationale de la sécurité des aînés qui aura lieu du 6 au 12 novembre prochain.

N'hésitez pas à le visionner, le partager et le télécharger à l'adresse suivante:

<http://aines.centre-du-quebec.qc.ca>

BOTTIN DES RESSOURCES RÉGIONALES
Centre-du-Québec
2022

TABLE RÉGIONALE DE CONCERTATION
DES PERSONNES
ainées
du CENTRE-DU-QUÉBEC

Avec la participation financière de :
Québec

Centre-du-Québec ORGANISMES ET RESSOURCES QUI OEUVRENT AUPRÈS
DES PERSONNES AÎNÉES DU CENTRE-DU-QUÉBEC



La journée des grands-parents: des vacances d'été heureuses



Pour illustrer l'importance des grands-parents dans la vie des petits-enfants, voici l'histoire magique de deux grands-parents avec leurs 4 petits-enfants. Pépé et Grand-maman avaient deux chalets côte-à-côte où ils passaient tous leurs étés. Une de leur fille, Danielle, avait le bonheur d'occuper l'un deux et cette situation a permis de créer des liens solides et profonds entre les grands-parents et leurs petits-enfants (Marie-Andrée, Alyssa, Jean-Gabriel, et Virginie).

Bien que tous les petits enfants aimeraient partager leurs souvenirs, nous vous présentons le témoignage d'Alyssa.

Mes grands-parents ont une grande importance dans ma vie ; tout particulièrement lorsque j'étais jeune et que nous passions nos vacances d'été ensemble. Ces moments passés à explorer la nature, avec comme guide mes grands-parents, étaient riches en apprentissages de toutes sortes, et nous, mon frère, mes sœurs et moi, bénéficîâmes de l'attention complète de deux adultes aimants et dévoués. Les moments que nous passions à jouer sur la plage à assembler des trésors faits de coquillages et de morceaux de bois ou à dessiner et conduire des soucoupes volantes, resteront gravés pour toujours dans ma mémoire. En étant mère à mon tour, je vois encore plus les côtés positifs d'une telle relation. En effet, les grands-parents peuvent se concentrer entièrement sur le moment présent en compagnie de leurs petits-enfants tandis que les parents, qui ont la charge mentale de la maisonnée, et la fatigue accumulée, sont parfois moins disponibles psychologiquement.





La journée des grands-parents: des vacances d'été heureuses (suite)



En grandissant, j'ai toujours senti leur support lors des moments charnières de ma vie tels que mes examens à l'école, mes nouveaux emplois, mon achat d'une maison et l'arrivée de mon premier bébé.

Pépé et grand-maman nous parlent du coffre-au-trésor caché dans un tronc d'arbre, des voyages de pêche où chacun avait l'opportunité de démontrer ses talents de conducteur (ce qui faisait bien rire les autres d'ailleurs). Les courses aux grenouilles, les dessins sur le sable, les promenades en carrosse deux fois par jour pour les plus petits avec grand-maman, les dodos couchés avec Pépé chacun leur tour, et les petits moments de douceur où tous s'assoiaient alentour de Pépé pour la lecture de *La chèvre de Mr Séguin*. Tous ces moments leur ont apporté un plaisir immense et ils sont conscients du privilège extraordinaire qu'ils ont eu de partager tous ces étés en famille à partager la vie en nature.

Maintenant qu'ils ont grandi, ils ne manquent jamais l'occasion de démontrer leur amour et d'être présents dans leur vie. Les quatre petits-enfants attendent un nouveau bébé! Il faut croire qu'ils se sont donné le mot! Ils sont fébriles à la pensée de tous ces petits bébés à bercer et à chouchouter. D'ailleurs, ils reçoivent la gazette Familéo (voir à la page 10) à tous les deux semaines et c'est une merveille pour eux, un plaisir à renouveler et à partager avec la parenté.

Marie, l'aînée qui reviendra d'un long voyage de l'Europe, nous a envoyé ce texte. J'espère que vous l'aimerez tout autant que nous.

Ce que j'ai hérité de mes grands-parents de leur vivant : « J'ai hérité de quelque chose de bien plus précieux que tous les biens matériels qu'ils auraient pu me léguer. (*suite page 18*) .



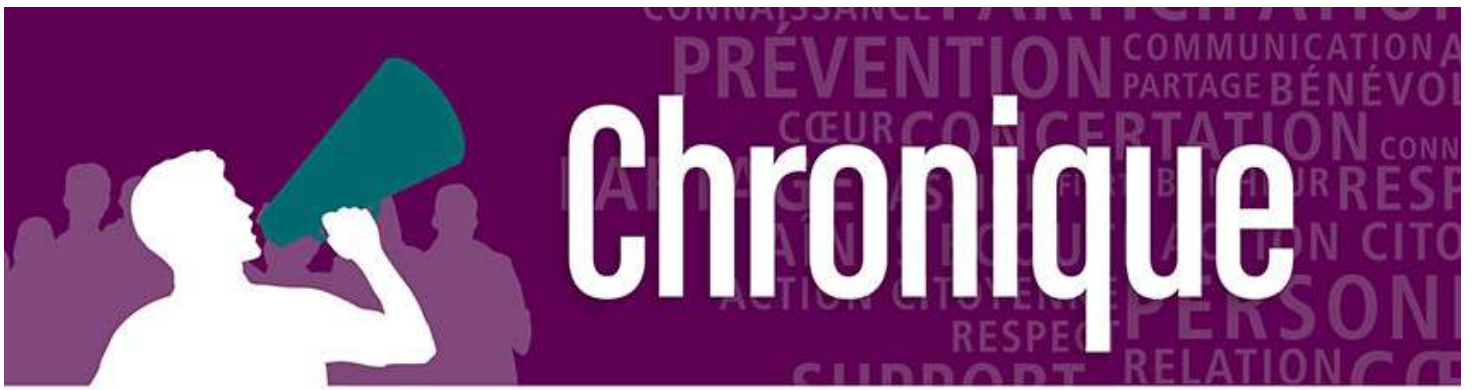
La journée des grands-parents: des vacances d'été heureuses (suite)



Premièrement, ils m'ont aidé à me construire en me transmettant de l'amour et de la confiance en moi, mais aussi l'histoire de ma famille. Petite, j'ai des souvenirs de faire une «sieste» avec mon pépé après le dîner. «Raconte-moi une histoire de quand tu étais petit !» On faisait des blagues, on ne dormait souvent pas beaucoup... C'était des moments privilégiés de partage entre nous. Avec grand-maman, c'est en faisant des croustades ou des bouillis au chalet qu'on avait ces discussions particulières où elle me racontait son enfance. Ils m'ont aidé à planter mes racines et à comprendre mes origines. Des racines qui peuvent se déplacer d'un pays à l'autre, mais qui resteront toujours bien ancrées dans mon histoire, dans l'attachement à la famille.

Ensuite, mes grands-parents ont joué un rôle de modèle. Grand-maman est une femme droite, persévérante, avec une force de caractère hors du commun. Elle m'a appris l'importance du travail bien fait, de l'effort, le fait de prendre soin des autres et parfois de les faire passer avant soi-même. J'ai appris à la connaître de plus en plus en vieillissant, et j'ai découvert en elle une sensibilité nouvelle. Une reconnaissance envers tout ce que la vie lui permettait de partager avec les autres.

Mon pépé, c'est la légèreté et la patience. Il a pris tellement de temps pour jouer avec nous quand nous étions petits : faire des navettes spatiales sur la plage et s'envoler dans l'espace, jouer au bonhomme pendu dans le sable, bricoler, enterrer des trésors, nous construire une cabane dans les arbres et dormir à l'intérieur avec nous certains soirs. L'été on vivait des aventures en partant en bateau toute la journée pique-niquer ou pêcher. À plus de 90 ans, il nous a toujours dit se sentir plus jeune que nous dans son cœur. Il m'a donné envie de faire du bateau et de garder mon cœur d'enfant. *(suite page 19)* .



La journée des grands-parents: des vacances d'été heureuses (suite)



La disponibilité de mes grands-parents pour nous transmettre tout cet héritage est une chance. Le fait d'avoir passé tous les étés de mon enfance dans le chalet à côté du leur, nous a permis de créer une relation précieuse. Ils ont été des deuxièmes parents pour moi. Merci pour tout pépé et grand-maman, je vous aime gros comme la Terre ! » Marie.

« C'est émotif pour moi de vous partager ces moments intimes si précieux pour ma famille. Je les remercient pour leur témoignage qui fera un cadeau magnifique pour mes parents. Je saisis l'occasion, aujourd'hui, de reconnaître tous les bienfaits des relations intergénérationnelles. Tout l'amour, le partage de connaissance et de l'histoire, tout les moments de douceur et de tendresse resteront gravés dans ces jeunes cœurs des petits-enfants tant aimés. » Lyne (agente de projets pour la TRCA CDQ)



Conseils de nos experts

L'activité physique, antidote au stress

Par **Annick Chamberland** kinésologue de la Direction de la santé publique et responsabilité populationnelle du CIUSSS MCQ

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Mauricie-et-
du-Centre-du-Québec

Québec

La reprise de l'activité physique chez les aînées

L'automne s'installe tranquillement et c'est souvent l'opportunité de reprendre la pratique d'activité physique pour se remettre en forme, pour faire de nouvelles découvertes ou pour socialiser avec des amis. Comme c'est le cas pour l'ensemble de la population, plusieurs aînées ont été sédentaires ou beaucoup moins actifs physiquement depuis le début de la pandémie. Donc, dans ce contexte, il est important de reprendre la pratique d'activité physique de manière graduelle afin que notre corps puisse s'adapter progressivement à ces nouveaux efforts physiques. Afin de reprendre adéquatement la pratique régulière d'activité physique, voici quelques exemples:

Choix d'activité(s): il est important de choisir une ou des activités qui correspondent à vos goûts ainsi qu'à vos capacités ou limitations physiques afin de prévenir les blessures. Si vous recommencez à bouger, le plus simple est d'intégrer la marche à votre routine et, par la suite, de choisir une ou des activités plus structurées.

Durée : il n'est pas nécessaire de faire de longues séances d'activités physiques de façon continue pour en retirer des bénéfices sur votre santé. Il est possible de faire des blocs de 10 minutes d'activité et d'augmenter graduellement la durée de ces blocs chaque semaine.

Intensité : lors de la reprise de la pratique d'activité physique, nous suggérons de débiter avec une intensité légère à modérée. Voici quelques exercices avec une faible intensité que vous pouvez réaliser: la marche d'un pas normal, faire des exercices d'étirement, faire du yoga, faire des travaux ménagers ainsi que du jardinage ou faire des exercices musculaires sans poids ou avec des poids légers. Par la suite, vous pouvez intégrer des exercices un peu plus intenses, par exemple : faire une marche d'un pas plus rapide, faire du vélo, suivre une classe d'activité physique ou faire une activité aquatique.



Conseils de nos experts

L'activité physique, antidote au stress (suite)



Plaisir : la notion de plaisir est essentielle pour faciliter le maintien d'une pratique régulière d'activité physique. Donc, il faut faire des essais afin de trouver une ou des activités qui vous procurent du plaisir et qui vous donnent le goût de les pratiquer souvent.

Bienfaits : la pratique régulière d'activité physique permet de briser l'isolement, de rehausser le sentiment de bien-être, de préserver les capacités physiques, motrices et cognitives à long terme. Assurez-vous de toujours faire de l'activité physique dans un environnement sécuritaire.

N.B. Les groupes Viactive proposent des séances d'activités physiques s'adressant spécifiquement aux aînés qui permettent d'adapter l'exécution des exercices selon vos capacités. Informez-vous.

***VIACTIVE* : un programme d'activités physiques pour les 50 ans et +**

Plusieurs regroupements d'aînés permettent aux personnes de 50 ans et + de pratiquer de l'activité physique sur une base régulière avec l'aide du programme *VIACTIVE*. Par l'entremise d'animateurs recrutés à même les groupes et formés par des professionnels, les regroupements offrent, gratuitement ou à faible coût, des séances d'exercices sécuritaires et simples à exécuter.

Pour joindre ou démarrer un groupe Viactive, contactez le CIUSSS MCQ:

**Bécancour-Nicolet-
Yamaska**

Annick Chamberland

Tél. : 418 290-2959

annick.chamberland@ssss.gouv.qc.ca

Arthabaska-et-de-l'Érable

Mélanie Robidas

Centre d'hébergement du
Chêne

Tél. : 819 751-8511 p. 2207

melanie_robidas@ssss.gouv.qc.ca

Drummond

Marie-Josée Roy

CLSC Drummond

Tél. : 819 474-2572 p. 33902

viactive_csssd@ssss.gouv.qc.ca



Des recettes de citrouille !!



Recette de Bruno pour la confiture de citrouille

- ◆ Prendre une citrouille moyenne, ce qui donne environ 16 tasses de citrouille coupés en gros dés .
- ◆ Ajouter environ 7 tasses de sucre (ajuster au goût),
- ◆ Ajouter 2 boîtes d’ananas coupés en dés avec leur jus ou un ananas.
- ◆ Faire cuire le tout ensemble dans un gros chaudron environ 20 à 30 minutes, jusqu’à transparence de la citrouille.
- ◆ Fermer le feu.
- ◆ Laisser refroidir un peu pour arrêter de bouillir.
- ◆ Ajouter deux boîtes de « jello » à l’orange.
- ◆ Brasser le tout et mettre dans des plats pour congeler.



Galettes à la citrouille

Préparation

- Préchauffer le four à 375 °F et tapisser deux plaques à biscuits de papier parchemin.
- Dans un grand bol, mélanger les flocons d’avoine avec la farine, la cassonade, la poudre à pâte, le sel et les graines.
- Dans un mélangeur, réduire en purée la chair de la citrouille, les œufs, le lait, l’huile, la vanille et les épices. Verser sur les ingrédients secs et mélanger délicatement à la cuillère de bois, juste assez pour humecter.
- Former des galettes sur les plaques à biscuits préparées, à au moins 2 po de distance. Cuire au four environ 15 minutes ou jusqu’à ce que les galettes soient légèrement dorées. Laisser refroidir sur les plaques à biscuits 2 minutes.

Ingrédients

- 2 tasses de flocons d’avoine à cuisson rapide
- ½ tasse de farine de blé entier
- 1 c. à thé de poudre à pâte
- ½ c. à thé de sel
- ½ tasse de cassonade
- 2 œufs
- 1/4 tasse de lait
- 1/4 tasse d’huile végétale
- 1 c. à thé de vanille
- 1 c. à thé de cannelle
- 1/4 c. à thé de clou de girofle
- 1/4 c. à thé de muscade
- 1 tasse de chair de citrouille ou de courge cuite
- 1/4 tasse de graines de citrouille
- 1/4 tasse de graines de chanvre (optionnel)



À mettre à votre agenda



Date	Activité
Dimanche 12 septembre 2021	Journée des grands-parents
Vendredi 1 ^{er} octobre 2021	Journée internationale des personnes âgées
Semaine du 7 au 13 novembre 2021	Semaine nationale des proches aidants
Semaine du 7 au 13 novembre 2021	Semaine nationale de la sécurité des aînés
Samedi 13 novembre 2021	Journée de la gentillesse

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

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

Solution au verso

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**

Merci à nos partenaires



Sudoku | Solution

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



André Lamontagne
Député de Johnson

« Fier partenaire de votre événement ! »



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

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)



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

Fier d'être là quand ça compte!



150, rue Marchand, bureau 100, Drummondville (Québec) J2C 4N1
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
3, rue de la Gare, C.P. 6, Victoriaville (QC) G6P 6S4
3483, boul. Saint-Luc, Asbestos (QC) J1T 2W4
11, rue St-Georges, local 200, Windsor (QC) J1S 1J2
362, rue Principale, Daveluyville (QC) G0Z 1C0

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