

P.2	Coup de cœur de la Table
P.3	
P.4	
P.5	
P.6	
P.7	Conseils de nos experts
P.8	
P.9	
P.10	
P.11	Pouvoir de la musique
P.12	Chronique de L'Appui
P.13	Portrait d'un organisme
P.14	Nouvelles des Tables locales
P.15	Bonheur et épanouissement
P.16	Nouvelles d'ailleurs
P.17	
P.18	Avoir une bonne santé mentale
P.19	
P.20	Blogue
P.21	« Vieux » un mot chaleureux
P.22	Sécurité, insécurité
P.23 à 26	Dossier spécial : Planification financière à la retraite
P.27	À mettre à votre agenda
P.28	Pour nous joindre

Mot de la présidente et de la directrice

Quoique le printemps ait commencé sous le signe de la pluie, nous vous souhaitons un bel été ensoleillé et riche en chaleur humaine. Les voisins sortent de leur maison, les enfants et les plus âgés se côtoient dans la rue, on entend les cris et les rires des enfants, le quartier s'anime! Profitez-en bien!

Un vent de changement à la Table régionale...

Si nous avons traité plus particulièrement de la maltraitance, de la détresse psychologique et des bienfaits des activités intergénérationnelles, pour ne nommer que ceux-là, dans les dernières années, les sujets prioritaires à la Table régionale pour la prochaine année sont : l'intimidation, la qualité de vie des aînés en CHSLD et le maintien d'une bonne santé mentale via le sentiment d'utilité et d'accomplissement.



En plus d'avoir de nouveaux dossiers, nous accueillons deux nouvelles ressources : Méliza Lottinville et Hélène Germain. Souhaitons-leur la bienvenue! Vous apprendrez à mieux les connaître dans les prochaines éditions du Propageur.

Nous tenons à remercier Catherine Bureau et Martine Clément pour leur excellent travail des dernières années.

Nous espérons que vous apprécierez cette édition du Propageur et n'hésitez pas à nous faire part de vos commentaires.

Bonne lecture!



Janik Ouimet, *directrice*



Louise Labbé, *présidente*



Notre coup de cœur... Ma mère, Gisèle Houde!



C'est avec le cœur rempli de fierté et avec un brin d'émotivité que je vous présente ma mère ***Gisèle Houde***.

Maman est une femme impliquée et reconnue dans sa communauté, et ce, depuis plusieurs années. On dit que la pomme tombe toujours près du pommier et croyez-moi, dans notre jardin, nous avons un bon pommier! Mon frère Martin et moi, avons pu compter sur une maman attentive, à l'écoute et qui avait à cœur notre réussite. Toujours présente pour nous soutenir ou pour nous conduire dans nos activités, elle trouve toujours le temps pour s'impliquer dans la communauté.

En reconnaissance à son implication, elle a reçu, l'an dernier, la médaille du Lieutenant-gouverneur témoignant ainsi de ses nombreux engagements dans la communauté! Un honneur grandement mérité pour cette grande dame!

Enseignante de profession, c'est en 1975, après avoir acquis de l'expérience en milieu urbain, que Maman, mon père Fernand et moi, revenons à Gentilly. Dès lors, elle met de côté sa carrière d'enseignante pour s'occuper de moi et de sa mère (qui a habité avec notre famille pendant 16 ans), pour agir comme aide pédagogique auprès des enfants et s'impliquer bénévolement au profit de la communauté de Gentilly.

Elle participa activement aux activités du Carnaval de Gentilly pendant de nombreuses années en collaborant à différents comités qui organisent des activités et des soirées afin d'animer le village de Gentilly durant la longue période hivernale. Du théâtre en passant par le rallye auto, elle y met à profit ses talents d'organisatrice. Depuis son initiation en 1980, Maman est une active Fille d'Isabelle du cercle de St-Édouard 1106, elle y a d'ailleurs œuvré comme régente pendant 4 ans et comme secrétaire pendant 8 ans. Elle s'est également impliquée pendant de nombreuses années dans les diverses collectes pour venir en aide aux démunis et aux gens dans le besoin (Croix-Rouge, Fondation des maladies du cœur, recensement paroissial, guignolée, etc.)

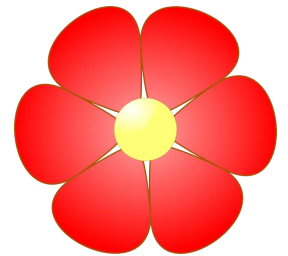
Maman a aussi suivi le programme de formation à la catéchèse des sacrements pour préparer les jeunes à la confirmation. Ce qu'elle a fait pendant 8 ans.



Notre coup de cœur... Ma mère, Gisèle Houde! (suite)



Pas étonnant que cette grande dame ait reçu la nomination de « Bénévole de l'année » de la Ville de Bécancour en 1985 et une reconnaissance pour son implication aux Artisans de paix en 1990.



Passionnée par le développement de sa communauté, elle a occupé le poste d'agente de développement pour le Centre d'action bénévole de la MRC de Bécancour pendant 7 ans et a travaillé à développer tout le secteur ouest de la MRC. En 2001, lors des fêtes du 325e de la Seigneurie de Gentilly, elle était du comité organisateur pour recevoir les représentants de la communauté de Gentilly en France, un événement marquant pour elle.

Mère de 2 enfants, Sophie et Martin, elle est aussi une grand-maman dévouée pour ses 2 petites-filles qu'elle se plaît à chérir. Laurence et Juliane peuvent compter sur une « Mamie » extraordinaire qui prépare des petits plats pour l'une et prend plaisir à chouchouter l'autre, les soirs de gardiennage.



Gisèle est toujours active au sein de la communauté. Elle est une des membres fondatrices et membre du comité de rédaction de l'Écho de mon clocher, le mensuel de Gentilly, qui vise à informer les citoyens, mais également à favoriser le sentiment d'appartenance. Elle donne plusieurs heures par mois pour organiser les rencontres du comité, corriger les textes et imprimer les copies pour la distribution dans les foyers du secteur. Elle est également le bras droit de l'agente de développement du Centre d'action bénévole de la MRC de Bécancour dans l'organisation des diners communautaires de sa paroisse et pour différentes activités ponctuelles.

Dernièrement, elle a accepté le poste de présidente au conseil d'administration de la coopérative d'habitation où elle demeure. Active un jour, active toujours, **Maman**, tu mérites toute ma reconnaissance! Merci de m'avoir transmis ta passion des gens et le don de soi!

Je t'aime! Ta fille Sophie xx



Conseils de nos experts

Le mandat de protection ou mandat en cas d'incapacité



*Collaboration spéciale de Bolivar Nakhasenh,
conseillère en communication de la Chambre des notaires du Québec*



Plusieurs personnes croient que leurs intérêts, ainsi que ceux de leur famille, sont automatiquement protégés en cas d'incapacité mentale. Ce n'est pourtant pas vrai. Afin que la personne de votre choix puisse agir en votre nom, vous devez l'avoir préalablement désignée dans un mandat de protection, aussi appelé mandat en cas d'incapacité, alors que vous aviez toutes vos facultés intellectuelles.

Le mandat de protection est un document qui vous permet de nommer une (ou plusieurs) personne de confiance pour s'occuper de vous et de vos affaires lorsque vous devenez inapte. Il définit les pouvoirs et les responsabilités de votre mandataire et prévoit la façon dont vos biens doivent être gérés. Il permet également de préciser les soins médicaux que vous acceptez ou non de recevoir, l'établissement de santé où vous souhaitez être hébergé et le don de vos organes advenant votre décès.

Les responsabilités du mandataire

Lorsque votre mandataire constate la perte de vos facultés mentales, il doit obtenir une évaluation médicale et psychosociale qui confirme votre incapacité. Il doit, par la suite, présenter une requête en homologation au tribunal pour pouvoir utiliser votre mandat de protection. Votre mandataire peut également se munir des services d'un notaire accrédité à cette fin pour l'homologation du mandat. Le notaire se chargera alors d'obtenir les évaluations nécessaires, rédigera et présentera la requête au tribunal.

Par ailleurs, les pouvoirs et les responsabilités du mandataire sont définis dans le mandat de protection. Il est important de vous assurer que cette personne est digne de confiance pour agir en votre nom, car sa signature engagera votre responsabilité.

Qu'arrive-t-il s'il n'y a pas de mandat de protection?

En l'absence d'un mandat de protection, un mécanisme a été instauré par les autorités pour protéger une personne inapte.

Conseils de nos experts

Le mandat de protection ou mandat en cas d'incapacité (suite)



En effet, lorsque la perte de vos facultés mentales est constatée, toute personne de votre entourage peut demander à un tribunal ou à un notaire de procéder à l'ouverture d'un régime de protection. Une assemblée de parents, de proches ou d'amis sera convoquée pour nommer un tuteur ou un curateur selon votre degré d'incapacité. Ce dernier sera soumis à la surveillance et au contrôle du Curateur public et d'un conseil de tutelle généralement formé de trois personnes de votre entourage.

Préparer un mandat, avec ou sans notaire?

Il n'est pas obligatoire qu'un mandat de protection soit fait devant notaire. Cependant, le mandat de protection notarié vous offre des avantages importants.



En bénéficiant des conseils d'un notaire, vous êtes assurés que le document respecte vos volontés et les exigences de la loi. De plus, les documents notariés ont un caractère authentique, c'est-à-dire qu'ils font foi devant les tribunaux, de leur contenu, de l'exactitude de la date et des signatures apposées, sans qu'il soit nécessaire d'en faire la preuve. Ils seront alors plus difficiles à contester.

Un autre avantage important du mandat notarié est que l'original de ce document est conservé chez le notaire. Il offre une sécurité supplémentaire contre une perte, une modification ou une destruction du document. Finalement, il sera plus facile pour votre famille de trouver votre mandat de protection notarié ou d'en obtenir une copie conforme puisque le notaire doit transmettre au Registre des mandats de la Chambre des notaires certaines informations sur le mandat en question.

Vous savez qui est la meilleure personne pour s'occuper de vous et de vos biens. Pendant que vous avez toute votre tête, décidez pour vous-même, ne laissez pas les autres prendre cette décision à votre place!

Vous avez des questions?

Appelez au 1 800-NOTAIRE (668-2473) pour parler, sans frais, avec un notaire ou soumettez votre question par écrit au <http://www.cnq.org/fr/forum.html>

Conseils de nos experts

L'intimidation envers les aînés



Marie-Ève Bédard, Ph. D. (c) Université de Sherbrooke et Chaire de recherche sur la maltraitance envers les personnes aînées

Marie Beaulieu, Ph. D., Professeure titulaire, Faculté des lettres et sciences humaines. Titulaire, Chaire de recherche sur la maltraitance envers les personnes aînées, Université de Sherbrooke et Centre de recherche sur le vieillissement du CIUSSS de l'Estrie-CHUS



En 2015, le gouvernement du Québec a adopté le *Plan d'action concerté pour prévenir et contrer l'intimidation 2015-2018*. Ce plan d'action comprend neuf mesures qui concernent précisément les aînés, dont la mesure 5.2, qui vise à documenter l'intimidation chez les aînés, et ce, en tenant compte des connaissances acquises en matière de maltraitance [1]. Dès lors, il était tout à fait naturel pour la *Chaire de recherche sur la maltraitance envers les aînés* de documenter le phénomène de l'intimidation envers les aînés, pour clarifier le concept et aussi mieux distinguer les différences et les similitudes entre l'intimidation et la maltraitance. Ainsi, nous vous partageons une partie du fruit de ces travaux, en définissant ce qu'est l'intimidation envers les aînés, en mettant en évidence les composantes centrales de cette définition, en nommant les types d'intimidation et en donnant un exemple de situation.

La définition de *l'intimidation envers les aînés* proposée par la *Chaire* est la suivante : « Il y a intimidation quand un geste ou une absence de geste ou d'action à caractère singulier ou répétitif et généralement délibéré, se produit de façon directe ou indirecte dans un rapport de force, de pouvoir ou de contrôle entre individus, et que cela est fait dans l'intention de nuire ou de faire du mal à une ou à plusieurs personnes aînées. (...) La notion d'intention est sujette à dérogation lorsque les personnes intimidatrices présentent des pertes cognitives importantes » [2, p. 52-53].

Cinq éléments centraux se dégagent de cette définition :

1. Les gestes (violence) ou l'absence de geste (négligence), qui peuvent être répétitifs ou ne survenir qu'une fois [3, 4];
2. L'intimidation peut se produire dans tous types de relations, qu'elles soient basées sur de la confiance (relation familiale) ou non (relation entre un vendeur et un client) [2, 4, 5];
3. L'intimidateur et l'aîné intimidé se trouvent dans un rapport de pouvoir, de force [3] ou de contrôle [5], où l'un tente d'avoir le dessus sur l'autre [2, 4];



Conseils de nos experts

L'intimidation envers les aînés (suite)

4. L'intimidateur peut intimider directement (en le poussant) ou indirectement (lancer de fausses rumeurs sur les médias sociaux) [1, 4]. Les technologies de l'information et de la communication sont effectivement un moyen pour parvenir à intimider un aîné [2];
5. L'intimidation est toujours intentionnelle, à moins que l'intimidateur soit aux prises de pertes cognitives [2, 4], comme c'est souvent le cas en centre d'hébergement et de soins de longue durée.

L'intimidation envers les aînés peut être verbale (ex.: insultes, menaces, moqueries), sociale (ex.: humiliation, isolement) ou physique (ex.: contention, bousculade).

Illustrons nos propos par l'exemple suivant : « Louise a emménagé depuis peu dans un nouveau quartier et s'est inscrite au Centre de loisirs près de chez elle. Afin de faire de nouvelles connaissances, elle choisit de prendre part à la ligue de pétanque. En raison de ses problèmes aux genoux, elle considère que c'est un sport qui lui permettra de bouger un peu tout en respectant les limites de sa condition physique. Dès les premiers jours, elle subit les moqueries des autres joueurs en raison de sa lenteur à se déplacer et de son utilisation d'une corde avec un aimant pour ramasser ses boules (ce qui lui évite d'avoir à se pencher). Bien qu'attristée par la situation, elle décide de poursuivre l'activité et d'ignorer les remarques de ses pairs puisqu'elle aime bien l'activité. Au fur et à mesure que la saison avance, de plus en plus de joueurs se plaignent de sa lenteur et évitent de la choisir dans leur équipe. Certains vont même jusqu'à lui demander pourquoi elle continue alors qu'elle n'a visiblement pas la capacité physique. Étant toujours choisie en dernier, elle se sent rejetée et décide, à regret, d'abandonner la pétanque avant la fin de la saison. Elle n'aura finalement pas réussi à créer de lien avec personne » [2, p. 47].

L'exemple ci-dessus met en lumière une situation d'intimidation directe de type verbale (moqueries) et sociale (humiliation, rejet) perpétrée par les joueurs de pétanque envers Louise. Ils exercent un pouvoir sur elle, en décidant de ne pas la choisir dans leur équipe. Leur intention de lui nuire et de la faire quitter le groupe est clairement perceptible [2]. En ce sens, le gouvernement du Québec a fait de l'intimidation une nouvelle priorité. En comparaison avec l'initiation en milieu scolaire, l'intimidation envers les aînés est méconnue. Il s'agit donc d'un nouveau chantier auquel l'ensemble de la population, y compris les aînés, est conviée.

[1] Ministère de la Famille (MF). (2015). *Plan d'action concerté pour prévenir et contrer l'intimidation 2015-2018*. ; [2] Beaulieu, M., Bédard, M.-E. et Leboeuf, R. (2016). L'intimidation envers les personnes aînées : un problème social connexe à la maltraitance? *Revue Service social*, 61(2), 38-56 ; [3] Bonifas, R.P., et M. Frankel (2012a). Senior bullying, part 1 : What is bullying? ; [4] Bédard, M.-E., Beaulieu, M., Pelletier, C. et Leboeuf, R. (soumis). L'intimidation, une stratégie de maltraitance chez les aînés : étude des situations soumises aux comités des usagers. *La Revue canadienne du vieillissement*. [5] Bonifas, R.P., et M. Frankel (2012 b). *Senior bullying, part 2 : Who bullies and who gets bullied?*.

Conseils de nos experts

Ohé! Ohé! La saison du jardinage est arrivée!



*Collaboration spéciale de Martine Croteau, nutritionniste
et agente de planification en promotion de la santé*

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

Québec

Jardinage ou agriculture urbaine?

Le jardinage désigne l'art de cultiver les jardins, de les entretenir, de les arranger, de les orner. Alors que dans les années 70, le jardinage était surtout considéré comme un loisir, il s'inscrit maintenant dans le courant de l'agriculture urbaine qui suscite depuis quelque temps un réel engouement. L'agriculture urbaine désigne l'ensemble des activités de production d'aliments, le plus souvent réalisées sur une petite échelle et localisées dans la ville, et qui font appel à des ressources, à des produits et à des services qui se trouvent dans cette ville. On distingue trois types d'agriculture urbaine : commerciale, communautaire et citoyenne. L'agriculture urbaine découle de la demande grandissante des citoyens pour des aliments produits localement et pour une agriculture de proximité. De plus, elle procure de nombreux bénéfices sur les plans économique, environnemental, social et sur le plan de la santé.

Pourquoi jardiner?

Le jardinage contribue à l'adoption de saines habitudes de vie et à la santé. Il s'agit d'une activité physique légère en plein air qui améliore le bien-être physique et mental. Il procure un sentiment de bien-être général et un sentiment de satisfaction personnelle. N'est-ce pas merveilleux de manger les aliments que nous avons nous-mêmes fait pousser en y mettant beaucoup d'amour?

En plus d'être un loisir peu coûteux, le jardinage donne accès à une nourriture de qualité à faible coût. Vous réduisez le transport et l'emballage de vos aliments. Vous évitez aussi qu'ils perdent leurs nutriments pendant qu'ils se rendent jusqu'à vous.

Le jardinage est propice aux échanges intergénérationnels : une belle activité à partager avec vos enfants, vos petits-enfants et, pourquoi pas, avec vos voisins!

Les jardins communautaires et collectifs offrent un contexte intéressant pour apprendre et partager des connaissances en horticulture, tout en établissant de nouvelles relations sociales. Ils peuvent également être une occasion de vous impliquer dans votre communauté.

Conseils de nos experts

Ohé! Ohé! La saison du jardinage est arrivée! (suite)



Qu'il s'agisse de jardins communautaires, collectifs ou personnels, directement dans le sol, en bacs surélevés ou en pots sur le balcon, le jardinage se présente sous diverses formes. Il peut égayer votre cour arrière, votre balcon ou même votre aménagement paysager. On peut en tout temps se tourner vers le jardinage intérieur. Parfait pour avoir toute l'année sous la main des fines herbes fraîches! De plus, faciles à cultiver, elles sont toutes désignées pour les jardiniers débutants.

Quelques ressources pour vous guider

Il existe diverses occasions et ressources pour découvrir ou approfondir vos connaissances en jardinage. Plusieurs sites web portent sur le sujet. Attention : assurez-vous de consulter un site québécois afin de vous assurer que les informations sont adaptées à la culture dans notre climat. Vous trouverez sur le site des Urbainculteurs de nombreux conseils horticoles pour cultiver les fines herbes, les légumes et les fruits, réaliser un aménagement comestible ou un potager sur votre balcon, jardiner avec les enfants et des conseils pour chaque période de la saison :

<http://urbainculteurs.org/conseils-horticoles/>

Informez-vous sur les fêtes des moissons, les conférences et ateliers de jardinage, et les jardins communautaires et collectifs offerts par les organismes communautaires ou votre municipalité.

Joignez-vous à des mouvements citoyens, tels que *Les Incroyables comestibles*, pour participer à des projets collectifs ou simplement partager le fruit de votre jardinage avec votre communauté.

Vous cherchez un projet pour montrer à vos petits-enfants comment poussent les plantes? Savez-vous que, quand vous achetez du céleri au supermarché, il y a moyen de récupérer la plante et la faire repousser? Le jardinier paresseux nous explique comment cultiver nos pieds de céleri :

<https://jardinierparesseux.com/2016/04/30/recuperez-vos-pieds-de-celeri/>



Crédit photo: toolito.com

Conseils de nos experts

Comment prévenir l'Alzheimer?



Collaboration spéciale d'Andréanne Tardif, infirmière pivot Alzheimer, suivi systématique des troubles cognitifs CIUSSS de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec

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

Québec



Comment prévenir la maladie?

Deux choses importantes à retenir au niveau de la prévention de la maladie : **stimulation cognitive et exercice physique.**

La stimulation cognitive permet le maintien de nos capacités intellectuelles actives, ce qui retarde le développement ou même l'arrivée de la maladie. Notre cerveau ainsi que nos cellules rétrécissent en vieillissant amenant ainsi une diminution de nos capacités intellectuelles. Si on veut éviter de perdre nos capacités cognitives, il faut faire travailler notre cerveau. Même principe que pour un muscle. Si un muscle est constamment au repos et n'est jamais sollicité, il s'atrophie et perd de ses capacités.

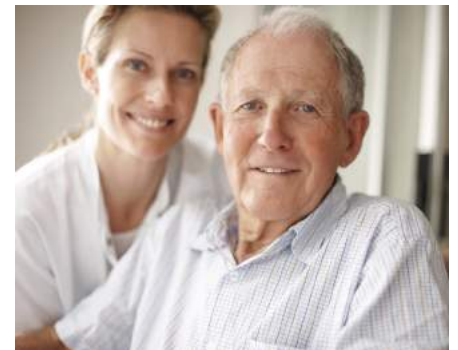
Alors quoi faire pour stimuler notre cerveau : rester actif. Faire des mots croisés, des jeux de mémoire, avoir des sorties sociales nous permettant d'échanger avec des gens, faire de la peinture, participer aux activités des centres de jour, de la FADOQ, du Centre d'action bénévole, etc. Choisissez ce qui vous plaît et faites travailler vos neurones, elles en ont besoin.

Deuxième chose importante pour prévenir la maladie : l'activité physique. Bougez! Peu importe la façon. Prendre une marche, faire du yoga, faire de l'entraînement musculaire, du vélo, du ski, etc. Encore une fois, trouvez ce qui vous plaît!

Quoi faire si je pense avoir la maladie d'Alzheimer?

Contactez votre médecin de famille pour lui en parler. Au besoin, il vous fera passer les tests de dépistage.

Si vous n'avez pas de médecin de famille, contactez les services de votre CLSC, vous serez ainsi dirigés vers la bonne personne.





Le pouvoir de la musique sur les personnes atteintes de démence



Une étude pilote, menée par Laurel Young, professeure au département des thérapies par les arts créatifs de l'Université Concordia et Wendy Foster, spécialiste en récréologie au Centre d'hébergement St-Margaret, a démontré que la musique peut améliorer la qualité de vie des personnes atteintes de démence. Comme les zones du cerveau liées aux fonctions musicales sont, de façon générale, préservées dans ce type de maladie, l'utilisation de la musique semble être une belle avenue.



La question de recherche étant : « Comment les patients aux stades intermédiaire et avancé de la démence réagissent-ils à des programmes d'écoute musicale personnalisés offerts sur iPod? ». Trois femmes et un homme ont été interpellés pour le test. L'une des compilations était de la musique rythmée, tandis que l'autre était de la musique relaxante. Les séances ont été filmées (5 minutes avant l'écoute, 10 minutes pendant et 5 minutes après) puis évaluées selon 5 réactions émotionnelles : le plaisir, la colère, l'anxiété, la tristesse et l'attention générale.

Les participants ont tous réagi à la musique (verbalement, physiquement, émotionnellement, etc.), mais aucune différence significative n'a été notée dans les réactions émotionnelles selon que la musique soit rythmée ou relaxante. De plus, il a été observé que la musique sert d'amorce à une interaction pendant ou immédiatement après la séance d'écoute.

À partir de ces résultats, Laurel Young a émis des recommandations relativement à l'écoute musicale par les personnes atteintes de démence :

- Celles-ci devraient être suivies au moment où elles écoutent de la musique.
- Le personnel, la famille, les bénévoles et toute autre personne impliquée doivent avoir un certain niveau de formation et de soutien professionnel afin d'utiliser la musicothérapie.
- Les appareils d'écoute individuels (comme les iPod) ne conviennent pas à toutes les personnes atteintes de démence. Les personnes qui ne sont pas en contrôle de la technologie musicale peuvent ressentir de l'anxiété si elles ne peuvent pas fermer l'appareil ou ajuster le son par elles-mêmes. Ainsi, d'autres technologies pourraient être plus adaptées.

Bref, la musicothérapie est une avenue intéressante qui permettrait aux personnes atteintes et à leurs proches de mieux vivre avec la démence. Envisageons-le pour l'avenir...

Source : https://www.creges.ca/wp-content/uploads/2016/12/PluriagesAutomne2016_8-1.pdf

Catherine Bureau



Les mille et une responsabilités des proches aidants



Qui dit perte d'autonomie, handicap ou maladie, implique une diversité de tâches que l'aidant doit assumer pour son proche. Selon l'Enquête Sociale générale de 2012 réalisée par Statistique Canada, on révélait que le type de service le plus souvent offert par les proches aidants âgés de 45 ans et plus, autant hommes que femmes, était le transport. Par la suite, dépendamment de l'âge et du sexe du proche aidant, le type de service rendu est variable.

Type d'aide fournie	45-64 ans		65 ans et plus	
	H	F	H	F
Transport	82 %	80 %	85 %	70 %
Travaux domestiques	43 %	61 %	50 %	53 %
Soins personnels	22 %	43 %	32 %	44 %
Traitements et soins médicaux	25 %	35 %	26 %	37 %
Organisation des soins	34 %	48 %	28 %	45 %



Quand le stress s'invite

Le rôle de proche aidant et la conciliation de ce rôle avec les responsabilités qui nous incombent peuvent être une source de plaisir et de gratification, mais peuvent aussi devenir source de nombreuses inquiétudes et facteurs de stress. Plus la perte d'autonomie de la personne évoluera, plus les responsabilités assumées par le proche aidant s'accumuleront à celles déjà bien établies au quotidien.

Selon l'Institut de la Statistique en 2015, les 4 principales sources de stress chez les proches aidants sont : composer avec la santé de notre proche qui se détériore (40 %); veiller à ce que notre proche manque de rien (25 %); gérer ses propres émotions (24 %); trouver l'équilibre entre le travail et les responsabilités d'aidant (19 %). Il importe d'être attentif à nos propres sources de stress qui ont des impacts sur notre état physique et psychologique.

Vous êtes proche aidant ou vous connaissez quelqu'un qui vit cette situation? Contactez le service Info-aidant au 1 855 852-7784, visitez lappuicdq.org ou adhérez à l'Appuilettre pour obtenir de l'information, du soutien et pour connaître les services près de chez vous.

Source : Institut de la Statistique du Québec (2015). Portrait des proches aidants et les conséquences de leurs responsabilité d'aidant.

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



Vous prenez soin d'un aîné, qui prend soin de vous?



Saviez-vous qu'il existe une **association pour les personnes proches aidantes** près de chez vous? Depuis l'automne 2012, peu importe où vous habitez au Centre-du-Québec, on y retrouve une association dédiée aux aidants qui viennent en aide, sans rémunération, à une personne de son entourage. Peu importe votre âge, si vous accompagnez un parent, un(e) conjoint(e), un enfant, la fratrie, un(e) voisin(e), un(e) ami(e), si cette personne présente une ou des incapacités temporaires ou permanentes (handicap, vieillissement, maladie, etc.), une association peut vous soutenir. Les associations ont pour mission de faire connaître le rôle des personnes proches aidantes et de contribuer à l'amélioration de leurs conditions de vie.

Nous connaissons tous quelqu'un qui prend soin d'un être cher. Se reconnaître comme proche aidant est essentiel afin de ne pas ignorer les divers impacts de cette implication sur sa vie. En prenant conscience de ce rôle, l'aidant arrive à mieux établir et poser ses limites afin de prévenir l'épuisement et conserver sa santé.

Je ne me sentais pas interpellé par l'Association. Ce n'est pas moi qui a besoin d'aide, c'est mon père. Un jour, j'ai assisté à une conférence sur le stress, et c'est là que j'ai compris que si je voulais continuer à prendre soin de mon père, je devais avant tout prendre soin de moi. J'ai participé à un premier café-rencontre où j'ai appris des stratégies pour mieux communiquer avec mon père et, de fil en aiguille, j'ai tissé des liens avec 2 autres aidants qui vivent la même chose que moi. Ouf, quel soulagement et quelle différence cela a fait dans ma vie, mais dans celle de mon père aussi! Merci!

L'histoire de Pierre, c'est aussi celle de Louise, de Jean-Yves, de Clémence et de tous les proches aidants d'aînés.

Vous êtes proche aidant ou vous connaissez quelqu'un qui vit cette situation? Contactez l'Association la plus près de chez vous pour obtenir de l'information, du soutien et connaître les services qu'elles offrent. **Elles sont là pour vous!**

Services offerts par les Associations

Informations, conférences, documentation et référence
Soutien individuel
Programme de gestion du stress
Groupe de soutien adapté à la réalité du proche aidant
Activités de ressourcement et de rassemblement
Journal d'information

• • • • •

Tous les services sont gratuits

• • • • •

Arthabaska-Érable :

819 795-3577

Drummond :

819 850-1968

Bécancour-Nicolet-Yamaska :

1 855 350-0076

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

Suivis des dossiers

Nouvelles des Tables locales de concertation pour aînés



TABLE DE CONCERTATION
POUR LES PERSONNES
âgées
de la MRC d'ARTHABASKA



TABLE DE CONCERTATION
DES PERSONNES
âgées
de la MRC DE BÉCANCOUR



TABLE DE CONCERTATION
POUR LES PERSONNES
âgées
de la MRC DE DRUMMOND



TABLE DE CONCERTATION
POUR LES PERSONNES
âgées
de L'ÉRABLE



TABLE DE CONCERTATION
DES PERSONNES
âgées
de NICOLET-YAMASKA

Les Tables de concertation pour les personnes âgées sont composées d'ânés bénévoles, de représentants d'organismes, d'associations, ainsi que d'élus municipaux. Leur but est d'améliorer les conditions de vie des ânés. Voici les dossiers en cours selon les différents territoires :

Table de concertation pour les personnes âgées de la MRC d'Arthabaska : Des conférences sur les soins de fin de vie ont eu lieu à Warwick (25 participants) et Victoriaville (60 participants). L'atelier « Les trésors de nos grands-mères » a été présenté à plus de 40 ânés et élèves du primaire. L'assemblée générale annuelle (AGA) de la Table a eu lieu le 24 mai dernier. L'activité pour la Journée internationale des personnes âgées (JIPA) se tiendra le jeudi 28 septembre 2017.

Table de concertation des personnes âgées de la MRC de Bécancour : L'AGA de la Table a eu lieu le 19 mai dernier à la salle des maires de Gentilly. L'activité pour la JIPA aura lieu le vendredi 29 septembre à la salle municipale de Ste-Françoise, sous forme de déjeuner-théâtre.

Table de concertation pour les personnes âgées de la MRC de Drummond : La Table travaille à un recensement des activités (physiques, sociales, intellectuelles, affectives et spirituelles) dans chacune des municipalités de la MRC, ce qui permettra d'avoir une vue d'ensemble des services de proximité en loisir pour les ânés. Le 15 juin, pour la Journée mondiale de lutte contre la maltraitance des personnes âgées, la Table présentera la pièce « Une sentinelle allumée ». Il y aura aussi dans les pharmacies de blocs-notes de sensibilisation contre la maltraitance.

Table de concertation pour les personnes âgées de L'Érable : La ciné-conférence SANS TOI a rassemblé près de 60 personnes. Ayant comme thème la santé mentale, il y a eu beaucoup d'intérêt et de questions. L'AGA a eu lieu le 16 mai dernier. Les membres préparent l'activité pour la JIPA. De plus, il y a une mobilisation des acteurs ânés bénévoles qui forment la troupe de la pièce « Une sentinelle allumée », dont 3 membres de la Table font partie.

Table de concertation des personnes âgées de Nicolet-Yamaska : La présentation de la pièce « Coup de balai » le 29 mars dernier a été un franc succès avec plus de 80 participants. Les membres ont rencontré le directeur de la MRC, où les enjeux spécifiques ânés ont été déposés. Un suivi sera fait afin d'arrimer les actions de la Table à celles de la MRC. L'activité pour la JIPA se tiendra le vendredi 29 septembre en après-midi, avec la pièce « Une sentinelle allumée ».



Le bonheur



Le bonheur est un état de bien-être vécu dans le moment présent. Il apparaît soudainement dans un élan de joie souvent imprévu. Celui-ci est parsemé de petits moments plus ou moins intenses et agréables à travers notre vie.



Le bonheur, c'est de déguster pleinement la source de ces petits miracles, dans l'appréciation de cette plénitude bénie par le très haut. Ces cadeaux remplissent notre cœur d'étincelles d'amour et illuminent la joie dans tout notre être. Ces moments, relatifs à chacun, sont teintés de couleurs qui resplendent la lumière dans nos yeux et se reflètent sur ceux qui nous entourent.

Être heureux, c'est un choix de chaque instant, syntonisé sur le canal de nos intentions. Les situations, au cours de notre existence, se déroulent de plus en plus rapidement suivant le rythme de leur évolution. Le medium utilisé pour cheminer à travers ces expériences est vécu selon la connaissance que nous lui attribuons, à la volonté de suivre la trajectoire qui nous amène à gravir le chemin du cœur et de lâcher prise pour laisser entrer la lumière.

Voici ma définition du bonheur : la source du bonheur prend naissance dans notre cœur. Elle s'alimente de douceur, d'appréciation et d'Amour d'où émerge la ramification de sa floraison en beauté et en émerveillement à travers notre Être. Merci à la vie...

Texte offert par Diane Marceau, Victoriaville

Vers une vie plus heureuse...



Une volonté de faire.

Pour une dernière année, la Table régionale offrira **gratuitement** les ateliers *Vieillir et s'épanouir : réaliser ses buts!* L'objectif du programme vise à établir et réaliser un but personnel avec le soutien d'un groupe. Mieux comprendre d'où l'on vient pour établir où l'on va. Ainsi, à raison d'une rencontre par semaine, on échange, on apprend et on découvre ce qui est important pour nous.

- Groupe de 6 à 8 personnes (près de chez vous)
- Pour une durée de 8 à 10 rencontres de 2 heures

Prenez le temps d'y réfléchir pendant la période estivale et revenez-nous en force en vous inscrivant! **Pour réserver votre place pour la session d'automne** qui débutera dans la semaine du 4 septembre, contactez-nous avant la mi-août au 819 222-5355.

Nouvelles d'ailleurs

Mannequin à ses heures



On peut dire que le chinois Wang Deshun a eu un parcours artistique très diversifié au cours de sa vie! Acteur de théâtre dans la vingtaine, il a monté sa propre troupe dans la quarantaine. Quelques années plus tard, il a repris la scène d'assaut en présentant ses créations artistiques, soit des performances de « statues vivantes ». Ses expériences l'ont finalement mené à défiler pour la première fois à l'âge de 79 ans. L'année suivante, il a été repéré par le créateur Sheguang Hu et a défilé pour la Semaine des défilés à Pékin.



Au-delà du mannequinat, Wang Deshun a charmé les gens par sa grande sagesse : « J'ai 80 ans et il me reste encore beaucoup à donner. J'ai encore des rêves à accomplir! Croyez-moi, on peut toujours exploiter un peu plus son potentiel. Quand vous pensez qu'il est trop tard, veillez à ce que ça ne soit pas une excuse pour baisser les bras. Personne ne peut vous empêcher de réussir, à part vous-même. » Une maxime à lire, mais surtout, à mettre en pratique!

Source : http://www.terrafemina.com/article/ce-grand-pere-de-80-ans-est-l-un-des-top-models-les-plus-hot-du-moment_a323335/1

Plus de 70 ans au service d'un hôpital



Née en 1925, Florence Rigney est la plus ancienne infirmière des États-Unis! Depuis plus de 70 ans, elle travaille au Tacoma General Hospital de Washington. C'est donc dire qu'elle a assisté à plusieurs avancées; à ces débuts en 1946, la pénicilline commençait à être distribuée à grande échelle et les vaccins contre la grippe étaient révolutionnaires. Au cours de sa carrière, madame Rigney a travaillé dans les salles d'opération. Elle envisageait de prendre sa retraite à l'âge de 67 ans, hors, elle a décidé de poursuivre l'aventure et de préparer la chambre des patients à raison de deux jours par semaine. Cette infirmière passionnée a d'ailleurs reçu une lettre du gouverneur de Washington qui lui a rendu un fier hommage en la décrivant comme une source d'inspiration.

Certains aînés continuent de travailler par passion, par choix, d'autres non. Quoiqu'il en soit, la retraite est une transition importante et elle mérite d'être préparée!

Source : <http://www.silvereco.fr/seniors-et-emploi-une-infirmiere-americaine-fete-son-90e-anniversaire/3158410>

Nouvelles d'ailleurs

Tisser des liens intergénérationnels grâce à Instagram



Habitant au Brésil, Chan Jae Lee est un grand-papa de 75 ans. D'origine coréenne, il est un fier adepte d'Instagram, une application qui permet de partager des photos et des vidéos.

Ainsi, pour tisser des liens intergénérationnels avec sa famille, il raconte, via Instagram, son quotidien à ses petits-enfants qui vivent à des milliers de kilomètres. « Plutôt que de laisser la distance raréfier les moments de complicité et briser le lien affectif, le septuagénaire, doté de solides compétences en illustration, a décidé d'être en phase avec son époque en tenant un journal digital d'une vie remplie de souvenirs et de réflexions. » Toutes les photos sont agrémentées d'une petite histoire écrite par la grand-maman.

Pour consulter son compte qui a plus de 180 000 abonnés, abonnez-vous à sa page *drawings_for_my_grandchildren*.

Source : <http://www.silvereco.fr/un-grand-pere-utilise-instagram-pour-tisser-des-liens-intergenerationnels-avec-ses-petits-enfants/3172616>

Catherine Bureau

Connaissez-vous l'Association des grands-parents du Québec?

Voici sa mission:

- Promouvoir et défendre les droits des petits-enfants à maintenir des liens significatifs avec leurs grands-parents (et leur famille élargie);
- Défendre les droits des aînés victimes d'abus ou d'exploitation;
- Sensibiliser les autorités aux problématiques rencontrées;
- Faire reconnaître l'importance du rôle des grands-parents et des aînés dans la société, auprès des familles et des petits-enfants;
- Aider les grands-parents et les aînés vivant des difficultés dans un contexte familial;
- Favoriser les rencontres intergénérationnelles;
- Aider les petits-enfants et les familles à se lier davantage avec leurs origines et ainsi, à prendre conscience de ce qu'elles représentent.



Ligne d'écoute : 1 866 745-6110



Avez-vous une bonne santé mentale?



La santé mentale, c'est trouver un juste équilibre dans tous les aspects de votre vie : social, physique, spirituel, économique et mental. Atteindre cet équilibre est un processus d'apprentissage. Par moment, la balance penchera peut-être davantage d'un côté et vous devrez travailler pour retrouver votre point d'équilibre. L'équilibre de chaque personne est unique, mais vous devrez la conserver pour rester en bonne santé mentale.

Pensez et évaluez régulièrement votre bien-être affectif. Tenez compte des exigences et des stress particuliers auxquels vous êtes confrontés et déterminez de quelle manière ceux-ci vous affectent. Donnez-vous la permission de prendre une pause loin de vos soucis et de vos préoccupations. Il est indispensable d'accorder du temps quotidiennement à votre bonne forme mentale. Vous vous sentirez plus fort et plus confiant.

Ces éléments essentiels peuvent vous aider à évaluer votre propre santé mentale :

- **Capacité d'aimer la vie :** Pouvez-vous vivre dans l'instant présent et apprécier le « maintenant »? Êtes-vous en mesure d'apprendre de vos expériences passées et de planifier l'avenir sans vous empêtrer dans ce que vous ne pouvez ni changer ni prévoir?
- **Résilience :** Êtes-vous capable de reprendre le dessus après des moments difficiles? Pouvez-vous gérer le stress découlant d'un événement important sans perdre votre objectivité et votre optimisme?
- **Équilibre :** Êtes-vous en mesure de jongler avec les multiples aspects de votre vie? Êtes-vous conscient des moments où vous consacrez trop de temps à un aspect aux dépens des autres? Pouvez-vous faire les changements requis pour retrouver votre équilibre au besoin?
- **Accomplissement personnel :** Connaissez-vous vos forces? Les cultivez-vous de façon à atteindre votre plein potentiel?
- **Souplesse :** Est-ce que vous ressentez et exprimez vos émotions? Quand un problème survient, pouvez-vous changer vos attentes pour pouvoir résoudre le problème et vous sentir mieux?

Cultiver une bonne santé mentale pour vivre avec un esprit sain dans un corps sain.



La santé mentale des hommes aînés



Aux yeux de plusieurs, le concept de santé mentale demeure encore nébuleux. Définir un problème abstrait n'a jamais été chose facile. Encore moins lorsqu'il est stigmatisé. Malheureusement, certains stéréotypes de masculinité ajoutent de la pression inutile sur les hommes. Ceux-ci ne reconnaissent pas qu'ils éprouvent un problème de santé mentale ou parviennent difficilement à demander de l'aide. Encore plusieurs mythes continus à nuire aux changements de comportement qui pourraient assurément favoriser une meilleure santé mentale.

Confronté à une triste réalité : Environ 75 % des suicides au Canada touchent des hommes. Et ceux, âgés de 40 à 60 ans, ont le taux le plus élevés. Face à ce constat désarmant, il devient évident que la situation actuelle est inacceptable. Les perceptions désuètes des « vrais hommes » doivent être recyclées pour ainsi laisser émerger l'homme qui cherche à comprendre les émotions qui l'habitent, déceler la détresse, qui s'entoure de proche à qui il peut se confier. Cultiver une bonne santé mentale, ça nous concerne tous, sans égard à l'âge ou le genre.

Source : http://quebec.huffingtonpost.ca/robert-whitley/sante-mentale-hommes-age-mur_b_14252850.html

Jaimmie Lajoie

Une autre étude qui démontre que l'âgisme est nocif et irrespectueux...



Parler aux personnes âgées comme à des enfants (appelé *elderspeak*) n'est pas mignon et peut être nocif comme l'explique une étude publiée par le service gérontologie de l'université d'Oxford*. Le "elderspeak" se caractérise par un débit de parole lent, une exagération de l'intonation, une élévation du ton et du volume, par l'utilisation intentionnelle d'un vocabulaire simple ou l'utilisation moindre d'une grammaire complexe, par un remplacement des pronoms (exemple: "comment nous allons aujourd'hui?" au lieu de "comment vas-tu?") ou par l'utilisation de diminutifs et de répétition.

L'étude a démontré que les personnes âgées avec des déficiences cognitives à qui l'on parle de cette façon vont probablement moins se conformer et faire ce qu'on leur demande et/ou elles vont réagir négativement, généralement en devenant agitées et en hurlant. Souvent inconscient de la part des soignants ou de l'entourage, une approche qui traite les personnes à part entière, qu'elles puissent comprendre ou non, devrait être adoptée. Pour ce faire, utilisez un ton normal, faites des blagues, racontez des histoires! Le "elderspeak" fait partie de notre irrespect culturel pour les personnes âgées, il faut changer les approches et les mentalités à ce niveau...

Janik Ouimet

Source: http://www.huffingtonpost.fr/2017/04/25/parler-aux-personnes-agees-comme-a-des-enfants-nest-pas-mignon_a_22054816/



Vieux : un mot chaleureux



Collaboration spéciale de Claude Bérubé, blogueur



Il n'y a pas si longtemps, on appelait les personnes âgées les VIEUX. Il y avait plein de sympathie à l'usage de ce mot qui est devenu tabou. Pourquoi? Pourtant le *vieux* monsieur, la *vieille* dame, mon *vieil* ami, salut mon *vieux*, s'assoupir sur un *vieux* banc, une bonne *vieille* recette, les *vieux* textes, les *vieux* sportifs, une belle et *vieille* histoire, un *vieux* grand-père, le *vieil* homme et la mer, un *vieux* routier de la politique, le bon *vieux* temps, salut *vieille* branche, un bon *vieux* vin, sont autant d'expressions chaleureuses et pleines d'empathie.

Et pourtant on utilise une foule de mots et d'expressions aseptisées pour évincer le mot « vieux » de notre vocabulaire. Que ce soit *l'âge d'or*, *le bel âge*, *les aînés*, *le troisième âge*, aucun ne remplace le mot « vieux ». On donne erronément le sens de sénile, décrépi, de malade à ce mot alors qu'il représente la période de la vieillesse qui commence vers soixante-cinq ans. On dit des vieux en forme, audacieux, intrépides, enjoués, actifs, qu'ils sont jeunes comme si les vieux ne pouvaient être des vieux actifs et en santé. Je connais des vieux séniles et malades. Je connais aussi de jeunes enfants malades et handicapés.

On est de « jeunes vieux », dira-t-on, comme si les deux mots s'accordaient, comme si les deux mots décrivaient des états de santé. La jeunesse et la vieillesse sont spécifiquement des périodes de la vie et non des qualificatifs sur l'état de la santé. Comme si on est, d'une part, jeune et en santé, et, d'autre part, vieux et malade.

Il n'y a qu'au Québec qu'on se permet de mettre le mot vieux au rancart. Où le mot vieux devient le synonyme de vieillard sénile. Dans les journaux et magazines de la francophonie, j'y lis les mots « vieux et seniors et personnes âgées ». Nos gens âgés ne veulent plus s'appeler vieux comme pour se donner bonne conscience en choisissant de multiples expressions « déVIEUXtées ».

Curieusement, dans le bon vieux temps, on s'occupait des vieillards quand ils étaient malades ou sur la fin de leur vie (vers 70 ans) alors qu'aujourd'hui, ces vieux non-autonomes, on les parque ou on les oublie dans les CHSLD plus ou moins affreux selon les revenus. Et ce, pour plusieurs années!



Vieux : un mot chaleureux (suite)



Curieux que ce comportement de la modernité coïncide avec l'évincement du mot vieux. Change-t-on de vocabulaire en changeant de comportement? Pourquoi investir temps et argent pour une vieillesse inutile? Que de clichés indignes! Heureusement, il y aura toujours des âmes bien nées et vertueuses pour fréquenter les vieillards. Sans ressources financières, nos mouiroirs modernes ne suffisent pas à la tâche. Ces hospices où on va à reculons quand on ne réussit pas à ne pas y aller.

En 1960, l'espérance de vie environnait les 70 ans. On était déjà des vieillards à cet âge. Aujourd'hui, l'âge moyen de l'homme est de 80 ans et celui de la femme 84 ans. La vieillesse est plus longue et généralement en santé adéquate, active, malgré les petits ratés de l'âge. Chose certaine, nous sommes vieux dès 65 ans.

Même certaines carrières actives débutent avec la vieillesse, un phénomène qui se retrouve surtout dans le monde occidental et que les anglophones britanniques et américains nomment « amortality ». La vieillesse peut être une période féconde puisque la sénilité survient souvent plus tard de nos jours, mais on est quand même vieux. Et ce sont aussi souvent ces vieux, bénévoles, qui prennent en charge des séniles, des balafrés et des éclopés de la vie. On remarque de plus en plus que les vieux prennent soin de leurs vieilles et vice-versa.

La perspective de notre avenir bien entouré n'est pas rose, surtout éclopé, en rejoignant la cohorte des vieillards non autonomes. Les nouvelles générations n'ont pas été élevées avec le culte de la famille, mais surtout avec le culte des amis. La société en général n'aime pas ses vieux et encore moins ses vieillards.

Redonnons son sens chaleureux au mot VIEUX, actif, afin qu'on n'oublie pas que la vieillesse est le troisième cycle de la vie et qu'elle transporte avec elle tout le bagage d'une longue vie pleine de réalisations concrètes qui nous ont précédées et qui méritent l'empathie, la tendresse, le respect et la fierté.



Pour consulter d'autres articles de monsieur Claude Bérubé, visitez le : www.leptitvieux.com.



Le sentiment de sécurité chez les personnes aînées



Le sentiment d'insécurité, lorsqu'il s'agit des aînés, fait souvent l'objet d'une grande agitation médiatique. Généralement, ce concept est associé à celui de la « peur du crime ». Mais qu'en est-il des autres éléments qui peuvent porter atteinte au sentiment de sécurité?

On constate effectivement qu'avec le vieillissement vient un mouvement de repli progressif sur le quartier, voire sur le domicile. Toutefois, ce phénomène ne serait pas attribuable au déclin du sentiment de sécurité. Pour les personnes aînées, la sécurité est d'abord associée à leur vulnérabilité croissante qui les amène à développer différentes stratégies pour limiter les obstacles liés au vieillissement, notamment en matière de mobilité.

Pour la plupart, les aînés sont soumis à un discours truffé de recommandations et de mises en garde. Au-delà des proches, ces consignes leur sont adressées par l'entourage, les professionnels ou par les gens en général. Cependant, plusieurs aînés tiennent à exprimer leur volonté de ne pas se laisser envahir par un sentiment de crainte qu'ils jugent exagéré. Il apparaît donc indispensable de faire la distinction entre la perception du sentiment de sécurité individuel et celle sociale.

C'est ainsi que sont intégrées des stratégies d'adaptation qui permettent à la personne de maintenir des activités porteuses malgré la fragilisation qui la rend plus vulnérable. Autrement dit, les aînés travaillent sur leurs peurs et cherchent à s'en protéger. Par exemple, en modifiant son itinéraire pour éviter certaines zones jugées risquées. Ce travail de réaménagement du quotidien permet de mettre en œuvre des stratégies d'adaptation de manière à conserver, aussi longtemps que possible, des engagements importants pour elle. Il serait donc erroné de considérer ce travail comme un simple processus de renoncement. Les individus ne font pas que renoncer à des activités, ils les remplacent ou les transforment. Par exemple, quelqu'un pourrait choisir de regarder la messe à la télévision plutôt que de se rendre à l'église tous les dimanches.

Les personnes aînées choisissent de conserver certaines activités plutôt que d'autres. Les stratégies de chaque individu dépendent du contexte, de l'état de sa santé ou de ses ressources. Ces stratégies d'adaptation découlent donc d'un sentiment de perte de maîtrise lié au vieillissement. Elles ne sont pas la source de la perte du sentiment de sécurité, mais un moyen d'action sur ce dernier. C'est donc dire que les aînés sont proactifs et prennent leur vie en main!

Source : RIOM, Loïc, et al. Plus on est vieux, plus on se protège : le sentiment de sécurité chez les personnes âgées. Retraite et société, 2015, vol. 71

Jaimmie Lajoie

Dossier spécial

On parle retraite...



Collaboration spéciale de Denis Forcier, spécialiste de contenu en préparation à la retraite au Cégep de Drummondville



L'inflation

Rappelez-vous l'objectif : économiser pour la retraite. C'est donc dire, s'organiser pour générer un revenu le plus longtemps possible, le plus régulier possible et le plus croissant possible. En effet, l'inflation est un mal insidieux qui viendra vous appauvrir à petite dose. Quand vous vous rendrez compte de ses ravages, il sera trop tard, vous aurez l'obligation de faire des choix dramatiques dans votre façon de vivre pour éviter les problèmes financiers.

Vous pouvez éviter cela en vous organisant dès le début de la retraite, en choisissant le bon rythme de décaissement de vos fonds. J'ai écrit : « choisir le bon rythme de décaissement ». J'ai choisi mes mots, car il est extrêmement plus facile de régler le rythme de vos dépenses sur un rythme de décaissement de vos fonds qui combat l'inflation, plutôt que de vous lancer dans une gestion plus active et risquée de vos fonds dans le but d'augmenter vos revenus de placements pour combattre l'inflation parce que vous refusez de réduire votre niveau de vie.

Chaque fois que j'aborde le sujet avec un groupe, il y a toujours quelqu'un pour me dire que c'est au début de la retraite qu'il faut en profiter. Ces personnes me racontent toujours un cas dont ils ont eu connaissance d'une personne en perte d'autonomie à un âge avancée. Attardez-vous à l'ensemble et non à un cas particulier. Vous vous rendrez compte que ce qui était dépensé en loisir au début de la retraite, diminue graduellement pour être dépensé de plus en plus pour des services plus tard.

Un jour alors que j'étais attablé dans l'aire de repas au centre commercial, je vis arriver par la fenêtre une grande Cadillac brune. Le conducteur vint ouvrir la porte à un homme âgé et l'accompagna jusqu'à une table, puis retourna stationner la voiture. C'était évident que l'homme âgé ne pouvait plus conduire ni marcher seul, mais il avait quelqu'un pour conduire sa voiture et l'accompagner à tous ses rendez-vous ou ses achats. Il est sans doute plus facile de trouver de l'aide quand on est capable de la payer. Quand vous serez âgé vous remplacerez peut-être votre abonnement au club de golf par de l'aide domestique ou quelqu'un pour vous préparer des repas. Un bon rythme de décaissement de vos fonds vous donnera la liberté de choisir.

Donc il faut prévoir l'inflation. Supposons que votre coût de vie soit de 50 000 \$ aujourd'hui et que vous aurez trente ans de retraite. Prenons un taux d'inflation de 2,5 %, ce qui est peu si on se rappelle les années 80 avec ses taux d'inflation de 10 % à 12,5 %.



Dossier spécial

On parle retraite... (suite)



Alors un taux d'inflation supérieur à 2,5 % sur une période aussi longue que la retraite, pour moi c'est très possible. Avec ces données, il vous faudra 30 ans plus tard 104 878 \$ pour seulement maintenir votre pouvoir d'achat. C'est un pensez-y bien!

Qui sera le patron?

Pendant leur carrière, plusieurs d'entre vous ont été encadrés au niveau des conditions de travail, c'est-à-dire que vous n'avez pas décidé du montant de votre chèque de paye. Vous étiez peut-être syndiqué, alors le syndicat négociait vos conditions. Si vous n'étiez pas syndiqué, c'était peut-être l'employeur qui imposait un cadre salarial. Finalement, vous aviez probablement autant d'influence sur votre paye que sur la météo.

Tout à coup la retraite arrive, puis du jour au lendemain vous devenez le gestionnaire responsable d'organiser le revenu de retraite pour qu'il soit le plus élevé possible, le plus longtemps possible et le plus croissant possible. Vous ne vous attendiez pas à une promotion, n'est-ce pas? Tout un défi quand on a fait carrière comme mécanicien, infirmière, menuisier, professeur ou tout autre domaine. Croyez-moi, vous pouvez y arriver. En prenant votre temps, car il n'y a pas d'urgence, malgré ce que pourraient vous faire croire certains conseillers.

Tous ces gens envoient de l'information au décideur et finalement une décision se prend. Le premier à vivre avec les conséquences de ses décisions est le décideur.

Imaginez maintenant que cette table de réunion est votre table de cuisine et que tous vos conseillers sont autour. Le conseiller en sécurité financière, le courtier en fonds commun de placement, le planificateur financier, le courtier en valeurs mobilières, les conseillers de la banque ou de la caisse, votre notaire, vos enfants, vos amis et votre conjoint(e), évidemment ils ne seront pas tous là en même temps, mais imaginez qu'ils y sont. Tous ces gens vous inonderont d'informations, mais il n'y a qu'un seul décideur et c'est vous. Vous êtes le seul imputable des décisions que vous prenez.

Par exemple, si vous donnez votre approbation sur une décision de placement et que le placement ne réalise pas l'objectif de rendement qu'il devait réaliser, vous serez le seul à encaisser la perte. Malgré le nombre de personnes qui vous auront conseillé dans l'organisation de votre revenu de retraite, aucun ne partagera la responsabilité avec vous. Vous resterez le seul imputable des décisions que vous prenez.

Ne vous laissez pas impressionner par tout ce vocabulaire technique et souvent hermétique qui entoure le domaine financier.

Dossier spécial

On parle retraite... (suite)



Jouez votre rôle de patron en obligeant ceux que vous aurez acceptés à votre table à vulgariser leurs propos. Si vous n'arrivez pas à comprendre, ne signez pas, changez de conseiller, point final.

Un jour, un jeune conseiller, qui se plaignait de ne pas réussir suffisamment de ventes pour le nombre de rendez-vous qu'il obtenait, me demanda de l'aider à résoudre son problème. Finalement, j'acceptai de l'accompagner à un rendez-vous. En observant sa façon de travailler, je me rendis compte qu'au moment de la présentation finale, il gardait devant lui tous ses aides visuels pour expliquer la solution au client. De retour au bureau, je lui expliquai que les aides visuels n'étaient pas faits pour lui, mais plutôt pour le client, pour l'aider à mieux visualiser la solution et comprendre plus facilement. La communication ne passait tout simplement pas.



En tant que décideur, vous avez le droit d'exiger un vocabulaire que vous comprenez et ne dites plus jamais « je n'ai pas tout compris, mais il était sympathique et je lui ai fait confiance ».

Serez-vous à la retraite longtemps?

Pour plusieurs personnes, la retraite est un objectif. Dès qu'ils sont admissibles, ils partent à la retraite comme si l'admissibilité à la retraite était un signal attendu depuis longtemps. Ils partent à la retraite en ne considérant que le budget pour la prochaine année. Ils ne se préoccupent pas de l'évolution de leur revenu disponible sur une plus longue période. Il est vrai que pour plusieurs de ces personnes, le travail était synonyme de torture et la retraite perçue comme libératrice.



Cependant, le risque le plus grand qui guette ces personnes est celui de survivre à leur capital. C'est-à-dire être toujours là et avoir besoin d'un revenu, mais le capital est épuisé. L'épuisement du capital ne signifie pas toujours que toutes les sources de revenus sont taries, mais celles qui restent sont nettement insuffisantes. Par exemple, certains régimes de retraite offrent un revenu plus élevé avant 65 ans puis il diminue fortement à partir de 65 ans. L'épargne accumulée dans les RÉER fond comme neige au soleil à cause des faibles rendements que nous connaissons. Les difficultés que rencontrent les caisses de retraite à générer suffisamment de revenus pour assurer la pérennité de leur régime sont les mêmes que pour les particuliers, c'est-à-dire longévité et rendement.

Dossier spécial

Préparation à la retraite (suite)



Regardez le tableau suivant, il nous donne une bonne idée de l'espérance de vie. La première colonne est la colonne de l'âge, descendez jusqu'à la ligne 55, donc à 55 ans. Puis tassez vers la droite jusqu'à la dernière colonne, c'est la colonne 50 %, vous voyez trois sous-colonnes. La colonne H est la colonne des hommes et nous montre que si vous avez 55 ans aujourd'hui, vous avez 50 % des chances d'être toujours là à 84 ans. La colonne F est la colonne des femmes et nous montre que vous avez 50 % des chances d'être toujours là à 89 ans et la colonne H/F est la colonne des couples et elle nous montre que pour un couple de 55 ans, il y a 50 % des chances qu'il y ait toujours un des deux conjoints à 91 ans.

Si je vous dis que dans 25 ans, il y a 1 chance sur 2 que votre maison brûle, vous allez tout de suite vous demander ce que vous pouvez faire pour ne pas que ça se produise. Donc, si je vous dis qu'il y a 1 chance sur 2 que vous soyez toujours là à 84 ans, mais que vous aurez épuisé votre capital depuis l'âge de 80 ans, vous devriez vous demander maintenant ce que vous pouvez faire pour que ça n'arrive pas. C'est ça survivre à son capital. Vous pouvez aussi prétendre que vous ne vous rendrez pas à cet âge, vous avez tout à fait le droit de voir le verre à moitié vide au lieu de le voir à moitié plein. Toutefois, rappelez-vous, vous êtes le décideur, vous serez le seul imputable de vos décisions...

	10 %			15 %			20 %			25 %			30 %			35 %			40 %			45 %			50 %		
Âge	H	F	H/F	H	F	H/F	H	F	H/F	H	F	H/F	H	F	H/F	H	F	H/F	H	F	H/F	H	F	H/F	H	F	H/F
10	95	99	99	93	97	98	91	95	97	90	94	96	89	93	95	87	92	94	86	91	93	84	89	92	83	88	91
15	95	99	99	93	97	98	91	95	97	90	94	96	89	93	95	87	92	94	86	91	93	84	89	92	83	88	91
20	95	99	99	93	97	98	91	95	97	90	94	96	89	93	95	87	92	94	86	91	93	84	89	92	83	88	91
25	95	99	99	93	97	98	91	96	97	90	94	96	89	93	95	87	92	94	86	91	93	84	89	92	83	88	91
30	95	99	99	93	97	98	91	96	97	90	94	96	89	93	95	87	92	94	86	91	93	85	90	92	83	88	91
35	95	99	99	93	97	98	92	96	97	90	94	96	89	93	95	87	92	94	86	91	93	85	90	92	83	88	91
40	95	99	99	93	97	98	92	96	97	90	94	96	89	93	95	88	92	94	86	91	93	85	90	92	83	88	91
45	95	99	99	93	97	98	92	96	97	90	94	96	89	93	95	88	92	94	86	91	93	85	90	92	84	88	91
50	95	99	99	93	97	98	92	96	97	90	94	96	89	93	95	88	92	94	86	91	93	85	90	92	84	89	91
55	95	99	99	93	97	98	92	96	97	90	94	96	89	93	95	88	92	94	87	91	93	85	90	92	84	89	91
60	95	99	99	94	97	98	92	96	97	91	95	96	89	93	95	88	92	94	87	91	93	86	90	92	84	89	91
65	95	99	99	94	97	98	92	96	97	91	95	96	90	94	95	89	93	94	88	91	93	86	90	92	85	89	91
70	96	99	99	94	97	98	93	96	97	92	95	96	90	94	95	89	93	94	88	92	93	87	91	92	86	90	91
75	96	99	100	95	98	98	93	97	97	92	95	96	91	94	95	90	93	94	89	92	93	88	91	92	87	90	92
80	97	100	100	95	98	98	94	97	97	93	96	96	92	94	95	91	94	95	91	93	94	87	92	93	89	91	92
85	98	100	100	97	99	99	96	98	98	95	97	97	94	95	96	93	95	95	92	94	95	92	94	94	91	93	93
90	100	101	101	98	100	100	98	99	99	97	98	98	96	97	98	96	97	97	95	97	96	95	96	96	94	95	95
95	102	103	103	101	102	102	100	101	101	100	101	101	99	100	100	99	100	100	99	99	99	98	99	99	98	99	98
100	105	106	105	104	105	105	104	104	104	103	104	104	103	103	103	103	103	103	102	103	103	102	103	103	102	102	102



À mettre à votre agenda



Juin 2017	AGA de la Table régionale (2 juin de 9 h à 12 h au club de golf Gentilly) Semaine québécoise des personnes handicapées (1 ^{er} au 7 juin) Journée internationale de sensibilisation à la maltraitance des personnes âgées (15 juin)
Juillet 2017	Bonnes vacances!
Août 2017	Bonnes vacances!

Visitez notre page Facebook!

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

Parlez-en à vos amis!

Sudoku : diabolique

	1		5	8				
6		9			1	8	3	
						9		
5			9			2		7
	8						6	
4		2			5			3
		7						
	4	5	7			6		2
				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, Drummondville : **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**

Tournoi de golf

au profit de

Rêves d'Aînés

9 septembre 2017

Club de golf Godefroy à Bécancour
65\$ / pers. incluant golf, voiturette et souper

Inscription: 819 222-5355



le Propageur

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

Pour nous joindre



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

tableainesregionale@cgocable.ca

14135-A, boul. Bécancour, Bécancour
(secteur Sainte-Angèle-de-Laval), G9H 2K8

Sudoku | Solution

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

Merci pour votre précieuse collaboration au bulletin *le Propageur*



L'APPU
CENTRE-DU-QUÉBEC

POUR LES
PROCHES AIDANTS
D'ÂÎNÉS

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



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)



CCEG
CENTRE COLLÉGIAL
D'EXPERTISE EN
GÉRONTOLOGIE
Cégep de Drummondville



Jean Brodeur
Directeur général

11000, chemin St-Laurent
Précieux-Sang (Ville de Bécancour)
(Québec) G9H 3E9

Téléphone : 819 294-1161
Cellulaire : 819 448-7160
Télécopieur : 819 294-1162
Courriel : soleil.levant@sogetel.net

Résidence
au SOLEIL
LEVANT

AREQ
CSQ