

Édition du mois de décembre 2015



## Mot de la présidente et de la directrice

### *Prendre un temps de recul...*

La période des fêtes arrive à grands pas, amenant avec elle la fin de l'année 2015. À la Table régionale, nous sommes très heureux de l'année qui vient de passer. Nous sommes fiers du chemin parcouru ces dernières années et particulièrement des réalisations de cette année (journée de perfectionnement en faveur des personnes qui œuvrent auprès des personnes âgées, formations en maltraitance auprès des étudiants, déploiement de la Charte des droits et libertés des personnes plus âgées, les Rendez-vous des générations et les ateliers dans les écoles primaires, sans oublier l'initiative de la distribution des sacs qui se poursuit année après année dans le cadre de la Semaine de la sécurité des aînés. Nous sommes également particulièrement satisfaits de la réponse et des commentaires face à ce bulletin d'information. Merci à tous ceux qui prennent le temps de le lire et à ceux qui y contribuent. Merci également de vos commentaires constructifs, ils sont appréciés.



Nous espérons que chacun d'entre vous ait le temps, durant la période des fêtes, de prendre du recul pour apprécier ce qui s'est passé durant cette année qui a filé à grande vitesse. Pour ceux qui ont eu une année plus difficile, nous espérons que ce nouveau départ, quoique virtuel, vous soit profitable. Profitez de ce beau moment de l'année pour vous ressourcer. N'oubliez surtout pas d'avoir une pensée, un geste, pour une personne qui pourrait éprouver de la solitude. À l'année prochaine!

P.2	Coup de coeur
P.3	
P.4	Conseils de nos experts
P.5	
P.6	
P.7	
P.8	Portrait d'un organisme
P.9	L'APPUI
P.10	Projet Arrim'âge
P.11	Suivis des dossiers de la Table régionale
P.12	
P.13	
P.14	Travailleurs de milieu pour les aînés
P.15	
P.16	Certification résidences privées
P.17	Entente socio judiciaire
P.18	Surmédication
P.19	
P.20	CCEG
P.21	Hypersexualisation des aînés
P.22	Gestion des buts personnels
P.23	Nouvelles d'ailleurs
P.24	Dossier spécial : <i>Finances</i>
P.25	
P.26	
P.27	À mettre à votre agenda
P.28	Pour nous joindre



Louise Labbé, *présidente*

Janik Ouimet, *directrice*





## Pierrette Poirier-Nadeau, le cœur sur la main pour sa communauté



### *Félicitations à notre récipiendaire 2015 du Prix Hommage Aînés!*

Le 4 novembre dernier, madame Pierrette Poirier-Nadeau, lauréate pour la région du Centre-du-Québec, recevait le Prix Hommage Aînés des mains de Madame Francine Charbonneau, ministre responsable des Aînés et de la Famille. Ce prix, rappelons-le, est donné à 18 personnes, soit une par région administrative, et vise à souligner **l'apport d'une personne aînée engagée dans son milieu et qui a contribué de façon significative à l'amélioration du bien-être des aînés**, de leur condition et de leur place dans la société. **Le citoyen engagé laisse une empreinte positive à travers le temps**. La réussite, l'innovation, l'énergie et l'honneur sont les qualificatifs évoqués et transmis par le visuel du Prix Hommage Aînés.

### **Présentation de Mme Pierrette Poirier-Nadeau**

Conseillère municipale de la municipalité de St-Pierre-Baptiste pendant 12 ans, marguillière pour la Fabrique pendant 6 ans et actuellement secrétaire pour le Cercle des fermières en plus de son implication bénévole au sein du Centre d'action bénévole de la MRC de L'Érable, madame Pierrette Poirier-Nadeau a décidément une vie publique bien remplie!

Affectueusement surnommée l'historienne de St-Pierre-Baptiste, le sentier des générations

qu'elle a conçu en 2012, dans le cadre du 125<sup>e</sup> de St-Pierre-Baptiste, marquera et fera la fierté de la petite municipalité à jamais. De plus, à la demande des personnes aînées qui ne pouvaient pas se rendre dans le sentier, madame Poirier-Nadeau a conçu un album souvenir sur l'histoire des familles et de la municipalité. Ce livre est la suite d'un premier tome qu'elle avait écrit en 1986.

Dédiée au bien-être des personnes aînées, elle a donné à plusieurs reprises des formations sur la prévention des chutes à domicile, tout en s'impliquant dans les visites amicales de la Table de concertation pour les personnes aînées de la MRC de L'Érable. Lors de la *Semaine de la sécurité des aînés*. Au sein de cet organisme, elle a également participé à d'autres activités, comme la *Journée pour lutter contre la maltraitance*.





## Pierrette Poirier-Nadeau, le cœur sur la main pour sa communauté (suite)



Très engagée au sein de la FADOQ, elle s'assure que les aînés puissent participer à une kyrielle d'activités pour rester actifs, dont le Festival des sucres qu'elle a supervisé pendant dix ans. Elle a également piloté le dossier de la rénovation du local de la FADOQ au grand bonheur des aînés de la communauté. Pendant plusieurs années, durant la saison estivale, madame Poirier-Nadeau a mis la main à la pâte pour réunir les personnes âgées toutes les deux semaines en leur offrant un repas fraîchement mitonné. Toujours avec amour, elle prépare le traditionnel buffet annuel où sont accueillies près de 200 personnes.

Récipiendaire du prix « Bénévole féminine 2014 » et de la médaille du Lieutenant-gouverneur, madame Poirier-Nadeau est une femme déterminée, remarquée pour son leadership et son sens de l'engagement hors-du commun. Elle ne baisse pas les bras et n'arrête jamais. Ses valeurs humaines incomparables en font une source d'inspiration continue pour son entourage. Bravo!

Janik Ouimet

## Charte des droits et libertés des personnes plus âgées en rappel...



Lors des festivités de la *Journée internationale des personnes âgées*, nous avons remis une charte à toutes les personnes présentes. Voici un petit rappel des principaux points de cette charte.



**RESTER EN CONTRÔLE DE SA PROPRE VIE JUSQU'À LA FIN. DEMEURER DANS UN ENVIRONNEMENT QUI FAVORISE LA DIGNITÉ ET L'AUTONOMIE. ÉVITER L'ISOLEMENT DANS SON MILIEU DE VIE. ÊTRE CONFORTABLE ET EN SÉCURITÉ. AVOIR LA PLUS GRANDE MOBILITÉ POSSIBLE. AVOIR UN MILIEU DE VIE DÉCENT AVEC DES SOINS DE SANTÉ DE QUALITÉ, PRODIGUÉS PAR DES INTERVENANTS COMPÉTENTS DANS LE RESPECT DE LA CONFIDENTIALITÉ. ÊTRE ÉCOUTÉ, INTÉGRÉ, ENCOURAGÉ À S'EXPRIMER ET À SOCIALISER, ÊTRE TRAITÉ COMME UN CITOYEN À PART ENTIÈRE. SE SENTIR VALORISÉ, UTILE ET RESPECTÉ. BÉNÉFICIER D'UN ACCÈS AU TRAVAIL ET À L'APPRENTISSAGE.**

# Conseils de nos experts

## Est-ce vraiment une dépression?



*Collaboration spéciale de Dre Maryse Turcotte, Médecin-résidente en gériopsychiatrie*



Distinguer dépression et démence est un défi clinique. En effet, le début d'une démence peut se manifester par des symptômes dépressifs et à l'inverse, une dépression porte souvent atteinte à la mémoire. De plus, il n'est pas rare que ces deux entités se manifestent ensemble! Comment parvenir à démêler tout cela?

*Les médecins ne savent pas ce qu'elle a! Les antidépresseurs ont aidé, mais le niveau de fonctionnement n'est plus celui d'avant. Elle passe des tests de mémoire...*

La littérature scientifique comporte de nombreuses publications quant aux relations complexes entre la dépression et la démence. De façon simplifiée, chacune de ces maladies représenterait un facteur de risque potentiel pour l'autre. **En clinique, la priorité du médecin est d'établir le ou les bons diagnostics afin d'offrir les traitements appropriés.** À cet effet, l'entrevue auprès du patient et de ses proches est capitale afin de recueillir une information précise de l'évolution des symptômes et de tous les antécédents. Ceci permet au médecin d'orienter les hypothèses pour le diagnostic, en tenant compte de certaines distinctions générales entre la dépression et la démence:

Démence	Dépression
<ul style="list-style-type: none"><li>- Humeur apathique, indifférente ou neutre</li><li>- Perte d'intérêt s'installant progressivement</li><li>- Concentration et énergie plutôt maintenues</li><li>- Dévalorisation et culpabilité rarement présentes</li><li>- Rare suicidalité</li><li>- Mémoire et fonctionnement lentement dégradés</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Humeur triste, irritable ou anxieuse</li><li>- Perte d'intérêt rapide sur quelques semaines</li><li>- Diminution de la concentration et de l'énergie</li><li>- Dévalorisation, culpabilité</li><li>- Désespoir, idées de mort ou pensées suicidaires</li><li>- Mémoire et fonctionnement abaissés rapidement</li></ul>

Parallèlement à tout cela, le médecin s'assurera d'exclure une condition organique qui pourrait être en cause, à l'aide d'examen de laboratoire et parfois d'imagerie. À ce point, il est encore possible que le diagnostic soit incertain. La plupart du temps, un essai de traitement sous antidépresseur est instauré. Généralement, si le problème de fond est une dépression, les fonctions cognitives (ex.: mémoire, capacités organisationnelles) devraient s'améliorer et l'humeur aussi. Par contre, si les troubles cognitifs persistent, une analyse plus poussée des problèmes de mémoire doit être réalisée. Généralement fait par une neuropsychologue, les résultats permettent de préciser la probabilité de troubles de mémoire (ex.: l'Alzheimer). Le médecin pourra donc offrir d'autres types de traitements et une prise en charge globale spécifique pour le patient.

# Conseils de nos experts

## Comment mieux tirer profit de votre mémoire?



*Collaboration spéciale de Frédéric Beaulieu, Ergothérapeute  
Coop-Santé de Ste-Gertrude | [www.ergothebeaulieu.com](http://www.ergothebeaulieu.com)*

Il arrive que notre mémoire nous joue des tours. Par contre, il est fort simple de mettre en place quelques stratégies pour ne rien oublier et éviter de perdre le fil. Il n'en reste pas moins que faire travailler notre mémoire chaque jour est le meilleur moyen de la garder en forme longtemps! Voici quelques conseils d'un ergothérapeute.

**Écrivez tout ce qui est important.** Utilisez un agenda et des mémos. Prenez en notes vos rendez-vous, activités et sorties. Aujourd'hui, avec les téléphones intelligents et les tablettes, il est très facile de gérer son agenda et de ne rien oublier. Vous pouvez même y programmer des rappels au besoin. Prenez l'habitude de vérifier votre calendrier chaque jour.

**Donnez-vous des repères visuels.** Lorsque cela est possible, laissez-vous quelques indices visuels qui vous rappelleront ce que vous devez faire. Par exemple, une boîte de médicaments sur la table de chevet vous rappellera de prendre votre médication du soir et une lettre sur le coin de la table vous rappellera qu'il faut la poster. Avant de débiter une activité ou une tâche, sortez ce dont vous aurez besoin, ainsi vous n'oublierez pas d'étapes.

**Utilisez des listes.** La liste de choses à faire est la meilleure façon de ne rien oublier. Prenez l'habitude de préparer une liste de choses à faire et de la tenir à jour. Conservez-la au même endroit. Plusieurs applications pour tablettes et téléphones intelligents permettent de faire des listes et proposent un fonctionnement très convivial. Je vous recommande *ToDoist*, qui vous permet d'organiser vos listes par projet.

**Soyez organisé et discipliné.** Il est beaucoup plus simple de retrouver ses choses lorsqu'elles sont toujours au même endroit. Prenez l'habitude de ranger chaque chose à son endroit respectif. Développez des routines qui deviendront automatiques. Si vous faites toujours les choses dans le même ordre, il y a moins de risque d'oublier quelque chose.

Il existe bien des manières de maintenir sa vitalité cognitive (ex.: programme *Musclez vos méninges*). Pour d'autres conseils, consultez un ergothérapeute. Si votre mémoire vous inquiète, parlez-en à votre médecin.

Source: Association Canadienne de l'Ergothérapie: Pour mieux tirer profit de notre mémoire. <http://www.caot.ca/default.asp?pageid=3692>

# Conseils de nos experts

## Comment les fibres alimentaires peuvent vous aider dans votre quotidien?



*Collaboration spéciale de Marie-Claude Prescott Dt.P.,  
Nutritionniste, CIUSSS de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec*

Il existe deux types de fibres chacune ayant des rôles différents: solubles et insolubles.

**Les fibres solubles** ralentissent l'absorption des glucides (sucres). Donc si vous êtes diabétique, il peut être gagnant pour vous d'en ajouter une petite quantité à chaque repas afin que votre glycémie (taux de sucre) s'élève de façon moins importante. Autre fonction intéressante, les fibres solubles contribuent à abaisser le taux de cholestérol sanguin. Elles peuvent aider à combattre les selles liquides et les diarrhées.

Les sources de fibres solubles sont : psyllium (All-Bran Buds), son et farine d'avoine, gruau, légumineuses (haricots noirs, pois chiches), fruits riches en pectine (pommes, agrumes, fraises ou autres petits fruits), orge mondé, graines de lin ou de chia.

Ajoutez des haricots noirs ou des pois chiches aux soupes, salades et sauce à spaghetti. Remplacez la moitié de la viande hachée par des lentilles dans le pâté chinois, le pain de viande, etc.

**Les fibres insolubles** permettent un meilleur contrôle de son poids corporel car elles ralentissent la digestion et favorisent le sentiment de satiété. Autre rôle des fibres insolubles, elles augmentent le volume des selles ce qui contribue à une meilleure régularité intestinale.

Les sources de fibres insolubles sont : son et céréales de blé, produits céréaliers à grains entiers, légumes et fruits, noix et graines (amandes, pistaches, graines de tournesol), légumineuses (lentilles, haricots rouges).

Choisissez un pain dont le premier ingrédient est une farine intégrale ou de blé entier. Remplacez la moitié de la farine tout-usage dans vos recettes par de la farine de blé entier. Mangez des céréales riches en fibres (3 g et plus de fibres par portion de 30 g de céréales sèches). Il est important d'augmenter progressivement votre consommation de fibres et de bien vous hydrater.

# Conseils de nos experts

## Recette : Muffins aux carottes



*Collaboration spéciale d'Angèle Martin-Rivard, Nutritionniste  
CIUSSS de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec*

Je vous partage une recette simple de muffins qui plaira aux petits comme aux grands. Bon appétit! :-)

**Rendement:** 12 muffins

### Ingrédients:

- 2 œufs
- 1/2 t. d'huile de canola
- 1/2 t. sirop d'érable ou miel
- 1 1/2 t. carottes râpées
- 2 t. farine de blé entier à pâtisserie ou kamut\*
- 2 c. thé poudre à pâte
- 1 c. thé cannelle
- 1/4 t. lait
- 1/2 tasse de canneberges séchées (facultatif)



### Préparation:

- Préchauffer le four à 350°F.
- Dans un bol, battre les œufs avec l'huile et le sirop d'érable ou le miel.
- Râper les carottes et les ajouter au mélange.
- Dans un autre bol, mélanger les ingrédients secs.
- Ajouter les ingrédients secs aux ingrédients humides en alternant avec le lait.
- Huiler les moules à muffins et répartir le mélange.
- Cuire pendant 20 minutes.

Vous pouvez doubler la recette et faire des réserves au congélateur afin d'avoir des muffins prêts à sortir le matin pour la collation.

Remplacez les canneberges par des raisins secs ou des noix selon votre goût.

\*Le kamut est une ancienne variété de blé qui est plus facile à digérer que le blé régulier. Il donne une belle couleur pâle à vos pâtisseries tout en étant un grain entier.

# Portrait d'un organisme

## Coopérative de solidarité la Clé du Succès



### Coop de solidarité



La Clé du Succès

La Coopérative de solidarité la Clé du succès offre nouvellement des services de **menus travaux pour les personnes âgées vivant à domicile à Drummondville et ses environs.**

Ainsi, vous pouvez louer les compétences d'un homme ou d'une femme à tout faire de confiance et minutieux pour vos petits travaux d'entretien.

### Travaux intérieurs:

- Installation de tablettes
- Déplacement de meubles
- Installation/désinstallation de climatiseur
- Menus travaux de peinture
- Installation de poignées ou serrures de portes
- Branchement audio-vidéo
- Surveillance de domicile en cas d'absence
- Installation de stores et rideaux
- Assemblage de meubles, armoires
- Préparation pour un déménagement, etc.

### Travaux extérieurs:

- Ramassage de feuilles
- Nettoyage de gouttières
- Fermeture des plates-bandes à l'automne
- Rangement de meubles de patio/jardin
- Installation d'abri Tempo
- Aide pour entrer le bois de chauffage
- Taille d'arbres, d'arbustes et de haies
- Entretien du terrain (pelouse, sarclage, etc.)
- Déneigement de balcons, escaliers et allées piétonnières, etc.

**\*\*\*Si vous avez 70 ans et plus, vous pourriez avoir droit au crédit d'impôt pour maintien à domicile des aînés pouvant aller jusqu'à 33 % des dépenses liées aux travaux extérieurs.\*\*\***



**RECHERCHÉS: HOMMES ET FEMMES À TOUT FAIRE**

Vous avez des questions?

Contactez Monic Chicoine, coordonnatrice du projet,  
au 819 461-6652 ou au [menustravauxcoop@gmail.com](mailto:menustravauxcoop@gmail.com).



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



## S’informer, c’est prévenir et s’outiller!



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

Le rôle de proche aidant implique de nombreuses obligations afin de veiller au bien-être de l'être cher. Avec le cumul des responsabilités en fonction de la perte d'autonomie de l'aidé, certaines tâches peuvent devenir plus difficiles à exécuter pour la personne proche aidante. Comment prévenir l'épuisement qui vous guette? En s'informant sur les ressources qui nous entourent.

- Saviez-vous qu'il existe des organismes qui peuvent vous aider pour les tâches de la vie quotidienne (soins d'hygiène) et domestique (entretien ménager, préparation des repas, etc.)?
- Saviez-vous qu'il existe différentes formes de répit selon vos besoins et ceux de la personne dont vous prenez soin?
- Saviez-vous qu'aux cinq coins de la région, il existe des ressources pour vous offrir écoute et soutien dans ce que vous vivez au quotidien selon vos besoins et ceux de l'être cher?

Demander de l'aide n'est jamais simple. Toutefois, s'informer est un premier geste à poser pour prévenir l'épuisement. Vous pourrez être outillé et rencontrer des professionnels qui pourront vous soutenir et vous accompagner dans votre rôle de personne proche aidante.

Pour connaître les services près de chez vous, appelez le **Service Info-aidant au 1 855 852-7784** ou consultez le répertoire des ressources au [www.lappuicdq.org](http://www.lappuicdq.org).

Julie Martin, conseillère aux proches aidants à l'Appui Centre-du-Québec



**Nous vous souhaitons  
un merveilleux temps  
des fêtes!**



## Arrim'âge emploi: conçu spécialement pour les retraités



Le 16 septembre dernier, le Pôle d'économie sociale du Centre-du-Québec, la Table régionale de concertation des personnes aînées du Centre-du-Québec (TRCPACQ) et les différents partenaires en employabilité de la région ont fait le lancement officiel du projet Arrim'âge emploi.

En plus d'être une solution aux besoins de main-d'œuvre atypique, ce projet vise à favoriser la relation entre les personnes retraitées à la recherche d'un emploi et les employeurs du Centre-du-Québec. L'idée d'un tel projet est issue de préoccupations portées par plusieurs partenaires. Pourquoi se priver de ce fort potentiel de main-d'œuvre expérimentée qui est possiblement intéressée par des horaires de travail « atypiques »?



De fait, il est démontré que de nombreuses personnes retraitées souhaitent demeurer actives en emploi que ce soit pour améliorer leur situation financière, leurs conditions de vie ou favoriser le maintien de leur santé physique et mentale. Parallèlement, il est bien connu que les entreprises conjuguent avec des difficultés de recrutement, notamment pour leurs postes à temps partiel, temporaires, saisonniers, ponctuels ou pour des remplacements imprévisibles.

Le service *Arrim'âge emploi* mettra en relation les personnes retraitées à la recherche d'un emploi et les employeurs intéressés. Les personnes désirant effectuer un retour sur le marché du travail seront accompagnées par les ressources en employabilité qui offrent des services spécialisés. Une banque de ressources humaines expérimentées dans différents domaines et une banque d'employeurs qui ont des besoins à combler seront créées et appariées.

La TRCPACQ est fort heureuse de l'arrivée de ce projet puisqu'il vient répondre aux besoins qui avaient été exprimés dans l'étude du secteur aîné et lors de la journée de réflexion en 2011.

### Ce projet vous intéresse?

- Pour les MRC de Bécancour et Nicolet-Yamaska: Stratégie Carrière, 819 373-1726***
- Pour les MRC de L'Érable et d'Arthabaska: Accès Travail, 819 758-2964***
- Pour la MRC de Drummond: Coalition pour les 45 ans et plus, 819 478-8045***

# Suivis des dossiers

## Des intervenants et des bénévoles œuvrant auprès des aînés

Le 14 octobre dernier avait lieu au Cégep de Drummondville une journée de perfectionnement pour les intervenants et les bénévoles œuvrant auprès des aînés. Venant de partout au Centre-du-Québec et d'ailleurs au Québec, cette journée a été fort enrichissante pour les 140 personnes présentes.

**SOCIÉTÉ EN CHANGEMENT :  
S'ADAPTER AUX BESOINS DES AÎNÉS**

Journée de perfectionnement pour les intervenants  
et bénévoles qui œuvrent auprès des aînés

En conférence d'ouverture, M. Mario Paris, doctorant de l'Université de Sherbrooke en gérontologie, nous a entretenu sur l'empowerment et l'importance de se maintenir en action autant physiquement que socialement. Par la suite, les participants ont pris part à deux ateliers, dont les thématiques étaient les suivantes:

- Les boomers, cette nouvelle génération de bénévoles.
- Les aspects légaux et éthiques de l'intervention auprès des aînés.
- L'écoute et la relation d'aide auprès des aînés.
- Comment s'investir sans se brûler.
- Les hommes aînés: une approche singulière et particulière.

Pour clore la journée, M. Paul Bélanger, directeur du Centre interdisciplinaire de recherche et développement sur l'éducation permanente et président du Conseil international de l'éducation des adultes nous a entretenu sur l'apprentissage tout au long de la vie. Une journée très enrichissante et instructive!

Janik Ouimet



**Le lancement de la 3<sup>e</sup> édition du projet « Ensemble pour la sécurité des aînés »** dans le cadre de la *Semaine nationale de la sécurité des aînés* a eu lieu le 5 novembre dernier à la Caserne de pompiers de Victoriaville. Nous avons bénéficié d'une belle couverture médiatique, en plus de compter sur la présence d'une vingtaine de partenaires pour faire connaître ce projet de grande envergure ayant un apport concret pour les aînés.

**Du 6 au 12 novembre, 1800 sacs ont été distribués aux aînés vivant seuls dans 73 localités,** et ce, grâce au soutien de plus de **80 bénévoles** qui ont effectué les visites. Nous commençons déjà à recevoir des messages de gratitude pour ce beau geste de solidarité qui contribue à améliorer la qualité de vie des aînés. **Un gros merci à tous nos bénévoles!**

# Suivis des dossiers

## Rendez-vous des générations 2015 : Synthèse des échanges



En mars 2015, une consultation intergénérationnelle a été organisée par la Table régionale et ses partenaires. Les Rendez-vous des générations se sont tenus dans chaque MRC du territoire. Un total de 145 participants âgés entre 12 et 99 ans étaient présents. Voici donc la synthèse régionale de ces échanges!

**Quelle est votre vision de la famille en 2015?** La famille est un milieu de vie intergénérationnel important. Elle est un port d'attache, un support, un réseau. La famille demeure le noyau central autour duquel s'articulent les valeurs fondamentales, la construction de l'individu, la quête de sens, la recherche d'équilibre et l'enracinement. Dans un contexte d'individualisme où la consommation domine, la vie familiale est de plus en plus menacée. On assiste à une évolution des modèles de familles plus éclatés, qu'il soit question de familles recomposées, homoparentales ou bien élargies (multiplication de conjoints, amis qui sont considérés comme la famille, etc.)

Fragile et précieuse, la famille est une source de préoccupations pour toutes les générations. Pour que la famille reste forte, la contribution de tous les membres est essentielle. Plusieurs défis familiaux sont soulevés :

- Le manque de temps : Les parents n'ont pas assez de temps, on parle de familles pressées. Les grands-parents ont donc pris un rôle plus important, entre autres, en ce qui concerne la garde et l'éducation des enfants. On formule le vœu d'une famille plus présente, plus attentive et plus concentrée sur ses besoins et sur les besoins des membres qui la composent.
- La distance : La mondialisation, l'ouverture des frontières et les distances qui se franchissent plus facilement qu'avant font en sorte que les membres d'une famille peuvent s'éparpiller de par le monde. Il est donc primordial de prioriser les contacts.
- La technologie : D'un côté, la technologie facilite les liens familiaux quand la distance physique est en cause. D'une autre part, toute forme d'émotion est restreinte par ce moyen de communication. Alors que nous vivons à une époque où il n'a jamais été aussi simple et facile de rejoindre une personne, on constate que le virtuel peut parfois prendre le pas sur le réel.
- Le divorce : Le divorce existe chez les grands-parents, mais surtout chez les parents. La séparation est plus facile et accrue. Avant, il y avait des points de repères, de la stabilité. Aujourd'hui, les conditions sont plus favorables pour la femme de quitter, l'épanouissement personnel prime sur le couple, la pression sociale prône la liberté.



## Rendez-vous des générations 2015 : Synthèse des échanges (suite)

**Quelle place occupent les loisirs dans votre vie?** Briser la routine, échapper aux préoccupations du quotidien, voilà ce qui sous-tend l'idée de loisirs. Tous s'entendent pour dire qu'il faut profiter du moment présent, du ici et maintenant. Selon la situation sociale des participants, certains accordent plus de temps aux loisirs que d'autres : les gens à la retraite ont plus de temps pour les loisirs que ceux sur le marché du travail (70 % versus 30 % de temps accordé aux loisirs).

Pour les personnes à la retraite, plusieurs petites choses du quotidien sont considérées comme un loisir (ex. : cuisine, lecture, petits-enfants, etc.) Par le choix de leurs loisirs, elles recherchent un épanouissement personnel et un sentiment d'utilité qui se traduisent par une implication dans la communauté (bénévolat) ou par des activités ludiques (arts, sports, etc.) Pour ce qui est des familles, le manque de temps et une situation financière précaire limitent le choix des activités. Les loisirs des enfants priment sur ceux des parents.

**Que rêvez-vous pour votre génération?** Les 65 ans et plus, ont mis l'accent sur des préoccupations de santé, de maintien à domicile, de finances et d'autonomie dans les prises de décisions sur leur propre vie. Ils souhaitent vivre le plus longtemps possible, avoir le droit de mourir dans la dignité et que les médecins n'abusent pas des médicaments.

Les 50 à 64 ans souhaitent, à l'aube de leur retraite, une meilleure conciliation travail-famille et un épanouissement personnel et professionnel. Ils sont préoccupés par des questions environnementales et de simplicité volontaire. Le goût du voyage, la paix dans le monde, la joie de vivre et le respect de la personne âgée font également partie de leurs rêves. Ils souhaitent vivre le moment présent, vivre selon leurs moyens, vivre heureux et en santé.

Les 26 à 49 ans désirent avoir un travail qu'ils aiment. S'éloigner du superficiel et de l'individualisme au profit d'une société plus fraternelle où les choix collectifs sont centrés sur l'humain, voilà l'idéal à atteindre. Ils souhaitent que la population ait une maturité collective face à la technologie : profiter de ses avantages, mais rectifier ses inconvénients.

Les 25 ans et moins rêvent d'une société écoresponsable où l'individualisme cède la place au partage et au respect d'autrui. Internationalistes, ils rêvent d'une citoyenneté mondiale muée par les principes de paix et de justice : pas de pauvreté, pas de famine, pas de dettes, pas de maladie, une plus grande ouverture d'esprit, accepter les différences. Ils souhaitent que les adultes fassent confiance à leur génération.



## Les travailleurs de milieu pour les aînés : un atout précieux



Dans notre société actuelle, on peut malheureusement compter de moins en moins sur l'assistance d'une personne réelle et vivante pour offrir des services personnalisés d'orientation, d'accompagnement et de soutien pour répondre à nos différents besoins. Nous sommes régulièrement confrontés à devoir téléphoner une instance qui nous propose amicalement de composer différents chiffres sur le cadran jusqu'à ce que, finalement, on obtienne une réponse adéquate à notre questionnement. Cela dit, la bureaucratie et les nombreuses coupures financières rendent pratiquement obligatoire ce virage impersonnel au nom de l'efficacité et du rendement.

Cela rend encore plus appréciée cette nouvelle orientation gouvernementale qui vise l'embauche de travailleurs de milieu pour les personnes aînées provenant de différents milieux. Cette initiative favorise la mise en place de travailleurs pour rejoindre les personnes aînées en situation de vulnérabilité ou à risque de fragilisation. Le but est de favoriser leur accompagnement vers les ressources pertinentes de leur communauté, tout en laissant ou en redonnant à la personne aînée le pouvoir d'agir sur sa destinée.

Concrètement, on parle donc d'une personne disponible pour venir s'asseoir avec nous, disons le temps d'un café, pour prendre le temps de nous écouter, saisir ce que nous vivons et comprendre nos besoins. Elle peut nous accompagner dans notre cheminement pour améliorer notre qualité de vie. Soit dit en passant, cette personne est professionnellement qualifiée pour entreprendre avec nous diverses démarches, le tout confidentiel et sans aucuns frais.

D'ailleurs, j'ai eu la chance de côtoyer les trois travailleurs de milieu pour les personnes aînées du Centre-du-Québec. Ces femmes sont dévouées et motivées par leur mandat. Un beau mandat, selon moi... Celui de prendre le temps de tisser un lien avec les personnes aînées afin de leur venir en aide. L'aide peut ressembler à des conseils techniques pratico-pratiques, à quelqu'un qui nous accompagne concrètement dans la résolution d'un problème ou d'autres fois, c'est plus un besoin socio-affectif qui sera comblé par une oreille qui écoute.

Je peux comprendre la réticence de certains, la crainte et la méfiance face à un inconnu qui tente de s'intégrer à votre réseau pour y offrir des services gratuits de soutien... La difficulté de révéler sa vulnérabilité à une autre personne... La peur de ne pas être bien compris, d'avoir déjà essayé ailleurs et sans succès...





## Les travailleurs de milieu pour les aînés : un atout précieux (suite)



Je veux toutefois vous rassurer, les travailleurs de milieu qui œuvrent pour vous ont le mandat de favoriser le maintien à domicile le plus longtemps possible dans les meilleures conditions. Elles débordent de ressources pour améliorer votre quotidien touchant divers sujets:

- J'ai commencé à faire de l'arthrite, il m'est désormais difficile de cuisiner. Quoi faire?
- Je n'arrive plus à faire le ménage de toute ma maison. Quoi faire?
- Mon meilleur ami est décédé, je m'ennuie beaucoup. Quoi faire?
- Mes enfants veulent me placer en résidence pour personnes aînées, je ne suis pas prête. Quoi faire?
- Je me sens parfois seule au monde. Quoi faire?
- J'ai reçu un document très complexe par la poste, je ne comprends pas trop de quoi il s'agit. Quoi faire?
- Je n'arrive pas financièrement à rejoindre les fins de mois, je n'ai plus rien dans le frigo. Quoi faire?
- Je sens que je vais devoir quitter ma maison pour emménager dans une résidence qui correspond mieux à mes besoins. Quoi faire?

L'approche des travailleurs de milieu vise un contact à court terme et non clinique et surtout en complémentarité avec ce qui existe déjà sur le territoire. Ces femmes sont donc des personnes qui vous déploient un énorme réseau pour vous aider à mettre les solutions qui sont conformes à vos attentes et vos besoins.

Je vous demande donc de leur faire confiance, de leur laisser la chance de vous accompagner, parce que les travailleurs de milieu sont un atout précieux dans nos communautés.



**MRC d'Arthabaska : Isabelle Nolet au 819 960-6288**

**MRC de Drummond : Manon Comeau au 819 472-6101**

**MRC de L'Érable : Paula Vachon au 819 362-3473**

Jaimmie Lajoie



## Révision du règlement sur la certification des résidences privées



Le 7 octobre dernier, à quelques jours de l'obligation de surveillance 24/7 par des préposés salariés dans les résidences privées pour aînés (RPA) de moins de 50 unités, le ministre de la Santé et des Services sociaux, Gaétan Barrette, et la ministre responsable des Aînés, Francine Charbonneau, ont dévoilé les grandes lignes du projet de règlement qui remplacera la réglementation actuellement en vigueur. Nous pouvons affirmer que les modifications proposées viennent assouplir un cadre qui était considéré très strict et difficile à assimiler pour les plus petites résidences. Certaines résidences, devant la lourdeur des règlements, avaient même annoncées leur fermeture imminente.



Ce projet de règlement est issu des travaux d'un comité qui réunissait les 25 principaux partenaires concernés par la certification. Ce projet de règlement a fait l'objet d'une période de consultation de 45 jours qui s'est terminée à la fin du mois de novembre.

### *Voici les principales modifications proposées au règlement actuel:*

- ⇒ Les résidences privées pour aînés (RPA) seront désormais classifiées en 4 catégories, plutôt que 2 comme c'est le cas actuellement, afin de correspondre davantage à la diversité des services offerts. Par contre, l'obligation de se certifier demeure s'il y a au moins deux services.
- ⇒ Les définitions des services sont revues afin d'éviter que des exploitants puissent se soustraire du processus de certification. Un service offert partiellement sera quand même pris en considération.
- ⇒ On permettrait que, dans une résidence de moins de 50 unités où l'offre de service se limite aux repas, loisirs et services d'aide domestique, la personne responsable de la surveillance 24/7 puisse être un bénévole, un locataire résident ou un membre du personnel. De plus, les formations obligatoires de ces personnes (non préposés) se limitent au RCR et au secourisme.
- ⇒ On accorderait un délai de un an pour que les préposés déjà en emploi dans les RPA puissent acquérir leurs attestations de formation.
- ⇒ Si la plupart des modifications viennent alléger la réglementation suite aux recommandations dans le dossier de la liste verte, on vient toutefois augmenter le seuil minimal de personnel pour les résidences qui offrent des services de soins infirmiers.

Janik Ouimet



## Projet novateur: l'entente sociojudiciaire



Grâce au soutien de la coordonnatrice régionale – Mauricie–Centre-du-Québec de lutte contre la maltraitance envers les personnes âgées, l'entente sociojudiciaire favorise une intervention concertée, rapide et de meilleure qualité. Les personnes visées par l'entente sont les aînés en situation de vulnérabilité ou susceptibles de l'être, victimes de maltraitance physique, d'abus financier ou de négligence grave, constituant une infraction criminelle et de l'exploitation au sens de la *Charte des droits et libertés de la personne du Québec*.



Les initiateurs de ce projet-pilote sont la Sécurité publique de Trois-Rivières, la Sûreté du Québec et le Directeur des poursuites criminelles et pénales. Deux instances se joignent également à la démarche, soit le CIUSSS de la Mauricie et du Centre-du-Québec ainsi que la Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse.

Les aînés centricois disposent donc, depuis sa signature en avril 2014, d'un projet-pilote novateur pour leur fournir une meilleure protection et leur apporter l'aide nécessaire lorsqu'ils sont victimes de maltraitance. La procédure d'intervention mise en place dans le cadre de cette entente permet, avec le consentement de la victime, de mettre en commun l'information et l'expertise, de mieux coordonner les actions et d'évaluer plus rapidement et justement la situation de maltraitance. Plus concrètement, dans les 24 heures d'une dénonciation d'une situation criminelle de maltraitance envers un aîné, l'entente est enclenchée. Une conférence téléphonique détermine le rôle de chaque partenaire et les actions nécessaires sont établies. Le respect des volontés de la victime demeure au cœur du processus. Le but n'est pas de criminaliser à tout prix la situation et d'entamer un processus juridique, mais bien de mettre fin à la maltraitance vécue par la personne âgée. Pour les personnes âgées vivant de la maltraitance comme l'intimidation, la maltraitance psychologique et émotionnelle, la violation des droits de la personne ou de la négligence, qui ne constituent pas une infraction criminelle, elles sont orientées vers les ressources appropriées.

La concertation engendrée par l'entente a permis de favoriser un discours commun entre les policiers et les intervenants en santé. Effectivement, le personnel des établissements en santé dispose désormais d'information sur l'aspect criminel de la maltraitance et d'autre part, les policiers disposent d'information sur les autres formes de maltraitance dont peut être victime un aîné. Ainsi, tout un chacun connaît son rôle en plus de saisir la problématique globalement.

Jaimmie Lajoie

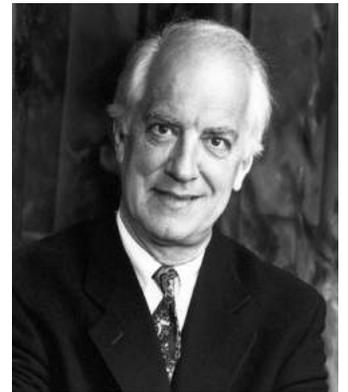


## Vieillir n'est pas une maladie...



*Collaboration spéciale de M. Jean Yergeau,  
Membre du conseil d'administration de la Table régionale représentant l'AREQ*

Nous avons demandé à notre collaborateur, M. Jean Yergeau, de nous faire un bref résumé de la conférence prononcée à Shawinigan le 8 septembre dernier par le Dr Fernand Turcotte, spécialiste de la médecine préventive, professeur et cofondateur du Département de médecine sociale et préventive et médecin au CHUL.



D'emblée, le Dr Turcotte nous met en garde : « [...] *je souhaite vous parler du fait que le vieillissement n'est pas une maladie et que vous devez donc penser qu'en vieillissant, vous acquérez un autre ennemi, les services de santé.* »

Le système de santé actuel rend les gens malades, particulièrement les personnes vieillissantes. Sa poursuite de la santé rend malade parce que le système pratique le **surdiagnostic**, pratique la **surmédication** et traite les **facteurs de risque** sans la maladie. Le corps médical est sous l'emprise des **compagnies pharmaceutiques**. Le gouvernement, prétextant rationalisation et privatisation, programme la **recommercialisation** de ce service public qui avait été défini comme une responsabilité collective et un bien commun dont l'État avait la sauvegarde. Comme citoyens, nous devons l'empêcher.

D'abord, le surdiagnostic (diagnostic dont on n'a pas besoin) est le nouveau problème des services de santé des pays riches. Avec la performance des nouveaux appareils, lors de tous ces dépistages et « check-up » devenus à la mode, on trouve des tumeurs de plus en plus petites (à la thyroïde, peau, rein, sein, etc.) Plusieurs de ces tumeurs n'ont pas besoin d'être détectées, car elles ne seront jamais fatales. Or, à partir du moment où l'on trouve quelque chose, on se croit obligé de « traiter » sans tenir compte de l'occurrence réelle ni des inconvénients et conséquences liés à l'intervention : biopsie, opération, troubles variés, qualité de vie amoindrie.

La surmédication est largement reconnue et souvent dénoncée. Très peu de gens tirent avantage des médicaments qu'ils consomment. En fait, les médicaments sont la troisième cause de décès dans les pays riches. Souvent, les prescriptions rendent malade; pensons à la médication des enfants au lieu de l'amélioration du système scolaire, à tous les médicaments prescrits pour contrer des risques de maladies plutôt que des maladies réelles.



## Vieillir n'est pas une maladie... (suite)



On traite des risques. Les manifestations normales liées au vieillissement (ménopause, dysfonction érectile, etc.) sont transformées en maladies au profit des compagnies pharmaceutiques. La grande niaiserie de notre époque est de donner des médicaments pour traiter des facteurs de risque : hypertension, arythmie, sommeil, cancer. Ainsi, les statines contre le cholestérol s'avèrent inutiles pour 98,5 % des preneurs et siphonnent 2 millions de dollars annuellement.

L'industrie pharmaceutique a infiltré et corrompu le système de santé à tous les niveaux : médecins, instituts de recherche, publications scientifiques, même les agences gouvernementales et la FDA (Food and Drug Administration, soit l'Agence américaine des produits alimentaires et médicamenteux). La plupart des pseudo-nouveaux médicaments sont des dérivés de médicaments simples revampés dans le but de faire plus d'argent (ex.: Aspirine, Tylénol, Motrin, Advil). Pourtant, l'explosion des coûts de pharmacie est la première cause des problèmes de financement de notre système de santé public. Cette industrie vampirise les budgets et le gouvernement n'adopte pas les solutions pourtant connues. Il se soumet, abandonne sa responsabilité et nous livre au « marché ». Il recommercialise le domaine public, dont la santé.

Et nous? Comme personnes âgées, il nous faut toujours évaluer les éventuels gains et pertes au niveau de notre qualité de vie en regard des risques, souffrances et séquelles liés à toutes les interventions que les médecins et le système de santé veulent nous faire subir. Ces intervenants vont facilement ne considérer que la possibilité de survie ou le devoir qu'ils s'attribuent de préserver notre vie, fut-elle devenue végétative. Nous seuls sommes à même de décider.

Le Dr Turcotte renvoie la responsabilité aux patients : « Ils auraient tout intérêt à prendre eux-mêmes les décisions concernant leur santé, plutôt que de les laisser entre les mains du corps médical. » Ne laissez personne vous usurper ce droit, dit-il. **Exigez d'être informé** de tous les éléments pour une **décision éclairée** et **ne succombez pas à toutes les sollicitations des marchands de santé**.

Pour étayer ses propos et ses affirmations, le Dr Turcotte nous réfère à 3 livres: *La face cachée de l'industrie pharmaceutique : remèdes mortels et crime organisé*, *Repenser le vieillissement* et *Dernier des bien portants. Comment mettre son bien-être à l'abri des services de santé*.

Bonne lecture!



## Ma municipalité est-elle « Amie des aînés »?



### Municipalité amie des aînés

Lorsqu'on vit dans une ville ou une municipalité amie des aînés (MADA), les politiques, les services et les structures portent une attention particulière envers les aînés. Au fil des ans, on a dénombré plus de 700 municipalités qui ont joint le programme MADA au Québec. Bien sûr, les résultats obtenus ne sont pas tous d'égale valeur. C'est normal, il faut commencer quelque part et, avec le temps, on remarque que la démarche se bonifie, s'enrichit.

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) a fait un bilan des activités MADA à travers le monde et place le Québec au premier rang des milieux de vie qui appliquent l'initiative.

Par le programme MADA, la municipalité fournit une occasion aux personnes aînées d'enrichir leur qualité de vie. Elle ne se substitue pas aux personnes. Elle les soutient et les stimule à poser des gestes concrets. Elle facilite leur participation à la vie de la collectivité notamment par des engagements bénévoles, par la pratique d'activités récréatives ou sportives.

#### *Concrètement, ça ressemble à quoi des initiatives MADA?*

En habitation, par exemple, on peut faciliter la réalisation de maisons intergénérationnelles, favoriser la mixité dans les habitations sans but lucratif.

Quel que soit son âge, on a toujours besoin de développer de nouvelles aptitudes, de conserver un réseau social et de maintenir une image positive de soi. Que dire maintenant de l'importance de briser l'isolement des personnes en général et des personnes aînées en particulier. Enfin, derrière ce besoin de soutien envers les aînés, n'y a-t-il pas une notion de dignité à préserver?

Bref, avec leur municipalité les personnes aînées et les organismes qui les représentent, peuvent réaliser de beaux projets afin qu'elles demeurent le plus longtemps possibles dans leur communauté d'appartenance.

Et vous, votre municipalité est-elle amie des aînés? N'hésitez pas à poser la question à votre maire, à la direction générale de la municipalité, à un conseiller...

Jacques Lizée, CCEG, président du comité consultatif



## Les personnes âgées victimes de l'hypersexualisation?



Un article de Lucie Pelletier du Comité national de la condition des femmes dans la revue *Quoi de neuf* (magazine de l'AREQ) a attiré notre attention. Comment les personnes âgées sont-elles touchées par le phénomène de l'hypersexualisation, alors que ses impacts sont habituellement réservés au monde de l'adolescence, des jeunes adultes ou, de plus en plus, des enfants?



Nous avons vite constaté, à la lecture de cet article, qu'effectivement, les personnes âgées étaient aussi victimes de la surenchère de la sexualité qui envahit l'espace public, que ce soit dans les médias ou dans les attitudes et comportements des gens. Même si le phénomène est largement inspiré par le monde de la pornographie, on n'a pas besoin de regarder bien loin pour être témoin d'hypersexualisation. Pensez à toutes les fois où le corps des femmes, des jeunes filles et parfois même des hommes et des jeunes garçons est utilisé. L'hypersexualisation attaque l'intégrité de la personne et peut avoir des conséquences importantes sur notre manière de penser et d'agir, sur notre sexualité et sur nos relations hommes-femmes.

La peur de vieillir conduit à l'artifice du paraître. Augmentation ou chirurgie mammaire, botox, bronzage, épilation laser, coloration des cheveux, maquillage, etc. On est anxieux de voir notre corps dépérir et si on pousse trop loin, cela peut facilement mener à de l'autodestruction. Il faut donc être averti et conscient des impacts du phénomène de l'hypersexualisation. Pour contrer l'image négative des femmes âgées et la façon qu'a notre société de les rendre invisibles par l'importance accordée à la jeunesse et à la beauté, les femmes doivent assumer la transformation de leur corps avec l'âge par une meilleure représentation d'elles-mêmes et la confiance en soi.

Voici quelques conseils pour apprendre à aimer son corps:

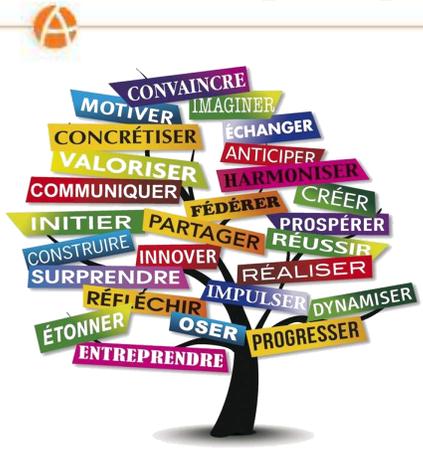
- Accepter les 10 livres (4.5 kg) qui viennent avec la ménopause.
- Bien s'alimenter et faire de l'exercice.
- Privilégier le confort, le plaisir, le bien-être plutôt que le paraître.
- Faire de son corps un allié au lieu de le juger et de le contrôler, ce qui permettra d'échapper à l'anxiété de vieillir.

Comme le disait si bien Charles-Augustin St-Beuve, il faut se rappeler que vieillir est encore le seul moyen qu'on ait trouvé de vivre longtemps...

Janik Ouimet



## Je réserve ma place pour apprendre à me fixer des but!



Une volonté de faire.

Le laboratoire de gérontologie du département de psychologie de l'Université du Québec à Trois-Rivières a développé un programme fort intéressant pour les personnes aînées qui entament un nouveau tournant dans leur vie.

**Un gros changement est à vos portes, vous avez vécu un gros changement ou avez tout simplement besoin de changement?**

**Ce programme est pour vous!**

À l'hiver 2016, la Table régionale de concertation des personnes aînées du Centre-du-Québec offrira **gratuitement** ce programme dans chacune des MRC du territoire. En route vers une vie plus heureuse par la **gestion des buts par projets personnels** vise la formation d'un groupe de soutien pour vivre le **processus complet qui consiste à établir et réaliser un but personnel**. Ces ateliers d'une durée de 10 à 12 rencontres conviennent autant aux hommes qu'aux femmes et tous sont les bienvenues!

Les **places sont limitées**, il est important de réserver la vôtre rapidement. Pour plus d'informations, contactez Jaimmie Lajoie au 819 222-5355.

Des buts, il y en a de toutes les sortes: Mieux m'alimenter - apprendre à cuisiner - faire de l'exercice, organiser des activités avec mon conjoint ou avec un ami, m'allouer un moment à moi pour apprendre à coudre, peindre ou faire du yoga, renouer avec un ami d'enfance ou un membre lointain de la famille, bonifier mon réseau social - faire de nouvelles connaissances, perdre 10 livres, apprendre l'italien ou le langage des signes, parcourir la route des vins des Cantons ou à Niagara Falls, organiser un brunch à la cabane à sucre avec un groupe d'amis, me trouver un emploi ou trouver un lieu où faire du bénévolat, faire le chemin de Compostelle, refaire la décoration du salon, apprendre à faire du scrapbooking, m'acheter un nouvel ordinateur, apprendre sur d'autres cultures - d'autres religions ou enfin écrire mon roman...

**Et vous? Quels sont vos buts? Au plaisir de vous compter parmi nous! Faites-vous un cadeau, réservez votre place!**

Jaimmie Lajoie

# Nouvelles d'ailleurs

## Un « bon matin » qui fait du bien



Afin de venir en aide aux personnes âgées atteintes de démence et de la maladie d'Alzheimer au stade léger, un projet pilote a été développé dans une maison de retraite de New York. S'adressant plus particulièrement aux résidents qui sont agités au réveil et qui refusent parfois les soins leur étant destinés, une vidéo d'un proche est diffusée tous les matins. Un « bon matin » qui fait du bien, parsemé d'anecdotes pour bien commencer la journée! La vidéo rappelle également aux personnes âgées que le personnel les aidera à s'habiller et à se préparer. Quelle belle initiative!

Source: [http://www.huffingtonpost.fr/2015/04/20/aider-alzheimer-video-proches-enregistrees-diffusees-tous-les-matins\\_n\\_7098720.html](http://www.huffingtonpost.fr/2015/04/20/aider-alzheimer-video-proches-enregistrees-diffusees-tous-les-matins_n_7098720.html)

## Miroir, miroir, dis-moi qui est la plus belle



« Je refuse régulièrement de supprimer les ridules au coin des yeux de jeunes femmes de 25 ans qui, pourtant, ne sont pas des mannequins. Certaines quittent le cabinet en affirmant qu'elles trouveront bien un médecin pour le faire », mentionne Annick Pons-Guiraud, dermatologue. La folie du Botox de plus en plus jeune, une nouvelle tendance? Plus de 120 000 patients ont été traités en France depuis 2003. Pour ce qui est des États-Unis, les injections de Botox restent le premier traitement esthétique non chirurgical pratiqué à partir de 35 ans. La quête de la jeunesse éternelle, mais à quel prix? Et je ne parle pas que de l'aspect financier!

Pour reprendre les dires de Rebecca Lustman, psychanalyste : « Nous vivons dans une société anxieuse, qui pousse certaines jeunes femmes à user de tous les semblants à leur disposition, sport à outrance, régimes, injections, pour apaiser leurs angoisses. **C'est l'idée du corps machine.** Cette image de la *wonderwoman* parfaite qui ne vieillit pas est fautive. À force de jouer avec les semblants, on risque de devenir le masque qu'on emprunte. » On risque de perdre sa propre identité. Emma, 26 ans, en parlant du Botox : « On sait qu'on sera obligées d'en faire à 40 ans. [...] Même si on a bien conscience des dangers et des limites [...] Mais, dans quinze ans, les résultats seront certainement meilleurs... » Je suis tout simplement bouche bée.

Ma mère m'a toujours dit que les rides sont les chemins de la vie que l'on a pris, que c'est notre histoire. Soyez heureux, souriez, ça fait de plus belles rides, des rides de bonheur!

Source: <http://www.elle.fr/Beaute/Dossiers-beaute/Soins-Visage-Corps/La-folie-botox-de-plus-en-plus-jeune-607187>

Catherine Bureau

# Dossier spécial

## La fiscalité à 65 ans...



Comme nous l'indiquait Simon Lord dans la Presse du 19 mai 2015, à 65 ans, plusieurs règles fiscales changent ou deviennent applicables. Il faut porter une attention particulière à la stratégie que l'on adopte dans le domaine des impôts.



**1) Le fractionnement de revenu** est un mécanisme permettant d'allouer jusqu'à 50 % du revenu de retraite admissible d'un conjoint, au sein d'un couple, à l'autre conjoint. Cela permet généralement de payer moins d'impôts. À partir de 65 ans, plusieurs formes de revenus deviennent admissibles au fractionnement (rentes viagères provenant d'un régime de pension agréé (RPA), régime de participation différée aux bénéficiaires (RPDB), des rentes provenant d'un REER, des sommes provenant d'un fonds enregistré de revenu de retraite (FERR) et des revenus d'intérêts tirés d'une rente ordinaire). Certaines sommes ne sont pas admissibles au fractionnement comme le Régime de rentes du Québec (RRQ), la Sécurité de la vieillesse et les versements uniques provenant d'un REER ou d'un RPDB.

**2) À 65 ans, de nombreux crédits d'impôt deviennent applicables.**

**Au fédéral**, on en retrouve deux principaux: le crédit d'impôt pour revenus de pension. Il est non remboursable et correspond à 15 %, avant abattement, des premiers 2000 \$ de revenus de pension reçus. Ensuite, il y a le crédit pour personne âgée de 65 ans et plus (en 2014, il s'élevait à 6919 \$). Un troisième outil fiscal s'ajoute, c'est le transfert entre conjoints de crédits d'impôt inutilisés.

**Au provincial**, quatre crédits deviennent applicables à partir de 65 ans. Le premier, d'un taux de 20 %, en regroupe en réalité trois: le crédit pour personne vivant seule, le crédit pour revenus de retraite et le crédit en raison de l'âge. Le second crédit, celui pour les travailleurs d'expérience, s'adresse aux personnes de plus de 65 ans qui ont un emploi. Il vise à les garder sur le marché du travail. «Il faut avoir des revenus de travail supérieurs à 5000 \$ pour en profiter. Le montant maximal du crédit est de 451,20 \$.

Les deux autres exemptions s'adressent aux personnes de plus de 70 ans. Il s'agit du crédit d'impôt pour les activités des aînés et de celui pour le maintien à domicile des personnes âgées\*. Le premier représente un montant de 40 \$. Le taux du second crédit s'élève à 40 % cette année.

Il y a beaucoup de crédits et le défi, c'est de les connaître et de savoir ceux auxquels vous avez droits!

Source: Sylvain Moreau, associé en fiscalité au bureau de RCGT à St-Jérôme.

# Dossier spécial

## Questions de finances... Saviez-vous que...

\*Pour connaître toutes les dépenses admissibles aux crédit d'impôt pour le maintien à domicile, consultez le <http://www.planiguide.ca/planiguide/module-4-sante-et-aidants-naturels/aides-aux-aines>. À titre indicatif, en 2014, ce crédit d'impôt remboursable était égal à 32 % des dépenses admissibles.

- ⇒ **Si vous êtes un salarié âgé de 55 ans ou plus et de moins de 70 ans**, vous pouvez travailler moins tout en cotisant autant. Vous pourriez ainsi réduire vos heures de travail et continuer de cotiser au Régime comme si vous gagniez le même salaire. Le montant de votre future rente de retraite ne serait donc pas diminué. Vous devez toutefois prendre entente avec votre employeur.
- ⇒ **Pour recevoir la rente de retraite**, il faut la demander. Vous pouvez le faire jusqu'à un an à l'avance par Internet au [www.rrq.gouv.qc.ca/retraite](http://www.rrq.gouv.qc.ca/retraite). Il est aussi possible de télécharger le formulaire sur le site Web ou en téléphonant à la Régie des rentes du Québec.
- ⇒ Si vous recevez une rente de retraite, **que vous continuez à travailler ou retournez à votre emploi** et que vous gagnez plus de 3500 \$ par année, vous recommencez à cotiser au Régime de rentes du Québec. En contrepartie, votre rente annuelle sera augmentée d'un montant égal à 0,5 % du revenu sur lequel vous aurez cotisé l'année précédente.
- ⇒ **Vous pouvez cotiser à votre REER** jusqu'au 31 décembre de l'année où vous **atteignez 71 ans**. Trois options s'offriront alors à vous: retirer tout l'argent de votre REER (très rarement avantageux), acheter une rente ou transformer votre REER en un fonds enregistré de revenu de retraite (FERR) ou combiner ces stratégies. Un FERR est semblable à un REER: il fructifie à l'abri de l'impôt. La principale différence, c'est que vous devrez retirer tous les ans un montant minimal de votre FERR et que cette somme est considérée comme un revenu imposable.
- ⇒ Même si vous ne pouvez plus cotiser à votre REER, vous pouvez continuer à cotiser au REER de votre conjoint et en retirer tous les avantages fiscaux. Vous devez avoir des droits de cotisation au REER et c'est vous qui profiterez de la déduction fiscale. Les droits REER de votre conjoint ne seront pas touchés. Du côté juridique, les sommes appartiennent toutefois au conjoint, ce qui pourrait avoir des conséquences en cas de rupture.
- ⇒ Il n'y a aucun âge limite pour cotiser à un CELI.





# Dossier spécial

## Questions de finances... (suite)



**La retraite s'en vient?** Voici quelques rappels:

- ⇒ Il est préférable d'arriver à la retraite sans dettes importantes. Remboursez votre hypothèque.
- ⇒ Vos placements: plus on approche de la retraite, plus la proportion des placements à risque élevé pourrait diminuer pour être remplacée par des produits à risque modéré.
- ⇒ Votre testament est-il à jour? Avez-vous rédigé un mandat en cas d'incapacité? Avez-vous régularisé votre situation matrimoniale? Par exemple, si vous désirez que votre conjoint de fait hérite de vos biens à votre décès, cela doit être précisé noir sur blanc dans votre testament.
- ⇒ Avez-vous consulté une version récente de votre relevé de participation au Régime de rentes du Québec? Vous pouvez le consulter en ligne via Mon dossier sur le site [www.rrq.gouv.qc.ca](http://www.rrq.gouv.qc.ca).
- ⇒ Êtes-vous inscrit à un cours de préparation à la retraite? Vous y recevrez des conseils utiles.
- ⇒ Avez-vous déterminé le moment le plus avantageux pour demander votre pension de la Sécurité de la vieillesse du fédéral et celle du Régime de rentes du Québec?

---

### Les aînés et l'endettement ne font pas bon ménage...

Une tendance inquiétante se dessine: la proportion de retraités endettés a bondi de presque 60 %, passant de 27 % en 1999 à 43 % en 2012. Une récente étude\* nous signalait que les aînés (60 ans et plus) et les préretraités (50 à 59 ans) sont les groupes d'âge qui révèlent la progression la plus rapide du risque et une hausse du nombre de faillites. On rapporte également que ce sont ceux qui ont le plus de dettes non garanties (où l'on ne peut rien donner en garantie). De plus, la proportion de personnes insolvable de 50 ans ou plus ne cesse d'augmenter.

Pourquoi les aînés sont de plus en plus endettés à la retraite? On nous donne 3 grandes raisons:

- ⇒ L'accumulation de dettes pour payer les frais de subsistances (famille ou frais médicaux).
- ⇒ La baisse du revenu à la retraite et l'emprunt de sommes supplémentaires pour couvrir les versements hypothécaires et les dettes non garanties.
- ⇒ Le fardeau fiscal découlant de sources additionnelles de revenu, dont les rentes de retraites.

À noter que les préretraités doivent peut-être aussi assumer des frais liés aux études prolongées de leurs enfants, de leurs problèmes de santé personnelle ainsi que ceux de leurs parents âgés.

\*Du Cabinet Hoyes, Michalos & Associates Inc. Syndic ontarien.

Janik Ouimet



## À mettre à votre agenda



3 décembre 2015	Journée internationale des personnes handicapées
5 décembre 2015	Journée mondiale du bénévolat
15 décembre 2015	Conférence de presse : dévoilement de capsules pour les aînés
25 décembre 2015	Bon temps des fêtes!
Janvier 2016	Mois de sensibilisation à la maladie d'Alzheimer
31 janvier au 6 février 2016	26 <sup>e</sup> Semaine nationale de la prévention du suicide
4 février 2016	Journée mondiale du cancer



Aimez notre page Facebook! Des articles, images, citations et projets sont diffusés régulièrement pour vous tenir informés, mais aussi pour vous faire sourire... Parlez-en à vos amis! :)

Un simple clic *J'aime* sur cette page :  
**Table régionale de concertation des personnes aînées CDQ**

## Sudoku

Niveau : *Moyen*



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



*Solution au verso*





# le Propageur

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

Pour nous joindre



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



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



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



Tél. : 819 222-5355 | Téléc. : 819 222-8316

14135-A, boulevard Bécancour  
(secteur Sainte-Angèle-de-Laval)  
Bécancour, Québec, G9H 2K8

**Numéros sans frais destinés aux personnes âgées**

- ◆ Toute urgence : **911**
- ◆ Info-santé, Info-social : **811**
- ◆ Ligne Aide Abus Aînés : **1 888 489-2287**
- ◆ Ligne Info-aidant : **1 855 852-7784**
- ◆ Autorité des marchés financiers : **1 887 525-0337**
- ◆ FADOQ : **1 800 828-3344**
- ◆ Carrefour d'information pour aînés, Drummondville : **819 472-6101**  
ou **819 474-6987**
- ◆ Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes MCDQ :  
**1 877 767-2227**

**Sudoku | Solution**

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

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



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



Résidence St-Joseph de Nicolet

