le Propageur

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

Édition du mois de septembre 2015

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	L'image et le vieillissement
P.11	CCEG
P.12	Mourir dans la dignité
P.13	
P.14	Déploiement de la *Charte*
P.15	Nouvelles d'ailleurs
P.16	Crépuscule des vieux
P.17	Divorce gris
P.18	Comment vieillirons-nous?
P.19	
P.20	Le bonheur est accessible
P.21	
P.22	Les 5 plus grands regrets
P.23	Voyage intergénérationnel
P.24	Dossier spécial : *Journée internationale des personnes aînées*
P.25	
P.26	
P.27	À mettre à votre agenda
P.28	Pour nous joindre

Mot de la présidente et de la directrice

Quel bel été nous venons de passer. Nous avons refait le plein de vitamine D, d'énergie et de souvenirs mémorables. Nous sommes prêts pour attaquer l'automne chargé qui nous attend. Beaucoup de projets sont déjà en cours et nous mettrons les bouchées doubles pour que les personnes aînées du Centre-du-Québec et les partenaires puissent en profiter le plus rapidement possible.

Le bulletin d'information *le Propageur* est de plus en plus populaire. Un petit rappel pour vous mentionner qu'il nous fait plaisir de recevoir vos commentaires et vos suggestions. N'hésitez pas à nous proposer des thèmes d'articles, nous serions heureux de faire des recherches sur des sujets divers. Nous tenons également à remercier nos partenaires financiers qui nous soutiennent dans l'impression de ce bulletin. Merci à la Conférence régionale des élus du Centre-du-Québec, au Centre collégial d'expertise en gérontologie, à l'Appui Centre-du-Québec, à la résidence St-Joseph de Nicolet et aux députés Louis Plamondon et Sylvie Roy. Merci de nous permettre de tenir les centricois informés.

On ne peut passer sous silence deux journées toutes spéciales qui s'en viennent, soit la *Journée des grands-parents* le 13 septembre et la *Journée internationale des personnes aînées* le 1er octobre prochain. Profitez des belles activités qui vous sont offertes dans chacun des territoires du Centre-du-Québec pour vous divertir, vous connaître et simplement, pour le plaisir de se rassembler. Ces journées sont spécialement pour vous, gâtez-vous!

Louise Labbée, *présidente*

Janik Ouimet, *directrice*

Coup de cœur

Notre coup de cœur : Madame Doris Hébert

Mme Doris Hébert, 80 ans, enfant d'une famille de 5 enfants, me reçoit gentiment dans son appartement à Arthabaska sous les yeux interrogateurs de son chat et le sourire de son ami Gérard. J'ai appris à connaître une femme au grand cœur, mais aussi, à travers elle, une organisation, le Club Lions, qui était pour moi jusque-là un mystère.

Dès son plus jeune âge, Mme Hébert est active et engagée. Au secondaire, elle s'implique dans la Jeunesse étudiante catholique (JEC) et la Jeunesse ouvrière catholique (JOC), des jeunes qui se réunissent afin de permettre aux gens d'avoir des projets de vie.

Mme Hébert a étudié à l'École Normale de Nicolet et par la suite en théologie à l'Université de Sherbrooke grâce à son séjour chez les sœurs de L'Assomption de Nicolet. D'abord professeure en 1ère année du primaire, elle a par la suite enseigné la religion et la morale à Warwick et à l'École le Boisé de Victoriaville. Retraitée de l'enseignement depuis 28 ans, elle est restée très active en s'impliquant à différents niveaux.

Les Clubs Lions vous connaissez? C'est pour ceux qui ont la ferme volonté de rendre service aux gens dans le besoin. L'action humanitaire des Lions se répartit en quatre thèmes : la vue, la jeunesse, l'environnement et la faim. Leur devise « librement, intelligemment, offrons nos services ». On peut particulièrement les reconnaître par leurs actions en lien avec la collecte de lunettes. Au Québec, on compte environ 4000 membres Lions et à l'échelle internationale, c'est environ 1 450 000 membres dans 168 pays. En 2017, on fêtera le 100e anniversaire de la naissance des Lions. *Pour plus d'informations : www.lionsclubs.org/FR ou www.quebeclions.ca.*

Membre du Club Lion de Warwick depuis 26 ans, c'est l'une des premières femmes Lions au Québec, la première gouverneure Lions au Québec et la deuxième au Canada. Mme Hébert a le Club Lion tatoué sur le cœur : « Le lionisme fait partie de moi. Je le vis tous les jours, je rends service, j'écoute ». Doris se donne comme mission de recruter de nouveaux membres pour faire connaître davantage le Club et ainsi maintenir et augmenter les effectifs.

Mme Hébert a également siégé sur le conseil d'administration du Carrefour d'entraide bénévole des Bois-Francs pendant 6 ans, a été administratrice des Cadets de l'air de Warwick (escadron 834) pendant 4 ans où elle était responsable de l'approvisionnement.

Coup de cœur

Notre coup de cœur : Madame Doris Hébert (suite)

De plus, elle a été animatrice à Warwick pour l'Association des comités de liturgies étudiants et chez les Cursillo pendant plusieurs années, d'abord dans un groupe de soutien aux personnes séparées ou divorcées (Joie de vivre) et par la suite, auprès d'adolescents de parents séparés (Les Colombes).

L'environnement lui tient à cœur et elle s'implique ponctuellement dans différents groupes. Notons, entre autres, la Société d'horticulture de Victoriaville (325 membres) où elle a été présidente pendant cinq ans. Le chant fait également partie de ses passions et, avec la Chorale *Andente*, elle donne des concerts auprès des personnes âgées.

Son secret pour une vie en santé et épanouie : « s'occuper! » Elle sort tous les jours et cherche à connaître les autres. Mme Hébert n'a pas d'enfant, mais donne beaucoup de temps à sa famille, particulièrement ses 4 nièces et à d'autres personnes qui en ont besoin (Alzheimer, en deuil, etc.) Dynamique et en pleine santé, Mme Hébert est un modèle d'implication, de dévouement et d'humanisme.

Janik Ouimet

Société en changement : s'adapter aux besoins des aînés

Journée de perfectionnement à l'intention des intervenants et des bénévoles qui œuvrent auprès des personnes aînées.

Mercredi 14 octobre 2015 au Cégep de Drummondville

Thèmes abordés lors de la journée :

- L'écoute et la relation d'aide auprès des aînés
- « Pour s'investir sans se brûler »
- Les hommes aînés, une approche singulière et particulière
- La nouvelle génération de bénévoles. Les boomers et le bénévolat.
- Aspects légaux et éthiques de l'intervention auprès des aînés.

Inscription jusqu'au 25 septembre. Réservez votre place dès maintenant!

Pour informations et inscriptions :
819 222-5355

Coût : 25 $ tout inclus
(repas, pauses, ateliers, matériel)

Conseils de nos experts

Délirium : à qui la faute? Comment intervenir?

Collaboration spéciale de Dre Maryse Turcotte, Médecin-résidente en gérontopsychiatrie

Mon conjoint est devenu confus à l'hôpital! Depuis sa chirurgie, ma tante ne nous reconnait plus! Le cerveau est un organe fragile dont le fonctionnement est facilement perturbé. Ceci est d'autant plus vrai à l'âge avancé. L'objectif de cet article est de favoriser une meilleure compréhension du délirium, permettant ainsi de collaborer avec les professionnels de la santé lorsqu'un proche en manifeste les symptômes.

Le délirium est un état confusionnel aigu, impliquant une modification de la conscience (hypervigilence ou état comateux). Les fonctions attentionnelles sont aussi altérées (distraction ou lenteur). Au plan comportemental, cognitif et psychique, la personne atteinte peut devenir agitée ou ralentie, présenter des troubles soudains de la mémoire, être désorientée et même hallucinée! Bref, plusieurs manifestations sont possibles et s'installent rapidement, ayant tendance à fluctuer au cours d'une même journée.

Avant tout, il est important de réaliser que c'est un syndrome touchant fréquemment les gens de plus de 65 ans : 10 % en communauté, 30 % chez les hospitalisés et 50 % en CHSLD. Il y a de nombreux **facteurs de prédisposition** dont l'âge avancé, ainsi que toutes conditions associées à une certaine précarité : démence, perte d'autonomie, immobilité, troubles visuels et auditifs, déshydratation, dénutrition, abus d'alcool et certaines classes de médicaments. De plus, presque toutes les problématiques médicales ajoutent un risque supplémentaire. Considérant cela, il est difficile d'établir un lien direct de cause-à-effet. Par contre, il est impératif pour les équipes médicales de compléter un travail de détective visant à trouver un **facteur précipitant** qui pourrait être traité ou modifiable. Par exemple : infection, douleur, AVC, problème cardiaque, nouvelle médication, sevrage d'alcool, etc. Alors, quels peuvent être les rôles des proches?

- Prévenir : s'assurer que la personne ait ses lunettes et appareils auditifs, faciliter l'orientation (cadran, calendrier, montre), personnaliser la chambre (photos, livres).
- Dépister : informer le personnel en cas de changements suspects.
- Traiter : travailler de concert avec les équipes soignantes lorsque le diagnostic de délirium est posé, en participant aux **mesures non-pharmacologiques** (environnement calme, présence rassurante, musique douce, rythme éveil-sommeil régulier).

Conseils de nos experts

Délirium : à qui la faute? Comment intervenir? (suite)

L'évolution naturelle d'un délirium est variable, de quelques jours à quelques semaines, rarement plusieurs mois. Parfois, des mesures pharmacologiques sont requises. Ainsi, un médicament antipsychotique pourrait être prescrit temporairement en cas d'hallucinations sévères ou d'agitation compromettant la sécurité du patient. Généralement la récupération est complète, mais pas toujours. La démence prédispose au délirium et inversement, la littérature souligne un risque accru de développer des troubles cognitifs suite à un délirium. À nouveau, le lien causal demeure difficile à établir : un délirium est aussi le signe d'une fragilité préalablement présente…

Chronique sur la nutrition : Biscuits moelleux aux brisures de chocolat (16 biscuits)

250 ml (1 tasse) de haricots blancs rincés et égouttés
30 ml (2 c. à soupe) d'eau
125 ml (1/2 tasse) de cassonade
60 ml (1/4 tasse) de beurre ramolli
2 œufs
5 ml (1 c. à thé) de vanille
250 ml (1 tasse) de farine de blé entier
5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
5 ml (1 c. à thé) de cannelle moulue
80 ml (1/3 tasse) de brisures de chocolat mi-sucré

Préparation : Préchauffer le four à 180°C (350°F). Placer la grille au centre du four.

À l'aide d'un robot culinaire ou d'un pied mélangeur, réduire les haricots blancs en purée avec l'eau. Mixer pour obtenir une purée lisse.

Dans un grand bol, battre la cassonade et le beurre à l'aide d'un batteur à main (mixette). Incorporer les œufs, la vanille et la purée de haricots blancs.

Dans un autre bol, mélanger la farine, la poudre à pâte, la cannelle et les brisures de chocolat. Transvider les ingrédients secs dans les ingrédients liquides et mélanger pour humecter.

Sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin, répartir la pâte en 16 portions en les espaçant légèrement.

Cuire au four 12 minutes ou jusqu'à ce que les biscuits soient dorés.

Laisser refroidir à la température ambiante, puis transférer dans un contenant hermétique. Se conserve 1 semaine au réfrigérateur ou 2 mois au congélateur.

Source : http://cuisinefuteeparentspresses.telequebec.tv/recettes/12/biscuits-moelleux-aux-brisures-de-chocolat

Conseils de nos experts

Bien manger sans se priver

Collaboration spéciale d'Angèle Martin-Rivard, Nutritionniste
CIUSSS Mauricie-Centre-du-Québec

De nos jours, bien manger est souvent associé à la privation, alors que le plaisir doit avoir toute sa place dans une saine alimentation. Selon un sondage récent, 53 % des femmes ressentent de la culpabilité lorsqu'elles mangent*.

J'aimerais vous partager quelques conseils pratiques pour bien manger sans vous priver :

- Écoutez vos signaux de faim et n'attendez pas d'avoir trop faim avant de manger.
- Mangez lentement, savourez chaque bouchée et prenez des petites pauses durant le repas pour évaluer si vous avez encore faim ou si vous êtes rassasié.
- Partagez des repas avec des membres de votre famille ou des amis.
- Évitez de classer les aliments comme étant « bons » ou « mauvais » pour la santé. Avec la nouvelle vision de la saine alimentation, on suggère que les aliments de haute valeur nutritive se retrouvent en plus grande quantité au menu, mais les aliments de faible valeur nutritive ont aussi leur place.
- Visez l'équilibre et non la perfection!

Si vous aimez cuisiner de bons repas maison, je vous invite à partager vos connaissances avec votre entourage. Par exemple, pourquoi ne pas cuisiner des bons muffins ou biscuits avec un enfant ou un ami?

Bon appétit!

*Sondage mené auprès de 2300 femmes par le magazine Elle Québec en collaboration avec ÉquiLibre (http://equilibre.ca). Novembre 2014.

Vous aimeriez obtenir des conseils ou des informations de nos experts sur un sujet?

Contactez-nous, c'est anonyme!

Conseils de nos experts

Comment mieux gérer son énergie au quotidien?

Collaboration spéciale de Frédéric Beaulieu, Ergothérapeute
Coop-Santé de Ste-Gertrude | facebook.com/ergobeaulieu

Vous arrive-t-il d'être fatigué et de sentir que vous manquez d'énergie pour accomplir vos journées? L'énergie, c'est un peu comme le temps. On ne peut pas l'emmagasiner. Il faut apprendre à bien la gérer. Voici donc quelques conseils pour mieux gérer votre énergie au quotidien.

Équilibrez le repos et le travail.

- Le sommeil est essentiel, assurez-vous d'en avoir suffisamment chaque jour.
- Alternez les activités qui sont moins exigeantes avec des activités qui sont plus exigeantes.
- Après les activités exigeantes, prévoyez-vous un moment de repos.

Planifiez vos activités.

- Évitez de faire des pas inutilement, prévoyez vos déplacements.
- Planifiez les tâches plus exigeantes et répartissez-les sur plusieurs jours.
- Faites des listes pour ne rien oublier!
- Planifiez les activités plus exigeantes au moment où vous avez plus d'énergie.

Simplifiez les tâches.

- Changez votre façon de faire. Faites certaines tâches en position assise.
- Poussez les charges lourdes plutôt que de les tirer, c'est plus facile!
- Gardez une bonne posture en tout temps pour éviter de vous blesser.

Organisez votre environnement.

- Réunissez ce dont vous aurez besoin près de vous avant de débuter une tâche.
- Dans la cuisine, placez les objets utilisés fréquemment dans les armoires les plus accessibles.
- Placez les objets plus lourds à hauteur des hanches pour en faciliter la prise.

Priorisez vos tâches.

- Déterminez les tâches prioritaires et débutez par celles-ci.
- Remettez à un autre jour les tâches moins urgentes si vous manquez d'énergie.

Vivez pleinement le moment présent! Nous nous préoccupons trop souvent des événements à venir, ce qui peut être source de stress. Gérer son stress, mine énormément d'énergie. Soyez zen!

Portrait d'un organisme

Société Parkinson Centre-du-Québec-Mauricie

Société Parkinson Centre-du-Québec-Mauricie a pour mandat d'offrir des services aux personnes atteintes de la maladie et à leurs proches. Elle offre des rencontres d'interventions psychosociales individuelles ou en groupes qui servent à informer, former, désamorcer des crises, évaluer les besoins ou référer. L'équipe de professionnelles peut également informer sur les nouvelles percées en recherche et en défense des droits.

Quoiqu'il n'existe aucun groupe d'entraide actuellement au Centre-du-Québec, la Société Parkinson peut se déplacer pour vous rencontrer et répondre à vos besoins. D'ailleurs, une rencontre a eu lieu le lundi 29 juin dans les bureaux d'Interval à Victoriaville, regroupant 8 personnes intéressées à offrir des services sur le territoire Arthabaska-Érable. **L'adhésion** à la Société Parkinson Centre-du-Québec-Mauricie est **gratuite**.

Il est important pour la famille et les proches de personnes atteintes de la maladie d'aller chercher du soutien tôt afin d'éviter l'anxiété, l'épuisement et l'isolement.

Pour informations : 819 693-1287 poste 2 ou 1800, rue St-Paul, bureau 103, Trois-Rivières.
http://parkinsonquebec.ca/regions/mauricie-centre-du-quebec

Qu'est-ce que la maladie? La maladie de Parkinson est une maladie neurodégénérative qui se manifeste principalement par des troubles du mouvement.

Contrairement à la situation qui existe dans beaucoup d'autres cas d'atteintes neurologiques, l'anomalie à la base de la maladie de Parkinson est connue. Elle s'explique par la perte de cellules dans une partie du cerveau que l'on nomme la **substance noire**. Ces cellules sont responsables de la production d'un élément chimique appelé **dopamine** qui agit comme messager entre les cellules du cerveau impliquées dans le contrôle du mouvement, d'où son appellation de neurotransmetteur. On estime qu'au moment où le diagnostic est prononcé, environ 80 % des cellules produisant la dopamine ont déjà cessé de fonctionner. La diminution significative de dopamine qui en résulte entraîne ainsi l'apparition des symptômes de la maladie de Parkinson.

Heureusement, des médicaments sont aujourd'hui disponibles pour pallier le manque de dopamine. Par contre, aucun médicament ne peut encore ralentir ou arrêter la progression.

Parce qu'ils sont Solidaires envers les personnes aînées, soyons-leur solidaires à notre tour.

Parlons-en. Soyons là pour eux.

Aussi nommé aidant naturel, une personne proche aidante investit de son temps et de son énergie, sans rémunération, à fournir des soins ou du soutien à une personne ayant une incapacité significative ou persistante. Cette personne peut être un conjoint, un membre de la famille, un ami ou un voisin. Peu importe la forme que prend l'aide et le soutien offert aux personnes en perte d'autonomie, les personnes proches aidantes sont des ressources très précieuses, non seulement pour la personne qu'elles accompagnent, mais aussi pour notre société. Elles permettent le maintien et l'amélioration de la qualité de vie de leur proche. Leur dévouement exceptionnel est digne d'une grande mention.

Afin de contribuer à la reconnaissance et la valorisation de ce rôle, l'Appui pour les proches aidants Centre-du-Québec fera circuler l'**exposition photo Solidaires** partout dans la région au cours de la prochaine année. Les photos de cette exposition ont été réalisées par Christine Bourgier, photographe, qui a su imager le quotidien de proches qui prennent soin d'une personne aînée, mais surtout, mettre en lumière l'amour qui traverse chacune de ces histoires. Pour toutes informations supplémentaires, contactez-nous au 1 855 852-7784.

Saviez-vous qu'il existe une semaine nationale dédiée aux personnes proches aidantes au Québec? L'initiative d'honorer ces héros de l'ombre a débuté en 2003 par le Réseau des professionnels pour les proches aidants qui désirait souligner le travail exceptionnel des personnes qui s'occupent d'un être cher jour après jour.

À la suite d'une motion déposée par Marguerite Blais, ministre de la Famille et des aînés en 2007, l'Assemblée nationale a adopté unanimement la requête de consacrer nationalement une semaine à l'intention des personnes proches aidantes. Depuis, chaque première semaine du mois de novembre est une occasion de reconnaître l'implication des aidants au sein de notre société. Surveillez les activités qui auront lieu un peu partout au Centre-du-Québec à l'occasion de la *Semaine nationale des personnes proches aidantes* **du 1er au 7 novembre 2015** à lappuicdq.org.

Vous désirez témoigner votre solidarité envers une personne proche aidante de votre entourage? Rendez-vous sur le site Web solidaires.ca.

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

L'image et le vieillissement

L'idée de déchéance physique associée au vieillissement montre que notre « civilisation », malgré son succès relatif à vaincre de plus en plus de maladies, échoue à donner une vision positive et créatrice de l'âge avancé. Les médias présentent trop souvent les personnes plus âgées comme des malades chroniques, faibles ou un poids lourd pour la société. Difficile pour les personnes aînées de ne pas se sentir exclues de cet environnement où il faut rester jeune tout au long de son existence.

Dans un monde qui a pour idéal la beauté juvénile, le refus et la peur de vieillir sont généralement plus marqués chez les femmes que chez leurs compagnons. Malgré l'évolution sociale et le féminisme, la loi de la beauté continue à marteler qu'il vaut mieux se conformer aux modèles de jeunesse bien implantés dans notre société.

Il vient donc un moment où il faut en venir à l'évidence, car il faut bien en convenir : devenir vieux et vieille est le seul moyen qu'on a trouvé pour vivre longtemps. *Le pire avec la vieillesse, c'est qu'on est toujours jeune en dedans.* Beaucoup de personnes aînées déclarent en effet ne pas se sentir âgées malgré que leur corps en montre et en ressent bien l'évidence. Même si notre corps et le regard des autres nous disent le contraire, nous sentons que nous sommes la même personne qu'avant.

Notre personnalité ne vieillit pas. Peut-être y a-t-il en chaque être humain un sentiment de permanence de l'être? Si nous sommes dans le brouillard face à cette grande question, une assurance demeure : le grand âge ou « l'âge grand » peut être une période où, malgré le déclin du corps, la personne demeure pleine de vigueur. Si tel est le cas, quelle occasion unique d'engager un nouveau rapport à notre corps, à notre identité et à notre environnement!

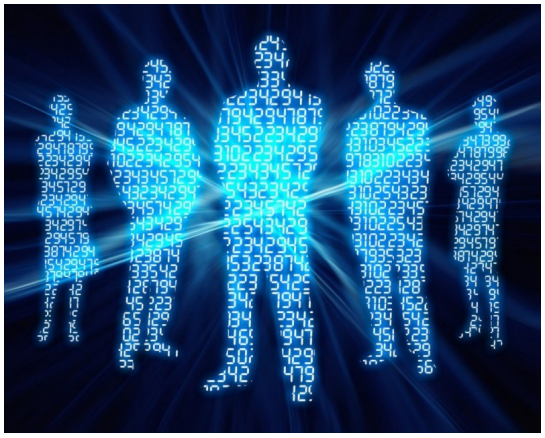
En effet, amorcer un certain détachement face à l'image que nous avons été incités à construire, c'est choisir d'être au plus près de la vie réelle, de notre vie réelle. Car nous sommes toujours vivants. Ce corps vieillissant peut encore être source de joie et de plaisir; c'est lui qui nous fait uniques et nous permet la rencontre des autres. Grâce à lui, nous continuons de comprendre et d'habiter le monde. C'est un allègement salutaire d'échanger la préoccupation de l'image, pour la vérité du ressenti et du contact humain à cette autre étape de la vie. Vieillir, c'est vivre différemment, mais pas moins.

Inspiré du texte « Âge Grand : de la négation à l'évolution » par Madame Diane Lesage.

Les aînés et la technologie

Collaboration spéciale de Jacques Lizée, président du comité consultatif du Centre collégial d'expertise en gérontologie (CCEG) du CÉGEP de Drummondville

En matière de technologie, les baby-boomers sont-ils plus près de la génération des 40 ans que de celle des 75 ans et plus? Je me posais cette question depuis un certain temps et j'ai découvert dans un article d'Anaïs Brasier diffusé dans l'Infopresse que la réponse est oui, alors qu'une majorité d'entre eux ont utilisé la technologie avant leur retraite. « Ils sont donc plus branchés et sont à l'affût des nouvelles tendances, affirment Antoine Bécotte de Cossette ainsi que Jan-Nicolas Vanderveken et Édouard Bourque-Trudeau de TP1. »



Ces personnes ont apprivoisé les technologies et sont maintenant très présentes sur les réseaux sociaux. Dans les prochaines années, LinkedIn devrait avoir un potentiel intéressant, alors que les nouveaux retraités voudront garder contact avec leur réseau professionnel. Au Québec, ajoute Brasier, on parle d'une personne sur 10 en haut de 65 ans qui est sur Facebook. Par ailleurs, on retrouve environ deux fois plus d'utilisateurs de la tablette que du téléphone intelligent.

Selon Jan-Nicolas Vanderveken et Édouard Bourque-Trudeau, pour atteindre les personnes âgées en ligne, il faudra constamment s'adapter à leurs besoins. En ce sens, on pourrait ajouter à leurs priorités, la santé. Au Japon, par exemple, des jeux vidéo sont créés pour garder les aînés en forme et travailler leur motricité.

Cependant, on constate que « les personnes âgées sont souvent accompagnées de leurs enfants ou de leur entourage lorsqu'elles recherchent des produits ou des services sur le Web. » Une adaptation est nécessaire, mais on peut penser que ce sera une étape transitoire.

Afin d'en connaître davantage sur l'appropriation des technologies par les personnes aînées, je vous invite à prendre connaissance de l'article complet d'Anaïs Brasier dans l'Infopresse (juin 2015). Dans tous les groupes d'âge d'aînés et de toutes les sphères d'activités, on constate une augmentation marquée de l'utilisation des technologies de l'information.

N'oublions pas que l'information, c'est le pouvoir!

Soins de fin de vie

Le 18 juin dernier, j'ai assisté à une conférence sur la **loi concernant les soins de fin de vie**. Présentée devant plus de trois cents personnes, cette rencontre était organisée par la Table de concertation des aînés et des retraités de la Mauricie, en collaboration avec l'AQDR de la Mauricie.

En vertu d'une motion adoptée le 4 décembre 2009 par l'Assemblée nationale, une commission a été créée en vue d'étudier la question du droit de mourir dans la dignité. L'instigatrice et vice-présidente de la Commission spéciale sur la question de *mourir dans la dignité*, Madame Véronique Hivon, fut chargée de piloter le projet de loi sur les soins de fin de vie lequel fut adopté par l'Assemblée nationale le 5 juin 2014. Sobrement et avec doigté, cette dernière a expliqué les tenants et aboutissants de cette nouvelle réalité qui **s'appliquera dès le 10 décembre 2015**.

Depuis un certain temps d'ailleurs, la question revenait régulièrement dans les médias. La société québécoise semblait vouloir se prononcer, entamer un véritable débat sur la question de la fin de vie. Des avancées médicales et pharmacologiques considérables ont permis de transformer un mourant en malade chronique. Il est donc désormais possible de prolonger la vie, mais qu'en est-il de la qualité de vie? C'est en tenant compte de cette réalité qu'un long processus enrichi par la collectivité a favorisé l'émergence d'un encadrement éclairé sur trois enjeux concernant la fin de vie :

1. Bonification des soins de fin de vie – sommairement, il est question du respect des volontés de l'individu en ce qui concerne le refus ou l'arrêt de traitement et des soins palliatifs qui doivent être accessibles, uniformes et de qualité. Des soins de qualité seront dispensés en milieu urbain autant qu'en milieu rural, en établissement de soins de santé, dans une maison de soins palliatifs ou à domicile. La sédation palliative sera désormais encadrée par des normes et un protocole.

2. Planification des soins de fin de vie – un formulaire sera accessible à la population pour déterminer leurs directives médicales anticipées. Ce document aura une valeur juridique, il devra être signé devant témoin ou par acte notarié. Ces directives seront inscrites à un registre. Les médecins seront dans l'obligation de vérifier l'existence de directives lorsqu'il est question de fin de vie.

Soins de fin de vie (suite)

3. Aide médicale à mourir – cette partie a posé un plus grand défi de par l'opposition du caractère sacré de la vie versus l'autodétermination de la personne. Par conséquent, il a été déterminé que la personne devient sacrée de par ses décisions. Lorsque l'on parle d'aide médicale à mourir, il n'est pas question de suicide assisté. La personne doit obligatoirement être en milieu médical et faire une demande pour elle-même.

On parle ici d'**une option exceptionnelle pour les personnes aux prises avec des souffrances exceptionnelles**.

Malgré le respect de toutes les conditions, un médecin peut refuser de fournir de l'aide à mourir. Par contre, il se doit de référer à un autre médecin ou à la direction de l'établissement. Tout aussi important à souligner, la notion d'aptitude est cruciale. **Toute personne déclarée inapte ne peut avoir accès à de l'aide médicale à mourir** et il est **impossible de l'établir dans les directives médicales anticipées**. Une commission sera donc créée pour évaluer chacune des demandes et s'assurer du respect des conditions. La commission de soins de fin de vie va présenter un rapport aux cinq ans et pour cette première étape, un rapport sera présenté dans trois ans.

Ce projet de loi a été élaboré avec en prémisse, une vision globale et intégrée des soins de fin de vie, lesquels s'inscrivent dans un continuum de soins. Prendre en compte la personne dans son ensemble et non sa maladie. Tout au long de son discours, Madame Hivon a fait preuve de grande humanité. Elle n'a pas peur de parler des vraies choses, malgré la délicatesse du sujet. Son travail a permis de recadrer la problématique pour mieux la définir, mieux cerner les mots et les concepts, pour ainsi enlever la confusion.

Jaimmie Lajoie

Vos commentaires et réflexions sont toujours les bienvenus!

N'hésitez pas à nous en faire part à concertationaines@cgocable.ca.

Mobilisation exceptionnelle pour la *Charte des droits et libertés des personnes plus âgées*

Merci aux résidences pour personnes âgées du Centre-du-Québec qui se sont senties interpellées par le contenu de la *Charte des droits et libertés des personnes plus âgées*.

MRC Arthabaska

- Résidence Les Jardins du Parc Linéaire, Victoriaville
- Château Belly, Victoriaville
- Le Foyer des anges, Ham-Nord
- Manoir Victoria, Victoriaville
- Résidence du Couvent, Victoriaville
- Résidence Nicole Fortier, Daveluyville
- Résidence L'Ange d'Or, Daveluyville
- Résidence La Maison Fleurie, Victoriaville
- Résidence St-Jean-Baptiste, Victoriaville
- Villa du Parc, Warwick
- Villa Le Reflet, Victoriaville

MRC de Bécancour

- Villa Domaine St-Grégoire, Bécancour
- Résidence L'Assomption de Gentilly, Bécancour
- Manoir du 3e âge, Ste-Gertrude
- Résidence bonheur, Ste-Gertrude
- Résidence au Soleil Levant, Précieux-Sang
- Résidence des Jardins Les Becquets, St-Pierre
- Résidence de Manseau, Manseau
- Résidence la Douce vie, Deschaillons
- Résidence Marie-Victorin, Deschaillons
- La Villa les Cygnes, Bécancour
- Résidence la Belle-humeur, Fortierville

MRC Drummond

- Les Jardins de la Cité, Drummondville
- Les Terrasses de la Fonderie, Drummondville
- Accueil doux repos, Drummondville
- Hébergement St-Frédéric, Drummondville
- Manoir Drummond, Drummondville
- Pavillon Marie-Reine des cœurs, Drummondville
- Résidence 600 Bousquet, Drummondville

MRC Drummond (suite)

- Résidence Jazz, Drummondville
- Villa du Boisée, Drummondville
- Villa la Belle époque, Drummondville
- Foyer du Bel âge, St-Guillaume
- Résidence St-Joseph, St-Guillaume
- Auberge Bon-Conseil, Notre-Dame-du-bon-Conseil
- Résidence St-Cyrille, St-Cyrille-de-Wendover
- La Maisonnée d'Antan, St-Germain-de-Grantham

MRC de l'Érable

- Résidence La Providence, Plessisville
- La Villa de L'Érable, Plessisville
- Maison Sonia Martin, Princeville
- Manoir St-Jacques, Princeville
- Les Résidences du Lac, St-Ferdinand
- Résidence 4 Saisons, Plessisville
- Résidence la Marguerite, Plessisville
- Résidence Le Temps de Vivre, Plessisville
- Résidence Provencher, Laurierville
- Résidence St-Jean, Plessisville
- Résidence Tardif, St-Ferdinand

MRC Nicolet-Yamaska

- Centre l'Assomption, St-Léonard-d'Aston
- Centre d'Hébergement de Nicolet, Nicolet
- Havre du Faubourg, Nicolet
- Résidence au Cœur des Aînés, Saint-Célestin
- Résidence Bois de Rose, Nicolet
- Résidence du Bonheur, Saint-François-du-Lac
- Résidence Jeanne l'Archevêque, Nicolet
- Résidence Sieur Lefebvre, Baie-du-Febvre
- Résidence St-Joseph de Nicolet, Nicolet

Nouvelles d'ailleurs

À 94 ans, l'ex-mairesse de Mississauga est recrutée par l'Université de Toronto

Hazel McCallion, qui a été mairesse de Mississauga en Ontario pendant 36 ans, n'était pas du genre à demeurer inactive bien longtemps. À 94 ans, elle vient de tirer sa révérence en tant que mairesse et a accepté un poste de conseillère spéciale auprès du président de l'Université de Toronto au campus de Mississauga, pour les affaires liées au développement stratégique de l'établissement.

Mme McCallion participera aussi à l'élaboration de nouveaux cours et à la création d'une maîtrise en développement et innovation urbains. La motivation de Mme McCallion vient du fait qu'elle croit profondément à l'importance de l'éducation mais aussi de l'innovation pour l'avenir de Mississauga.

Sous sa gouverne, Mississauga, est devenue la 3e plus grande ville en Ontario et la 6e au Canada.

Source : La Presse Canadienne, 24 février 2015.

Une étude de l'Espagne qui devrait nous inquiéter?

Les auteurs se sont penchés sur la prescription de médicaments à l'intention de 336 patients hospitalisés âgés de plus de 85 ans en Espagne. Leurs résultats montrent que plus de 63 % d'entre eux avaient utilisé un médicament inapproprié. Les benzodiazépines étaient les médicaments les plus fréquemment prescrits de façon inappropriée. Les principaux facteurs associés à la prescription inappropriée étaient la prise de 10 médicaments ou plus et le fait de résider en établissement.

Source : BMC Geriatrics: http://www.biomedcentral.com/1471-2318/15/42

Le robot, 2e meilleur ami de l'homme? Quand la technologie remplace l'humain…

Giraff, un robot au service des personnes âgées pour l'aide à domicile, est un projet de l'**Union Européenne** qui est actuellement testé chez six seniors. Il devrait voir le jour d'ici la fin de 2015. Ce robot de taille humaine est équipé d'un écran vidéo pour garder un contact avec le monde extérieur. À l'aide de capteurs installés sur la personne, le robot peut détecter les chutes, la fatigue, la fièvre et bien plus encore… À surveiller!

Source : http://humanoides.fr/2014/05/giraff-le-robot-europeen-qui-prend-soin-des-personnes-agees

Janik Ouimet

Le crépuscule des vieux de Marc Favreau (alias Sol le clown clochard)

Des fois, j'ai hâte d'être un vieux. Ils sont bien, les vieux, on est bon pour eux, ils sont biens. Ils ont personne qui les force à travailler; on veut pas qu'ils se fatiguent. Même que la plusssspart du temps, on les laisse pas finir leur ouvrage. On les stoppe, on les interruptionne, on les retraite fermée. On leur donne leur appréhension de vieillesse et ils sont en vacances… Ah! Ils sont bien les vieux!

Et puis, comme ils ont fini de grandir, ils ont pas besoin de manger tant tellement beaucoup. Ils ont personne qui les force à manger. Alors de temps en temps, ils se croquevillent un petit biscuit ou bien ils se retartinent du pain avec du beurre d'arrache-pied, ou bien ils regardent pousser leur rhubarbe dans leur soupe… Ils sont bien…

Jamais ils sont pressés non plus. Ils ont tout leur bon vieux temps. Ils ont personne qui les force à aller vite; ils peuvent mettre des heures et des heures à tergiverser la rue… Et plus ils sont vieux, plus on est bon pour eux. On les laisse même plus marcher… On les roule... Et puis d'ailleurs, ils auraient même pas besoin de sortir du tout; ils ont personne qui les attendresse…

Et l'hiver… Ouille, l'hiver! C'est là qu'ils sont le mieux, les vieux; ils ont pas besoin de douzaines de quatorze soleils… Non! On leur donne un foyer, un beau petit foyer modique qui décrépite, pour qu'ils se chaufferettes les mitaines… Ouille, oui l'hiver, ils sont bien. Ils sont drôlement bien isolés... Ils ont personne qui les dérange. Personne pour les empêcher de bercer leur ennuitouflé… Tranquillement, ils effeuillettent et revisionnent leur jeunesse rétroactive; qu'ils oublient à mesure sur leur vieille malcommode… Ah! Ils sont bien…!

Sur leur guéridon, par exemple, ils ont une bouteille, petite, bleue. Et quand ils ont des maux, les vieux, des maux qu'ils peuvent pas comprendre, des maux mystères; alors à la petite cuillère, ils les endorlotent et les amadouillent… Ils ont personne qui les garde malades. Ils ont personne pour les assistés soucieux… Ils sont drôlement bien…! Ils ont même pas besoin d'horloge non plus, pour entendre les aiguilles tricoter les secondes… Ils ont personne qui les empêche d'avoir l'oreillette en dedans, pour écouter leur cœur qui grelinde et qui frilotte, pour écouter leur corps se débattre tout seul…

Ils ont personne qui…

Ils ont personne…

Source : Le crépuscule des vieux. Avec Sol : Rien détonnant (2 partie), Barclay, 80229, 1975.

Le divorce gris : une nouvelle tendance?

Alors que je recherchais une image sur le Web pour agrémenter cet article, tout ce que j'ai trouvé en écrivant les mots clés « divorce aînés » sont des photos de jeunes parents ou de familles. Les écrits nous apprennent pourtant que le divorce chez les personnes aînées est une réalité de plus en plus présente, et ce, mondialement. Serait-ce un sujet tabou?

Au Québec, chez les 70 ans et plus, les veufs sont en plus grand nombre que les divorcés. Par contre, chez les 50 à 69 ans, c'est la situation inverse. En 2011, 12 % des personnes âgées de 65 ans et plus étaient divorcées. Chez les aînés de 55 à 64 ans, une augmentation de 14 % du nombre de divorcés a été observée en 30 ans, pour une proportion d'environ 20 % en 2011.

Est-ce plus simple de divorcer après avoir franchi le cap du demi-siècle? « Il y a des obstacles en moins, reconnaît Marie Josèphe Pigeon, directrice générale du service d'entraide Passerelle de Montréal, qui offre du soutien aux femmes lors de ruptures. Les enfants sont encore une grande raison de rester en couple. » Dans le cas d'un couple plus âgé, une fois les enfants devenus adultes, ils ont, en général, une plus grande facilité d'adaptation et de compréhension.

Malgré cela, les conséquences du divorce ne sont pas moindres, et ce, tant pour les parents aînés que les enfants. Un Montréalais de 62 ans divorcé depuis 8 ans cite *Le livre de la vie* : « Divorcer, rompre un couple, c'est toujours trancher en soi, à vif. Il faut être sûr que le bien qu'on en tire est plus grand que le mal dont on va souffrir. Parfois, des arbres dont on coupe trop de branches meurent. Et il faut aussi penser à l'autre, aux autres. À tous ceux que ces branches protégeaient. » C'est un perpétuel combat intérieur.

D'autres facteurs peuvent mettre un frein au divorce chez les personnes aînées, comme la religion, la pression sociale et la peur du jugement. Quoiqu'il en soit, il demeure primordial de s'écouter, de penser à soi. Par la communication et le respect, on peut arriver à trouver une solution, peu importe la forme qu'elle prendra. *Pour le meilleur et pour le pire* et *Jusqu'à ce que la mort nous sépare* n'est pas toujours possible et il faut s'avoir l'accepter.

Sources : http://plus.lapresse.ca/screens/43c1-8334-53349fe0-a6fe-5f2dac1c606a|.O9KDmlY~JA3.html
http://www.statcan.gc.ca/pub/75-006-x/2014001/article/11904-fra.pdf

Catherine Bureau

Comment vieillirons-nous? Entre fragilité et vieillissement réussi...

Collaboration spéciale de Sylvie Lapointe ARH , Agente de relations humaines
CIUSSS Mauricie-Centre-du-Québec

Lorsque nous rencontrons une personne très âgée ou encore centenaire, on a envie de lui demander : *quelle est votre recette pour cette longévité*?

Nous sommes tous avides de connaître ce qu'il faut faire pour vivre vieux, très vieux. Ainsi, le vieillissement réussi pour chacun de nous serait sans doute de rester en santé même à un âge avancé. Cependant, 30 à 35 % d'entre nous aurons un autre scénario. Certains seront soient fragilisés (20-30 %), soient dépendants (5-10 %), donc en perte d'autonomie sévère.

Afin de garder espoir et de considérer le vieillissement comme une étape positive du développement, adhérons au principe suivant où le vieillissement réussi est inspiré par le sens que nous donnons à notre vie. Ainsi, malgré les désagréments de l'avancement en âge, nous saurons en tirer les bénéfices, même si nous avons besoin d'aide formelle et informelle. Voyons un peu ce qu'en disent quelques chercheurs et tentons de nous approprier LA recette!

Depuis les années 50, deux modèles théoriques sont particulièrement populaires pour expliquer le concept de vieillissement réussi. Cette vision orientée vers le développement personnel, la promotion de la santé et le maintien des capacités fait contrepoids aux concepts de déclin, de pertes et de dégradation des capacités.

Voyons d'abord le modèle du fonctionnement maximal de Rowe, J.W. et Kahn qui insiste sur trois concepts clés :

1. **Éviter les facteurs de risque de maladies et d'incapacités car ceux-ci augmentent l'état de fragilité et amorcent le déclin.** On pourrait dire plus simplement de conserver de saines habitudes de vie.
2. **Maintenir un haut degré de fonctionnement physique et mental.** En d'autres termes, ce qu'on n'utilise pas se perd, alors bougeons, gardons intérêt et passion envers ce qui nous entoure.
3. **S'engager dans une vie sociale active et productive, entretenir des relations interpersonnelles chaleureuses et significatives.**

Comment vieillirons-nous? Entre fragilité et vieillissement réussi… (suite)

Cette première recette nous laisse un peu sur notre appétit puisqu'elle sous-estime les pertes inévitables, les incidents et les accidents de la vie, comme si nous avions plein pouvoir sur tout le processus de vieillissement.

Quelques mots maintenant sur l'**optimisation sélective** de Baltes et Baltes. Convenons comme eux, qu'il y a d'abord de nombreuses variabilités dans le vieillissement entre les individus et que chacun a sa propre capacité d'adaptation aux changements. Outre ces concepts théoriques, les auteurs nous expliquent comment la personne vieillissante arrive à établir un compromis entre certaines de ses ressources personnelles qui se réduisent et s'amenuisent et les exigences réelles de son environnement et des réalités de la vie. C'est pourquoi le modèle offre deux voies distinctes, avec ou sans pertes des capacités, selon le cheminement suivant :

- **Sélection** : en vieillissant, nous priorisons certains domaines ou champs d'intérêt. Ce phénomène adaptatif permet de nous concentrer sur ce qui est important en recherchant les réponses à nos besoins.
- **Optimisation** : nos choix visent à enrichir, à maintenir ou améliorer nos capacités.
- **Compensation** : nous utilisons ce qui nous aide à compenser les pertes (ex.: un appareil auditif).

Comme on peut le constater, le premier modèle défini le vieillissement réussi selon des critères très objectifs, alors que le deuxième se réfère à des critères subjectifs propres à chacun. Il n'empêche que LA recette est que nous pouvons, à chaque étape de notre développement, influencer comment nous vieillirons.

Sources : Précis de gériatrie, troisième édition, chapitre 5 et 6, Arcand, Hébert, Edisem, 2007 et Les secrets révélés du vieillissement réussi, Champoux Nathalie dans Le médecin du Québec, vol. 40, numéro 5, mai 2005.

Reconnaissons l'importance des personnes aînées dans nos vie!

La grande majorité des **heures de bénévolat** réalisées au Québec sont dispensées par 25 % des bénévoles parmi lesquels se retrouvent principalement **des aînés retraités**. Ils choisissent **d'offrir gracieusement leur temps** pour des missions d'aide, de soutien et d'accompagnement répondant ainsi à divers besoin. Quel apport positif des aînés dans nos vies!

Rappelons-nous que 75 % des aînés sont **actifs** et **autonomes**!

Bonheur 101

Voici quelques extraits d'une entrevue intitulée *« Nous avons pris un cours sur le bonheur »* diffusée sur *psychologie.com* avec Tal Ben-Shahar, « professeur de bonheur ». Son cours est le plus fréquenté des étudiants de la prestigieuse université Harvard aux États-Unis. Voici donc son récit en quatre leçons.

1) S'autoriser à être humain.

« Le tout premier facteur de sérénité est l'autorisation que l'on se donne d'être humain, c'est-à-dire de connaître des hauts et des bas, des échecs, des variations d'humeur », affirme-t-il. Vous pensez que vous n'allez pas bien parce que vous êtes déprimé, anxieux ou en colère? Détrompez-vous, c'est au contraire un signe de bonne santé mentale, car « il n'existe que deux sortes de personnes au monde qui n'éprouvent jamais d'émotions pénibles : les psychopathes et les cadavres. »

Plus important encore, lorsque nous tentons de refouler notre colère, notre peur ou notre chagrin, loin de disparaître, ceux-ci envahissent notre espace mental. L'acceptation de nos humeurs, si pénibles soient-elles, nous permet de les traverser, pour mieux les surmonter.

2) Cesser de faire plusieurs choses en même temps.

Si la cause numéro un du stress est la suractivité – le psychologue utilise l'expression *being multitask*, « être multitâche » –, alors nous devons cesser de faire plusieurs choses en même temps. Il propose une nouvelle expérience : « Pensez à votre morceau préféré, puis pensez à votre deuxième morceau préféré. Si je joue les deux morceaux en même temps, ça devient juste du bruit. » L'idée est de nous efforcer d'en faire moins, pas toujours plus, sans renoncer à réussir ce que nous entreprenons. Nous pouvons être plus heureux et plus performants, assure Tal Ben-Shahar, en commençant par nous résoudre à couper notre téléphone pendant deux heures pour nous ménager des moments de concentration et des plages de repos.

3) Faire de l'exercice.

Tal Ben-Shahar nous parle d'une étude réalisée sur cent cinquante-six personnes atteintes de dépression (*Exercise Treatment for Major Depression* de Babyak et al., in Psychosomatic Medicine, 2000) qui conclu que « notre équilibre émotionnel est lié à notre hygiène de vie : alimentation, sommeil, exercice. » On dit que le sport ne fonctionne pas comme un antidépresseur, mais que l'absence d'exercice physique a des effets « dépresseurs ».

Bonheur 101 (suite)

4) Tenir un journal.

On peut procéder de deux manières. Soit un journal de gratitude dans lequel on inscrit les expériences positives de la journée afin de renforcer la prise de conscience de ce qui contribue à notre bonheur. Soit bien consigner les expériences difficiles, ce qui aboutit d'abord à augmenter notre niveau d'anxiété, avant de le faire chuter durablement. « Tenir un journal renforce l'immunité et améliore la sociabilité », assure-t-il. Les effets varient toutefois d'un sexe à l'autre : « Ils sont plus perceptibles chez les hommes qui ont moins l'habitude d'exprimer leurs émotions que les femmes. »

Petit trucs :

Mettez votre vie en tableau : Chaque jour, indiquez dans la première colonne le temps passé au travail, à lire vos mails, à regarder la télé, à jouer avec vos enfants, à faire du sport, etc. Notez (de 1 à 5) dans une deuxième colonne le plaisir que l'activité vous procure, ainsi que le niveau de sens que vous lui accordez. Dans la dernière colonne, précisez si vous aimeriez consacrer plus ou moins de temps à cette activité. Demandez-vous quelles activités vous rendent le plus heureux et celles auxquelles vous aimeriez consacrer moins de temps. Voyez si vous pouvez introduire de nouvelles activités qui conjuguent au mieux plaisir et sens. Répétez cet exercice régulièrement!

Créez des rituels : Quels sont les rituels que vous aimeriez introduire et qui vous rendraient plus heureux? Cela peut être faire du sport, méditer un quart d'heure tous les matins, aller deux fois par mois au cinéma, sortir avec votre conjoint, etc. N'introduisez pas plus d'un ou deux rituels à la fois et assurez-vous qu'ils ont acquis le statut d'habitude avant d'en ajouter de nouveaux. Quand vous aurez défini vos rituels, inscrivez-les dans votre agenda et entreprenez de les accomplir!

C'est tout? Me direz-vous… Terminons ce cours du bonheur 101 par ces mots du psychiatre Christophe André dans sa préface de *L'Apprentissage du bonheur* : « Les principes et les fondamentaux qui nous permettent d'aller bien sont tous d'une grande simplicité et pour la plupart connus depuis longtemps. Notre problème, c'est que nous ne les appliquons pas. » Il ne tient qu'à vous…

Janik Ouimet

Les 5 plus grands regrets des personnes en fin de vie

Une infirmière en soins palliatifs a recueilli de précieux témoignages de la part de patients qui n'ont plus que quelques semaines à vivre. Voici les 5 regrets qui reviennent le plus souvent :

1. « J'aurais aimé avoir le courage de vivre ma vie comme bon me semblait et non comme les autres le voulaient. » Plusieurs réalisent que beaucoup de rêves sont restés au stade de rêves. La santé offre une liberté que très peu de gens réalisent. Vous le pouvez? Vivez vos rêves!

2. « Je regrette d'avoir autant travaillé. » Tous les hommes le regrettent. Ils ont manqué l'enfance de leurs enfants et l'intimité avec leur conjointe.

3. « Je regrette de ne pas avoir eu le courage d'exprimer mes émotions. » Beaucoup de gens ont retenu leurs sentiments dans le but de préserver une paix superficielle avec les autres. Certains ne sont jamais devenus ce qu'ils auraient réellement pu devenir. Ils développent souvent des maladies liées au stress ou à l'anxiété, comme des ulcères.

4. « Je regrette de ne pas être demeuré en contact avec mes amis. » Chaque personne se rend compte que ses amis lui manquent lorsqu'elle se rapproche de la mort. C'est très commun de voir qu'une vie surchargée fait perdre de vue les amis. L'argent et le statut n'ont plus d'importance. Ce qui reste en bout de compte, c'est l'amour, les liens et les relations.

5. « Je regrette de ne pas m'être autorisé à être plus heureux. » Le bonheur est un choix. À certains moments, ils auraient dû oser faire que ce qui leur plaisait. Ils le regrettent amèrement.

Les gens grandissent énormément quand ils sont confrontés à leur propre mort. Il ne faut pas sous-estimer la capacité de quelqu'un à grandir. Ce qui est rassurant dans cette histoire, c'est que celle qui nous la raconte affirme que tous ont trouvé la paix avant de partir… Bonne réflexion!

Janik Ouimet

Le 13 septembre,

c'est la Journée des grands-parents!

Sachez que vous êtes très précieux!

Avec Jérémie à Paris : l'histoire d'un voyage intergénérationnel

Collaboration spéciale de M. Jean Yergeau

Ma fille proposa un voyage d'une semaine à Paris, le petit-fils de douze ans, elle et moi. Très intéressant! Mais l'instant d'après émergea une hésitation, de l'appréhension. Comment ligoter durant 160 heures un techno-ado pour qui le monde a débuté hier avec un homme de 70 ans? De plus, oser imposer cela dans un ailleurs culturel loin des repères d'un ado, Jérémie va-t-il supporter? Va-t-il s'ennuyer? Pourra-t-on conjuguer les intérêts divergents du petit-fils et du grand-père sans sacrifier l'un à l'autre? Malgré ces inquiétudes, un séjour à Paris ça ne se refusait pas. Le grand-père, en tant qu'ex-enseignant, tenta une préparation « pédagogique » en lui faisant choisir à l'avance les lieux à visiter, lire des guides de voyage, rechercher sur Internet, etc. Un demi-échec : Jérémie écoutait à peine, faisait le minimum, montrait peu d'intérêt. L'appréhension initiale refit surface.

Mais, rendus à Paris, en mai dernier, surprise! Jérémie, continuant de bouder mon guide *Voir* pourtant si bien fait et illustré, était curieux de tout, voulait entrer partout, posait mille questions : les mets inconnus (les halles, bistros, pâtisseries et glaciers), les lieux et édifices aux formes et usages inusités (le Panthéon, l'Arc de triomphe, les appartements du roi à Versailles, les arcs-boutants de Notre-Dame, les cadenas du Pont des Arts, la Place du Tertre), les références mystérieuses pour lui (la Victoire de Samothrace, les sans-culottes, Dali, la guillotine), etc. Même les noms des rues, places et stations du métro demandaient à être expliqués (Descartes, Médicis, Bastille, Mouffetard). Il découvrait, à sa manière. Ma fille et moi mobilisâmes nos connaissances et la tablette numérique nous dépanna plusieurs fois. « Mes *musts*, dit Jérémie maintenant, la Tour Eiffel, c'est trop *hot*; les menus *wow* des cafés; la Place du Tertre, trop *cool*.»

Je suis conscient du caractère échevelé et anecdotique de ces apprentissages. Comptons sur l'avenir, l'école, et nous, pour lui permettre de compléter et d'intégrer ces éléments pour le moment disparates. Ce voyage à trois fut une superbe expérience qui créa des complicités entre nous. Ma fille me fit un immense cadeau : nous partageâmes des plaisirs, des découvertes, des émotions. Nous avons maintenant quelque chose de plus en commun. Osez le voyage intergénérationnel et l'intimité que cela impose. C'est une porte qui ouvre sur des moments de grâce. Notre âge devrait nous donner l'audace de briser des coquilles, la nôtre pour commencer. Osons!

Journée internationale des personnes aînées | 1er octobre 2015

Concours de dessin : une première édition au Centre-du-Québec

Cette année, pour une première fois, l'équipe de la Table régionale a organisé un concours de dessin auprès des élèves de la 3e à la 6e année des écoles **primaires** de la Commission scolaire de la Riveraine, afin d'agrémenter l'affiche de la *Journée internationale des personnes aînées*. Au total, ce sont plus de 200 élèves qui ont pris part au jeu! Il nous fait donc plaisir de vous dévoiler le dessin gagnant, dessin qui se retrouvera sur l'affiche officielle de la journée!

Gagnante : Sammy-Kate Demers, 5e année (École la Source, Ste-Cécile de Lévrard)

Liste des finalistes par école

- Florence Kundert, 4e année
  École Harfang-des-Neiges, Gentilly
- Jamie Lée Lamothe, 4e année
  École Jean XXIII, St-Wenceslas
- Océane Lecours, 2e et 3e année
  École Maire-Sophie, Ste-Sophie-de-Lévrard
- William Cortesi, 3e année
  École la Nacelle, St-Pierre-les-Becquets
- Océane Jutras, 6e année
  École Paradis, Baie-du-Febvre
- Éloïse Daigle, 3e année
  École l'Oasis, Ste-Françoise
- Myriam Poisson, 4e année
  École le Phare, Deschaillons-sur-St-Laurent

Comme ce concours fut un réel succès, nous comptons bien reprendre cette expérience l'an prochain, auprès d'une autre Commission scolaire centricoise.

Catherine Bureau

Dossier spécial

Journée internationale des personnes aînées | 1er octobre 2015

« Pour le plaisir de se rassembler! »

Voilà le thème régional qui donnera sans aucun doute le ton aux festivités qui se dérouleront dans les cinq MRC du Centre-du-Québec lors de la *Journée internationale des personnes aînées*.

Organisées par les Tables de concertation locales centricoises et leurs partenaires, voici un aperçu des activités qui s'offrent à vous...

On vous attend en grand nombre et avec le sourire!

MRC de Drummond

Mercredi 30 septembre 2015

Accueil : 12 h 30

Conférence-spectacle et kiosques

Les sept portes du bonheur, André Harvey

Centre communautaire récréatif Saint-Jean-Baptiste
(114, 11e Avenue, Drummondville)

Coût : 5 $ | Collation comprise

Pour vous procurer des billets : Centre communautaire récréatif Saint-Jean-Baptiste au 114, **18e Avenue**, Drummondville. | 819 477-4475

MRC de Bécancour

Jeudi 1er octobre 2015

Accueil : 11 h

Brunch-conférence

Association des personnes malentendantes de la Mauricie

Club de golf Gentilly
(3625 rue des Albatros, Bécancour)

Coût : 8 $

Pour vous procurer des billets : Centre d'action bénévole de la MRC de Bécancour

- Point de service | 819 298-2228
- Siège social | 819 288-5533

Dossier spécial

Journée internationale des personnes aînées | 1er octobre 2015

MRC d'Arthabaska : **Jeudi 1er octobre 2015** | Accueil : 13 h

Pièce de théâtre : *Pas de vacances pour les anges*, Théâtre Parminou

Académie de danse (338, rue des Chalets, Victoriaville)

Coût : 5 $ | Collation comprise

Pour vous procurer des billets (en vente à partir du 1er septembre) :

- Association des proches aidants Arthabaska-Érable | 819 795-3577
- Corporation de développement communautaire des Bois-Francs | 819 758-5801
- Centre d'entraide Contact | 819 358-6252

MRC de Nicolet-Yamaska : **Jeudi 1er octobre 2015** | Accueil : 8 h 15

Brunch-conférence : *Sachez chasser ce stress*, Marie-Chantal Brisson

Centre Multifonctionnel de Saint-Elphège (230, rue de l'Église)

Coût : 5 $

Pour vous procurer des billets :

- Centre d'action bénévole de Nicolet | 819 293-4841
- Centre d'action bénévole du Lac-St-Pierre | 450 568-3198

MRC de L'Érable : **Vendredi 2 octobre 2015** | Accueil : 8 h

Brunch-théâtre : Les feux de l'amour, Théâtre Parminou

Polyvalente La Samare (1159, rue St-Jean, Plessisville)

Coût : 8 $

Pour vous procurer des billets :

- Centre d'action bénévole de L'Érable : 819 362-6898
- Auprès de votre FADOQ locale

**Veuillez utiliser la porte d'entrée de la cafétéria.*

À mettre à votre agenda

10 septembre	Journée mondiale de prévention du suicide
13 septembre	Journée des grands-parents
21 septembre	Journée mondiale de l'Alzheimer
1er octobre	Journée internationale des personnes aînées
4 au 10 octobre	Semaine de sensibilisation aux maladies mentales
10 octobre	Journée mondiale de la santé mentale
17 octobre	Journée internationale pour l'élimination de la pauvreté
1er au 7 novembre	Semaine nationale des proches aidants
6 au 12 novembre	Semaine nationale de la sécurité des aînés
13 novembre	Journée internationale de la gentillesse

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 : *Diabolique*

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

Solution au verso

le Propageur
La Table régionale de concertation des personnes aînées 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

Table régionale de concertation
des personnes aînées CDQ

Numéros sans frais destinés aux personnes aînées

- 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 marché 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

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

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 (CRE) du Centre-du-Québec, dans le cadre du *Fonds régional pour l'amélioration des conditions de vie des personnes aînées du Centre-du-Québec 2014-2017*.

Résidence St-Joseph
de Nicolet