



P.2	Coup de coeur
P.3	Conseils de nos experts
P.4	
P.5	
P.6	
P.7	
P.8	Portrait d'un organisme
P.9	Directives médicales anticipées
P.10	Répit
P.11	Concours de <i>selfie</i>
P.12	Bien vieillir
P.13	Environnement
P.14	Incroyables comestibles
P.15	25 ans Parkinson CDQ-M
P.16	Droits en résidences privées
P.17	
P.18	Gériatrie sociale
P.19	Suggestion de lecture
P.20	Forum social mondial
P.21	Vie active
P.22	Nouvelles d'ailleurs
P.23	
P.24	Dossier spécial : <i>Journée internationale des aînés</i>
P.25	
P.26	Nouvelles des Tables locales
P.27	À mettre à votre agenda
P.28	Pour nous joindre

## Mot de la présidente et de la directrice

L'automne est à nos portes amenant avec lui une reprise plus active des activités et des projets de la Table régionale et des différents partenaires qui œuvrent auprès des personnes âgées.



Entre septembre et décembre, l'équipe et les bénévoles de la Table régionale n'auront pas le temps de se tourner les pouces. Concours de *selfie* avec les grands-parents, festivités entourant la *Journée internationale des personnes âgées*, ateliers *Vieillir et s'épanouir : réaliser ses buts*, les visites de la *Semaine de la sécurité des aînés*, les ateliers de sensibilisation dans les écoles primaires et secondaires, la journée d'information pour la planification de la retraite, etc.

Comme nous sommes également à la dernière année de l'entente spécifique en lien avec le Fonds pour l'amélioration des conditions de vie des personnes âgées du Centre-du-Québec, nous travaillerons sur notre nouveau plan d'action. Les organisations et les personnes âgées centricaises seront interpellées autour de la même question : que devrions-nous faire pour améliorer les conditions de vie des personnes âgées centricaises? Quels sont les dossiers, sujets ou problématiques prioritaires que la Table régionale, de par sa mission, doit porter et faire avancer? Il va sans dire qu'une mobilisation sera enclenchée en ce sens... Serez-vous des nôtres?



Louise Labbé, *présidente*

Janik Ouimet, *directrice*



# Coup de cœur

## Benoît Jalbert : un homme d'exception!



Benoît Jalbert, accompagné de Jacqueline Pettigrew, présidente de la TCPAÉ.

Originaire de la rive-sud de Montréal, ce grand-papa de 4 petits-enfants était vice-président des finances et de l'administration pour un groupe d'entreprises engagé dans la transformation du plastique. Cet emploi l'a amené à voyager en Ontario et aux États-Unis. À l'heure de la retraite, il a choisi Lyster comme terre d'accueil. Y habitant depuis 4 ans, il s'est rapidement fait connaître et s'y est impliqué. Élu en tant que conseiller municipal depuis 2 ans, les citoyens lui font confiance et avec raison.

Pour monsieur Jalbert, le mieux-être des aînés est une priorité! Il le démontre au quotidien par ses actions, et ce, à plusieurs niveaux. Il est président de la Corporation des Aînés de Lyster, une résidence pour aînés à but non lucratif. Il administre cette Corporation avec l'aide des membres du conseil d'administration (CA). Dans un même ordre d'idée, il est membre du CA de l'Office municipal d'habitation (OMH) de Lyster.

Benoît Jalbert croit en la valeur des travailleurs expérimentés et à la transmission du savoir. C'est pourquoi il s'implique au sein de la cellule de mentorat d'affaires de la MRC de L'Érable. Arrivé en tant que mentor, ça fait maintenant 2 ans qu'il agit à titre de chef-mentor. Ses tâches consistent à recruter des mentors et des mentorés, ainsi qu'à faire des jumelages entre les participants.

Afin d'améliorer la qualité de vie des aînés, monsieur Jalbert siège au sien de la Table de concertation pour les personnes âgées de L'Érable (TCPAÉ). En plus d'être membre du comité exécutif comme trésorier, il s'implique dans plusieurs comités, dont celui du prix *Ambassadeur de L'Érable* et celui de la *Journée internationale des personnes âgées*. Doté d'un professionnalisme exemplaire, il offre un soutien inestimable et de nombreux conseils aux membres de la TCPAÉ, ce qui a un impact direct positif pour les personnes âgées du territoire. Monsieur Jalbert peut être qualifié de *leader* et une personne sur qui l'on peut compter en tout temps. Ayant toute la confiance des membres de la TCPAÉ, il a été délégué afin de représenter la Table de concertation locale au niveau régional.

Mentionnons qu'il est également marguillier et trésorier de la Fabrique de Lyster, en plus d'être très impliqué au sein des Chevaliers de Colomb. Dévoué, consciencieux et d'un charisme naturel, c'est un réel plaisir de côtoyer Benoît. On a tant de choses à apprendre de cet homme!

Catherine Bureau

# Conseils de nos experts

## Évolution des troubles de la personnalité avec l'âge...



*Collaboration spéciale de Dre Maryse Turcotte, gérontopsychiatre*



Chacun possède ses qualités, ses défauts, ses forces et ses fragilités. Le caractère, le tempérament et la personnalité sont autant de termes utilisés pour décrire l'individu. Concernant les troubles de personnalité, il existe une panoplie de systèmes de classification. Quelques points clés :

- Un **trouble** de la personnalité (TP) représente une accentuation marquée des traits, au-delà des normes sociétales généralement attendues. Il y a alors déviation des comportements, des cognitions, de la gestion émotionnelle et des relations interpersonnelles.
- Le *trouble* implique une détresse ou une altération du fonctionnement.
- Il constitue un motif d'évaluation médicale ou psychologique, impliquant un diagnostic selon des critères précis. Ex.: DSM (Manuel Diagnostique et Statistique des troubles mentaux)
- Avec l'âge, un TP peut s'atténuer, s'aggraver ou même émerger. En effet, la stabilité d'un tel diagnostic est remise en question par la littérature à ce sujet depuis quelques années.

**Les TP du groupe A : paranoïaque, schizoïde et schizotypique.** Souvent qualifiés de bizarres, étranges ou excentriques. Typiquement, ils ont été isolés et retirés, un peu en marge de la société tout au long de leur vie. Certains auteurs considèrent que ce groupe de TP occasionne le plus de dysfonctionnements chez l'adulte âgé en lien avec l'isolement social. Par ailleurs, il y a souvent une intensification des symptômes avec l'âge et l'adaptation à la vie commune, en résidence, est extrêmement difficile.

**Les TP du groupe B : antisocial, limite, narcissique et histrionique.** Théâtraux, émotifs et impulsifs, leurs comportements et style de vie les mettent à risque de décès précoce. Généralement, il y a diminution de la prévalence pour ce groupe de TP avec l'âge. Ils tendent à devenir plus sages et moins impulsifs. En résidence, ils peuvent toutefois demeurer à l'origine de conflits relationnels de façon chronique.

**Les TP du groupe C : obsessionnelle-compulsive, évitante et dépendante.** Anxieux, craintifs et vulnérables, ils présentent davantage de stabilité dans leur mode de fonctionnement avec l'âge. Toutefois, le TP-obsessionnel-compulsif peut devenir de plus en plus rigide, extrême et conformiste. La perte d'autonomie et le besoin de services posent parfois problème, surtout pour les soignants. Concernant le TP-dépendante, le risque d'abus est à retenir puisque ces gens sont prêts à tout pour ne pas se retrouver seuls. Ces gens apprécient en général la vie en résidence, ce qui n'est pas le cas pour le TP-évitante, la vie en groupe leur étant anxiogène (source de stress).

# Conseils de nos experts

## L'EAU : Essentielle tout au long de la vie!



*Collaboration spéciale de Lise Delisle, diététiste  
CIUSSS Mauricie et Centre du Québec*



Notre corps est composé de 60 à 70 % d'eau. Le cerveau, les poumons, les reins, le sang, le cœur, le foie, les muscles, la peau, etc., toutes ces parties du corps sont constituées d'eau. De plus, l'eau :

- Maintient le volume sanguin;
- Fournit la salive qui permet d'avaler les aliments;
- Sert de lubrifiant pour les articulations et les yeux;
- Assure le transport de la nourriture (nutriments) et de l'oxygène à toutes les cellules du corps;
- Maintient la température du corps;
- Engendre l'activité neurologique du cerveau;
- Assure l'hydratation de la peau;
- Permet le refroidissement du corps lors des grandes chaleurs;
- Génère les réactions chimiques dans le corps;
- Élimine les déchets du corps (par l'urine et les selles).



Ceci explique pourquoi les besoins en liquide sont de 15 tasses (3,7 litres) par jour pour l'homme et 11 tasses (2,7 litres) pour la femme et confirme l'importance de boire de l'eau à chaque jour. Les aliments, en général, fournissent entre 2 et 4 tasses (0,5 à 1 litre) d'eau par jour. Il reste donc environ 12 tasses (3 litres) pour l'homme et 8 tasses (2 litres) pour la femme à combler par divers liquides (eau, lait, thé, café, tisane, etc.) De tous les liquides possibles, ne pas oublier que l'eau reste le liquide le plus hydratant, désaltérant et le moins calorique. *Attention aux eaux aromatisées qui ne font qu'entretenir le goût du sucre et n'éteignent pas la soif aussi efficacement que l'eau nature.*

S'il vous est difficile de boire de l'eau nature, utilisez quelques fruits dans l'eau, certaines herbes/épices (menthe, gingembre frais), optez pour l'eau gazéifiée, buvez un mélange moitié jus + moitié eau. Favorisez des liquides nutritifs au réveil (lait, boisson de soya enrichie). Accompagnez vos repas d'un jus de légumes ou d'un verre d'eau. Remplissez et buvez une grande bouteille d'eau réutilisable 2 fois par jour.

Sources : Extenso : [www.extenso.org](http://www.extenso.org) et Passeport santé : [www.passeportsante.net](http://www.passeportsante.net)

# Conseils de nos experts

## À vos eaux, prêts, buvez!



Comme nous venons de le voir, dans le cadre de saines habitudes de vie, il est important de bien s'hydrater. Pour les personnes qui ont plus de difficulté à adopter cette habitude de vie, voici quelques recettes pour rendre la démarche agréable et vous aider à combler vos besoins en liquide chaque jour.



Tout d'abord, faisons la distinction entre deux termes: **Infuser**, c'est faire tremper des ingrédients aromatiques dans un liquide chaud, tandis que **macérer**, c'est faire tremper des ingrédients aromatiques dans un liquide froid. En trempant, les composés aromatiques des ingrédients migrent dans le liquide pour le parfumer. La durée de trempage peut aller de quelques secondes à plusieurs heures selon la température du liquide, la taille de l'ingrédient et l'intensité de saveur recherchée.

Mélangez un ou plusieurs des ingrédients suivants à votre guise...

- **Fines herbes** : basilic, mélisse, menthe, romarin
- **Épices** : anis étoilé, cannelle, gingembre frais râpé, lavande
- **Fruits** : ananas, citron, fraises, framboises, kiwi, melon d'eau, melon miel, rhubarbe

### Idées de macération

**Technique** : Mélangez tout dans un pichet et hop dans le réfrigérateur. Remélangez avant de servir. *Ajoutez à un litre d'eau* :

- 250 ml de melon miel en purée, 10 feuilles de mélisse et 10 feuilles de menthe
- 125 ml de fraises en quartier, 125 ml de framboises entières et 10 feuilles de menthe
- 500 ml de melon d'eau en purée, 10 feuilles de menthe et 10 feuilles de basilic

### Idées d'infusion

**Technique** : Faites bouillir l'eau, retirez du feu et ajoutez les ingrédients. Laissez reposer à couvert pendant une dizaine de minutes. Retirez les ingrédients à l'aide d'une passoire. Versez dans un pichet et hop dans le réfrigérateur pour quelques heures. *Ajoutez à un litre d'eau* :

- 500 ml de rhubarbe en bâtonnet de 5 cm, 5 ml de gingembre frais râpé, 15 ml de lavande
- 250 ml de framboises entières, 1/2 bâton de cannelle, 3 anis étoilés
- 250 ml de fraises en quartier, 15 ml de lavande, 1 branche de romarin

Source : <http://www.extenso.org/blogue/eaux-aromatisees-aux-fruits-du-quebec/60>

# Conseils de nos experts

## Donner vie à nos buts pour donner du sens à notre vie...



*Collaboration spéciale de Sylvie Lapierre, professeure et chercheuse.  
Laboratoire interdisciplinaire de gérontologie. Université du Québec à Trois-Rivières.*



Quel que soit l'âge, la capacité de formuler et de poursuivre des projets stimulants est garante d'une bonne santé psychologique. Mais cela n'est pas si facile de se trouver des activités qui donnent du sens à sa vie, tout en s'ajustant aux contraintes financières ou physiques provoquées par la retraite ou le vieillissement. Pourtant, les bienfaits sont nombreux lorsque nous poursuivons des buts valorisants et réalisons des projets personnels qui nous tiennent à cœur.

D'ailleurs, la recherche scientifique démontre que la poursuite de nos buts :

- donne une direction et du sens à notre vie (nous savons où nous allons) et focalise nos énergies, qui ne sont pas gaspillées;
- elle structure notre vie et organise notre temps;
- elle augmente le sentiment d'efficacité personnelle et l'estime de soi;
- elle améliore notre bien-être et nous fait vivre « le flow », cette expérience intense de bonheur que l'on vit lorsque nous sommes concentrés sur une activité qui nous passionne;
- elle prévient la dépression.

Ces bienfaits n'apparaîtront qu'à certaines conditions. Il faut que les buts soient :

- importants et assez exigeants pour susciter notre engagement profond et intense;
- authentiques, c'est-à-dire qu'ils émanent de nos choix, soient conformes à nos valeurs et s'intègrent à notre vie;
- intrinsèques, c'est-à-dire poursuivis pour l'intérêt ou le plaisir accordé à l'activité elle-même (comme le but d'apprendre ou d'aider autrui) et non pas extrinsèques, poursuivis pour obtenir des avantages externes (ex. argent ou popularité);
- harmonieux et non en conflit entre eux : il est difficile, par exemple, de manger n'importe quoi et de rester mince;
- adaptés aux situations ou aux restrictions dues à la maladie.



# Conseils de nos experts

## Donner vie à nos buts pour donner du sens à notre vie... (suite)



Pour réaliser nos projets et profiter des bienfaits que nous apporte la poursuite de nos buts, il y a des étapes à parcourir, chacune étant distincte mais essentielle. L'élaboration ou le choix du but permet d'identifier ce qui donne du sens à notre vie et de concrétiser nos aspirations. Le simple fait d'avoir un but nous « allume » et nous donne des ailes! La planification du but nécessite de sélectionner les moyens à employer et les actions à entreprendre pour atteindre l'objectif, tout en prenant soin d'anticiper les obstacles et de prévoir les stratégies pour les surmonter. Autant de tâches qui diminuent l'anxiété et font progresser vers le but. La poursuite du but exige flexibilité face aux imprévus ainsi qu'une gestion efficace de nos capacités et des ressources à notre disposition. Dans ces conditions, les progrès vers le but produisent une grande satisfaction et l'occasion de vivre une « expérience optimale ». Que la réalisation du but provoque des émotions positives est un fait reconnu. Le sentiment d'efficacité et l'estime de soi sont renforcés par la réussite d'un projet personnel. Il apparaît donc que chacune des étapes de la démarche vers le but contribue au bien-être subjectif et à la qualité de vie à la retraite.



Une équipe de chercheurs du Laboratoire interdisciplinaire de gérontologie a offert à de nombreux retraités le programme de réalisation des buts personnels intitulé : *En route vers une vie plus heureuse*. Cette expérience consiste à suivre les étapes que nous venons de décrire (élaboration, planification, poursuite et atteinte d'un but) au cours d'une démarche qui s'étale sur 12 semaines (à raison de deux heures par semaine) et se réalise en petit groupe de 6 à 8 personnes. Les centaines de retraités qui se sont engagés pleinement dans cette démarche ont vécu une expérience positive.

Les résultats ont montré une augmentation significative de leur satisfaction à l'égard de la retraite, une plus grande sérénité, de l'espoir et du bonheur. L'anxiété, la dépression et même les idéations suicidaires ont diminué de façon notable, mais la démarche a surtout mieux équipé les participants pour la réalisation de leurs objectifs futurs. On peut donc affirmer sans hésitation que si nous donnons vie à nos buts, nous donnons du sens à notre vie.

Sources : Lapierre, S., Miquelon, P., Desjardins, S., Marcoux, L., Dubé, M., Bouffard, L., Alain, M. (2013). L'importance des projets personnels pour la santé mentale et le bien-être des aînés : un programme d'intervention. *Le Partenaire*, 21(2), 8-11. et Lapierre, S., Dubé, M., Bouffard, L., Alain, M. (2007). Retraite précoce et réalisation des buts personnels : une approche novatrice pour contrer les idéations suicidaires. *Vie et Vieillesse*, 5(4), 29-37.



## Défense des droits des locataires



*Collaboration spéciale de Sylvie Bousquet, coordonnatrice par intérim  
Association des locataires des Bois-Francs*



**FIER GROUPE DE DÉFENSE COLLECTIVE  
DES DROITS**

Il peut être difficile pour une personne de faire valoir ses droits auprès de son propriétaire ou locateur. L'Association des locataires des Bois-Francs œuvre à la défense des droits des locataires de façon collective et individuelle pour la région du Centre-du-Québec depuis 1982.

L'Association soutient les gens dans leurs démarches pour solutionner leurs problèmes de logement. Il arrive que la résolution du problème se fasse par consultation téléphonique, sinon un rendez-vous est pris afin de bien cibler la difficulté et mettre en place un ou des moyens pour soutenir et aider la clientèle.

L'Association offre des formations et animations en lien avec les droits des locataires et les enjeux concernant le logement.

Elle apporte du soutien dans le processus de démarches pour défendre les droits des locataires et pour compléter différents documents comme l'allocation logement par exemple. Elle est également une aide précieuse afin de préparer un dossier pour une audience à la Régie du logement.

L'Association des locataires des Bois-Francs s'adresse à tous locataires de tous types de logements (appartements, HLM, résidence pour personnes âgées ou chez un propriétaire privé) qui veulent améliorer leurs conditions et leurs droits au logement. On peut devenir membre et obtenir des bulletins d'information. Le coût est de 2 \$ par personne et de 10 \$ par année pour les OBNL.

### **Activités et services offerts gratuitement.**

Vous croyez que votre propriétaire augmente trop vite votre loyer? Vous avez des questions sur votre bail, le paiement du loyer, le chauffage dans votre appartement, le bruit des voisins, le harcèlement, l'intimidation, la résiliation d'un bail, l'insalubrité et la moisissure, etc., contactez-nous. Nous sommes situés au 59, rue Monfette, bureau 211 à Victoriaville (Place Rita St-Pierre) et l'on peut nous rejoindre au 819 758-3673 ou sans frais au 1 855 758-2523.

On est là pour vous...



## Ce qu'il faut savoir sur les « Directives médicales anticipées »



Découlant de la *Loi concernant les soins en fin de vie*, les directives médicales anticipées sont un écrit par lequel une personne indique à l'avance les soins médicaux qu'elle accepte ou qu'elle refuse de recevoir dans le cas où elle deviendrait inapte à consentir à des soins **dans des situations cliniques précises**.

La loi exige des professionnels de la santé d'obtenir l'autorisation de la personne à recevoir le traitement suggéré. Pour ce faire, les professionnels doivent fournir les renseignements suffisants pour permettre une prise de **décision libre et éclairée**. Pour que le consentement soit jugé libre et éclairé, il doit être donné en pleine connaissance et de plein gré. Dans le cas où une personne est inapte à consentir à des soins, une autre personne doit consentir aux soins à sa place.

Bien que cela ne soit **pas obligatoire**, vous pouvez dès maintenant informer vos proches et la Régie de l'Assurance maladie du Québec (RAMQ) de vos volontés en cas d'inaptitude à consentir à des soins. Seule une personne majeure et apte à consentir à des soins peut exprimer ses directives médicales anticipées. Deux options s'offrent à vous pour ce faire. Vous pouvez remplir gratuitement le **formulaire *Directives médicales anticipées en cas d'inaptitude à consentir à des soins*** (disponible auprès de la RAMQ) ou le faire par un acte notarié.

### **Pour alimenter la réflexion :**

- Si une personne a déjà exprimé ses directives médicales anticipées (formulaire RAMQ ou notaire), le médecin n'a pas à demander au tuteur, au mandataire ou à la famille l'autorisation pour des soins qui se retrouvent dans ces directives médicales puisque le patient a déjà pris sa décision lorsqu'il était en mesure de le faire.
- Les professionnels de la santé ont l'obligation de respecter vos directives médicales anticipées.
- En tout temps, il est possible de modifier et de révoquer ses volontés exprimées dans ses directives médicales anticipées.

Source : <http://sante.gouv.qc.ca/programmes-et-mesures-daide/directives-medicales-anticipees>

Martine Clément



## « N'oublie pas de prendre du temps pour toi! »



*Collaboration spéciale de Julie Martin, conseillère aux proches aidants  
L'Appui pour les proches aidants Centre-du-Québec*

Qui ne s'est jamais fait dire cette phrase au moins une fois dans sa vie? Peu importe notre situation, nous avons tous besoin un jour ou l'autre de prendre du temps pour soi afin de recharger ses batteries ou avoir un moment de répit pour reprendre son souffle.

Saviez-vous que ce besoin est reconnu dans la Déclaration universelle des droits de l'homme?  
« *Toute personne a droit au repos et aux loisirs et notamment à une limitation raisonnable de la durée du travail et à des congés payés périodiques (article 24).* »

La reconnaissance officielle de ce droit relève son caractère vital à l'être humain pour maintenir et améliorer sa qualité de vie. Ce droit peu paraître banal à certains égards, mais prend tout son sens lorsque nous prenons soin d'un être cher pour diverses raisons (maladie, perte d'autonomie, etc.).

**Pourquoi est-ce difficile de s'accorder un moment de répit?** Lorsque l'on accompagne un être cher dans la maladie ou dans ses incapacités, nos énergies et nos pensées sont centrées vers cette personne : on s'oublie afin de s'assurer que l'autre soit bien. Cependant, inévitablement, à un moment ou un autre, ce besoin de repos émerge et peut s'accompagner de réticences et de diverses émotions telles que la culpabilité ou la peur.

Pourtant, tous reconnaissent les bienfaits que le répit procure autant pour l'aidant que la personne aidée. En effet, l'aidé en bénéficie par la venue d'une nouvelle personne avec qui discuter et faire des activités et par l'amélioration de sa relation avec l'aidant qui se sent moins stressé ou épuisé.

### **Comment intégrer un moment de répit dans son quotidien?**

Dépendamment de la situation et du besoin, introduire un temps de repos peut s'avérer un grand changement dans le quotidien de l'aidant et de son proche. Prendre un temps pour soi, implique une réflexion, une reconnaissance de ses limites et de ses besoins, tout en conjuguant la recherche et les démarches à faire pour y arriver.

Pour ne pas perdre sa motivation en cours de route, il importe de se questionner et de choisir un objectif réalisable qui permettra de prendre une pause, de planifier la réalisation de ce moment à son horaire, d'avancer à petits pas et surtout, se donner le droit de faire confiance aux ressources autour de soi.



Francis Nicolas

L'APPLA



## « N'oublie pas de prendre du temps pour toi! » (suite)



### Choisir un moment de répit bénéfique pour soi : les déclinaisons du répit

La notion de répit peut se décliner de différentes façons tout dépendant de la situation et de ce que l'aidant requiert comme soutien. Pour certains, les services de popote roulante peuvent alléger la préparation des repas au quotidien. Pour d'autres, le service d'entretien ménager peut s'avérer un soulagement! Tandis que d'autres utiliseront les services d'une personne à la maison pour veiller au bien-être de leur proche le temps qu'ils quittent la maison quelques heures en toute quiétude.

Vous désirez en connaître davantage sur les différentes formes de répit? Consultez l'**aide-mémoire** qui accompagne votre Propageur!

Pour obtenir plus d'informations, contacter le **service Info-aidant** au 1 855 852-7784 ou consultez le **répertoire des ressources** au [www.lappuicdq.org](http://www.lappuicdq.org) pour en apprendre davantage sur les services près de chez vous!

## Pour la *Journée des grands-parents*, envoyez-nous un *selfie*!



**Vous habitez au Centre-du-Québec?  
Vous avez un petit-enfant ou des petits-enfants que vous aimez?**

**Prenez un *selfie* et envoyez-nous le!**



Rendez-vous sur la page Facebook « Concours de *selfie* : J'aime mes grands-parents » et publiez votre photo. N'oubliez pas de mentionner votre nom et la municipalité où vous habitez. Vous pouvez aussi l'envoyer par courriel au [concertationaines@cgocable.ca](mailto:concertationaines@cgocable.ca) et nous ajouterons votre photo sur Facebook.

**Date limite : Vendredi 14 octobre 2016**

**À gagner : Une séance photo intergénérationnelle**





## Bien vieillir, sereinement...



Le concept de *bien vieillir* est souvent associé à la condition physique de la personne vieillissante. Il est donc question, entre autres, de bien s'alimenter, faire de l'exercice, rester actif, éviter la sédentarité, bien dormir, favoriser l'autonomie, solliciter sa mémoire, s'affirmer, exprimer ses besoins et ses limites, respecter son rythme. Néanmoins, qu'en est-il de l'aspect mental du *bien vieillir*. Comment doit-on se sentir pour s'inclure dans la catégorie de gens qui vieillissent bien?

On parle ici de ne pas être sous l'emprise de regrets ou d'erreurs du passé qui rongent l'esprit jusqu'à en laisser que des miettes. Certes, ces erreurs ou regrets ont du poids. Toutefois, laissons dans le passé ce qui ne peut être changé. Donnons-nous droit au pardon. Soyons moins intransigeants à notre égard pour laisser suffisamment d'espace à l'espoir, à la possibilité de vivre une fois de plus dans la quiétude.

L'estime de soi doit, quant à elle, maintenir le cap pour faire briller l'individu, malgré les changements psychiques, physiques et les pertes d'autonomie qui peuvent survenir avec le temps. Il est indéniable qu'un individu garde sa personnalité et ses traits avec l'avancement en âge. Par exemple, on ne devient pas grincheux avec le temps, on l'est ou on ne l'est pas. En ce qui concerne les avares et les chialeurs, même phénomène. En ce sens, on reste aussi des êtres passionnés, créatifs, intègres et débrouillards toute sa vie.



Pour *bien vieillir*, il faut cesser d'entretenir des relations toxiques. Enfin, se libérer des liens qui ne font qu'apporter du négatif dans notre vie. Vous savez, ces personnes qui nous laissent vide d'énergie à la suite de leur passage? Cela dit, bien que ce soit plus facile à dire qu'à faire, peut-être que le simple fait de les repérer constitue déjà une piste de solution. Par ailleurs, d'autres gestes pourront être posés pour limiter l'irradiation de ceux-ci sur nous. Aussi bien utiliser son énergie à cultiver de nouvelles relations qui contribueront à notre épanouissement et notre sérénité.

Somme toute, pour *bien vieillir*, il est indispensable de tenir compte de l'aspect psychique. Une bonne santé mentale, se sentir serein et épanoui, voilà la formule pour mieux vieillir...

Jaimmie Lajoie

# Suivis des dossiers

## La Table régionale prend un virage vert



À la suite des Rendez-vous des générations 2016 qui avaient pour thème l'environnement, la Table régionale a voulu faire davantage sa part en ce qui concerne la protection de la planète.

Ayant un souci constant de réutiliser le papier avant de le recycler, l'équipe de travail utilise fréquemment du papier brouillon lors de l'impression de documents. De plus, lors d'événements, des pichets d'eau sont fournis au lieu des bouteilles de plastique. Mieux encore, les participants sont invités à apporter leur propre bouteille d'eau réutilisable.

L'équipe s'est donc prêtée au jeu afin de déterminer ce qu'elle pouvait faire de plus pour l'environnement. Devant de nombreuses possibilités et après mûre réflexion, il a été décidé de réduire à la source.

C'est ainsi que la Table régionale s'est dotée de nombreux verres et tasses lavables pour ses différents événements. En plus d'être moins dispendieux sur le long terme, c'est un plus pour l'environnement. Une pierre deux coups quoi! Comme il y a toujours place au changement et à l'amélioration, la réflexion suit son cours...

Chaque petit geste compte! Pour vous inspirer, consultez la synthèse des Rendez-vous des générations 2016 sous forme d'aide-mémoire au <http://aines.centre-du-quebec.qc.ca>.

Catherine Bureau

**« Nous n'héritons pas de la terre de nos parents,  
nous l'empruntons à nos enfants. »**

*Antoine de Saint-Exupéry*





## Les Incroyables Comestibles : un mouvement qui prend de l'ampleur



# Nourriture à partager

***Servez-vous librement, c'est gratuit !***

incroyables comestibles  [incredible-edible.info](http://incredible-edible.info)

Voici une initiative originale, rassembleuse et qui contribue à favoriser les saines habitudes de vie tout en rassemblant les citoyens de tous les âges autour d'un objectif commun : créer l'abondance et la partager.

Le mouvement des Incroyables Comestibles consiste à créer des zones comestibles partout où on a envie de le faire : devant chez soi, sur son balcon, dans sa cour ou encore, lorsque la ville le permet, dans les endroits public. Devenir Incroyable Comestible, c'est cultiver de la nourriture partout où c'est possible, mais c'est aussi entretenir les plants et partager les récoltes.

Le mouvement a débuté en 2008 à Todmorden, une petite ville de 15 000 habitants située en Angleterre. On raconte que les citoyens qui ont eu cette idée réagissaient à la crise économique qui sévissait à l'époque. Aujourd'hui, plus de 475 villes dans le monde ont adopté la philosophie des Incroyables comestibles. Au Centre-du-Québec, c'est le cas à Drummondville et Victoriaville où les Incroyables sont bien présents.

À Drummondville, vous vous souviendrez peut-être de l'histoire du jardin emménagé en façade qui a fait couler beaucoup d'encre. L'idée a fait son chemin et maintenant plusieurs endroits ont été aménagés pour cultiver de la nourriture à partager. C'est aussi le cas à Victoriaville où la Ville s'implique activement dans l'aménagement d'espaces cultivables. Les Incroyables bénéficient également d'une belle visibilité et offrent même une cartographie des lieux où la nourriture à partager est disponible.

Et si nous étions tous des Incroyables? Vous cultivez un petit jardin qui vous offre un rendement supérieur à ce que vous pouvez consommer? Pourquoi ne pas joindre le mouvement en offrant les surplus à partager? Pour plus d'informations, informez-vous auprès de votre municipalité, visitez le site des Incroyables Comestibles de Victoriaville: <http://icvicto.org> ou consultez l'article suivant : <http://bit.ly/2ccFSJq>.

Martine Clément

# Suivis des dossiers

**Parkinson Centre-du-Québec/Mauricie fête ses 25 ans en grand!**



*Soyez à nos côtés pour faire face à l'avenir*

## *Banquet 25<sup>e</sup> anniversaire*

Chloé Sainte-Marie,  
accompagnée d'un de ses musiciens,  
offrira un spectacle combinant musique, paroles  
et témoignage sur son expérience de proche aidante.



Chloé Sainte-Marie  
Présidente d'honneur

Coût du billet : 50 \$  
Pour information et réservation  
819 693-1287

**Mardi le 1er novembre 2016**  
**Salle Félix-Leclerc**  
1001, rang St-Malo, Trois-Rivières

### **Représentante du Centre-du-Québec au Comité national d'éthique sur le vieillissement**

Le Comité national d'éthique sur le vieillissement (CNEV) est une instance permanente indépendante qui a pour mandat de donner son avis, entre autres, sur toute question que la ministre responsable des Aînés lui soumet relativement aux enjeux éthiques liés au vieillissement.

Le 15 juin dernier, Janik Ouimet a été nommée officiellement à la suite de l'appel de candidature lancé en février 2016. Les membres du CNEV sont de tous âges et de formations diversifiées. Ils appuient leurs délibérations sur l'ensemble le plus vaste possible d'expertises et de perspectives. Le CNEV est composé de 20 membres votants et de membres associés qui n'ont pas droit de vote. Les membres ayant droit de vote sont nommés par la ministre responsable des Aînés sur recommandation du président du Comité et des membres en fonction. Leur mandat est de trois ans.

En vue d'optimiser le fonctionnement du CNEV et d'assurer son indépendance et son autonomie, il a été convenu de confier la responsabilité de son fonctionnement à un organisme externe; c'est l'Institut sur le vieillissement et la participation sociale des aînés (IVPSA) qui a été choisi. L'IVPSA a pour mandat de soutenir adéquatement le CNEV dans la réalisation de ses travaux.



## Droits en résidences privées : recommandations du protecteur du citoyen



Le 16 juin dernier, le **Protecteur du citoyen** sortait un **rapport spécial\*** sur les **droits et obligations des locataires et des locateurs dans les résidences privées pour aînés**. Le Protecteur du citoyen a pour mission de veiller au respect des droits des personnes en intervenant auprès des ministères et des organismes du gouvernement du Québec, mais aussi auprès des différentes instances du réseau de la santé et des services sociaux pour demander des correctifs à des situations qui portent préjudice à un citoyen ou à un groupe de citoyens.

Ce n'est pas la grande majorité des personnes aînées qui vivent en résidence, mais avec les **116 667 unités locatives** que compte le Québec, c'est quand même une bonne proportion d'aînés.

Au Québec, on compte plus de 1850 résidences privées pour aînés (RPA) et la moyenne d'âge des résidents est de 82 ans. Toute personne qui y réside doit **signer un bail**, principal contrat qui lie la personne âgée au propriétaire de la RPA. Dans les résidences pour personnes âgées, le bail inclut non seulement la location de l'espace physique que constitue l'unité locative, mais aussi le règlement d'immeuble et une annexe qui précise la nature, l'intensité et le coût des services offerts aux locataires.



Malgré l'offre de services qui caractérise les RPA, la location de chambres ou de logements dans ces résidences est soumise au même encadrement légal que celui de tout autre type de logement résidentiel. Les citoyens qui contestent le contenu de leur bail ou du règlement d'immeuble sont dirigés vers la Régie du logement. Par ailleurs, conformément au Régime d'examen des plaintes, tout résident d'une RPA certifiée ou en voie de l'être, bénéficie de recours s'il est insatisfait des services reçus (alimentation, soins infirmiers, attitude du personnel, etc.). Il peut d'abord se plaindre auprès du commissaire aux plaintes et à la qualité des services du CISSS ou du CIUSSS puis, en deuxième recours, au Protecteur du citoyen.

L'application aux RPA des mêmes normes qui encadrent la signature, la modification et la résiliation d'un bail dans le domaine locatif traditionnel soulève pourtant des enjeux particuliers liés au respect des droits de ces locataires et à l'exercice des recours prévus pour les faire valoir. En effet, les locataires dépendent au quotidien du propriétaire et du personnel de la résidence pour recevoir les services nécessaires à leur bien-être et à leur sécurité (distribution de médicaments, des soins d'hygiène ou des soins infirmiers). Dans ce contexte, les démarches qu'ils entreprennent pour la défense de leurs droits prennent une dimension toute particulière.

\*Source : Rapport spécial du Protecteur du citoyen : Les résidences privées pour aînés, plus que de simples entreprises de location résidentielle. Déposé le 16 juin 2016.



## Droits en résidences privées : recommandations du protecteur du citoyen (suite)



En raison de problèmes de santé, des personnes âgées peuvent éprouver des difficultés à obtenir et à comprendre les informations requises pour faire valoir leurs droits, s’acquitter de leurs obligations et exercer les recours possibles. Notons que les informations juridiques sont peu adaptées au contexte des résidences pour personnes âgées et que les ressources pour assister et accompagner les locataires sont rares\*. De plus, les craintes de représailles ou la peur de perturber leur milieu de vie, est un réel frein.

Voici les 7 recommandations du Protecteur du citoyen pour favoriser le respect des droits et des obligations des locataires et des propriétaires de résidences pour personnes âgées.

- 1) Concevoir un guide complet et adapté qui explique les droits et obligations pour signer, modifier ou résilier un bail et exercer un recours en cas de litige.
- 2) Obliger les propriétaires de résidences pour personnes âgées à diffuser et rendre disponible en tout temps le règlement d’immeuble en vigueur.
- 3) Confier à des organismes communautaires présents dans chaque région du Québec (ex.: CAAP), le mandat d’assister et d’accompagner, sur demande, les locataires des RPA dans l’initiation ou l’exercice des recours pour des litiges relatifs à leur bail.
- 4) Élargir la portée de certaines décisions de la Régie du logement rendues au bénéfice d’un locataire aux autres locataires d’une résidence touchés par une problématique similaire.
- 5) Analyser les impacts de la méthode de fixation des loyers sur le financement des services des résidences et adopter des mesures pour éviter les hausses abusives.
- 6) Modifier la Loi sur les services de santé et les services sociaux afin que nul ne puisse exercer des représailles à l’égard d’un locataire d’une RPA qui initie un recours relatif à son bail.
- 7) Obliger les exploitants de RPA d’informer les locataires de la présence dans le bail de clauses contraires à l’ordre public avant sa signature ou pour toute modification ultérieure.

Mentionnons également que le rapport mettait en lumière **certaines clauses illégales**: Autorisation accordée au locateur de résilier unilatéralement le bail et d’expulser un locataire; Exigence de frais abusifs pour la remise en état du logement après le départ du locataire (nettoyage, peinture, frais administratifs divers); Dégagement du locateur de toute responsabilité en cas de perte, de vol ou de bris d’un bien (sans égard à la faute); Permission accordée au locateur de modifier de manière unilatérale le bail ou le règlement d’immeuble; Contrôle les entrées et sorties de la résidence des locataires ou de leurs visiteurs.

\*À noter qu’au Centre-du-Québec, l’Association des locataires des Bois-Francs offre du soutien aux locataires pour ce qui touche la partie bail (Régie du logement): 819 758-3673. L’organisme Éducaloi offre aussi des services d’information juridique : [educaloi.qc.ca](http://educaloi.qc.ca).

Janik Ouimet



## Enfin, vieillissement ne rime pas avec maladie?



Le 27 mai dernier, lors de l'assemblée générale annuelle (AGA) de la Table régionale, nous recevions le Dr. Stéphane Lemire qui venait nous expliquer son travail de gériatre social. À travers son discours, on a surtout compris que le vieillissement n'est pas synonyme de maladie, qu'on vieillit tous différemment et qu'il y a *pluralité du vieillissement*. Le concept de vieillissement fait souvent peur. Et malheureusement, on parle rarement en termes de normalité du vieillissement. Il est plutôt question de maladie, de pertes, de vulnérabilité.



Aujourd'hui, on se fait plaisir... on aborde le vieillissement normal! Donc, en premier lieu, il importe de souligner la croissance considérable des 75 ans et plus au cours des prochaines années puisque celle-ci va doubler de 2006 à 2031. Cette nouvelle réalité est une conséquence directe de l'augmentation de l'espérance de vie. En 1921, 20 % de la population pouvait espérer vivre jusqu'à 80 ans. En 2004, plus de 70 % de la population canadienne a atteint les 80 ans.

*D'accord pour vivre plus longtemps, mais est-ce en santé?* On peut affirmer que la majorité (plus du 2/3) des 60 ans est en bonne santé, sans incapacité. En fait, c'est un peu moins d'un tiers qui vit avec un degré variable de l'état de santé. Chez les 85 ans, on compte 50 % des personnes en pleine santé et l'autre avec un degré variable de l'état de santé.

En vieillissant, il est normal de constater certains changements (moins d'endurance, de force et d'élasticité, amincissement de la peau et une proéminence des os, le goût s'amointrit, on ressent moins la soif et la satiété devient précoce, le sommeil se fragmente, on est plus sensible au bruit, la sieste se fait sentir ainsi que les rituels pour trouver le sommeil), mais ce n'est pas lié à une maladie. **En fait, la maladie n'est pas inhérente au vieillissement normal.**

Pour mieux fonctionner en vieillissant, on peut s'aider en utilisant des lunettes et des appareils auditifs. On peut s'accorder plus de temps pour effectuer une tâche et un certain délai de réponse. Afin de mieux s'orienter, on s'appuie sur des points de repère connus. En ce sens, l'utilisation d'un calendrier peut s'avérer fort utile pour organiser son temps. Finalement, vieillir ne rime pas avec maladie. *Vieillir rime plutôt avec s'adapter!* Il est vrai que certaines personnes sont malades, mais ce n'est pas parce qu'elles vieillissent...

Jaimmie Lajoie



## Suggestion de lecture : Mon âge est à inventer



**Geneviève St-Germain**, auteure et journaliste, a récemment dénoncé le fait qu’au Québec, **les femmes du baby-boom**, âgées de 50 à 70 ans, sont les plus nombreuses et pourtant, c’est l’âge où elles commencent à disparaître des écrans radars. Cet effacement des femmes de l’espace public et des médias est purement inacceptable en 2016. « En faisant toujours appel aux mêmes réseaux, on finit par n’avoir que le point de vue de “privilegiés” : des hommes blancs plutôt dans la cinquantaine et dans les positions d’autorité. Résultat? L’interprétation de l’actualité politique, sociale ou culturelle est toujours faite dans des cadres habituels, par exemple le pouvoir hiérarchique, le succès à tout prix, la confrontation batailleuse. Je regrette qu’on se laisse imposer tout ça sans rien dire. » Elle ajoute également « Une grande *gang* d’hommes occupe depuis toujours l’espace public et forge les idées dominantes, ce qui renforce les stéréotypes depuis des siècles. »



Il y a longtemps que les féministes dénoncent cette injustice. « Il est grand temps que nous nous imposions, et que nous cessions, par exemple, de cacher notre année de naissance et d’essayer coûte que coûte de paraître plus jeunes. » Dans son essai, Geneviève St-Germain tente de réhabiliter le féminin et les thèmes qu’il englobe : « Les femmes apprennent tard que ce qu’on associe traditionnellement au féminin est une force; savoir prendre soin des autres, créer de la beauté par l’attention qu’on accorde à un environnement, valoriser l’affect, les relations personnelles, tout ça donne une puissance... » Si on l’assumait plus tôt dans notre vie, assure-t-elle, on essaierait de changer un peu la société et la nature du pouvoir...

Source : Article de Pascale Navaro, 6 juillet 2016 [www.gazettedesfemmes.ca/13162/apres-50-ans-la-femme-invisible](http://www.gazettedesfemmes.ca/13162/apres-50-ans-la-femme-invisible)

Janik Ouimet

## Est-ce que la rentrée scolaire a un impact chez les personnes aînées?



L’équipe de la Table régionale s’est questionnée sur l’impact que pouvait avoir la rentrée scolaire chez les aînés. Lorsque l’on fait quelques recherches sur le Web, on ne trouve presque rien, mis à part quelques articles sur la prolifération des rhumes qui peuvent incommoder les personnes plus âgées. Nous sommes convaincues que la rentrée scolaire a un impact significatif chez plusieurs personnes aînées. Devez-vous recueillir les petits-enfants après l’école? Faites-vous de l’aide aux devoirs? Est-ce que vous voyez moins ou plus vos enfants à la suite aux vacances estivales? On veut vous entendre!



## Forum social mondial 2016



Le 10 août dernier, l'équipe de la Table régionale se rendait à Montréal pour participer à la 12<sup>e</sup> édition du Forum social mondial. Ce rendez-vous altermondialiste (un autre monde est possible) né au Brésil en 2001 se tenait pour la première fois dans un pays du G7. Toute une symbolique pour le plus grand mouvement social de la société civile mondiale. Cet événement interculturel et intergénérationnel rassemblait des milliers de citoyens et citoyennes de provenances diverses.

Sur les 1 300 conférences prévues, certaines ont assurément connues du succès : De quelle vision l'État et de quel projet de société les politiques d'austérité néolibérales sont-elles le nom?; La désinformation : comment la reconnaître et l'éviter; De logis à milieu de vie : le logement communautaire comme levier au pouvoir d'agir et à la santé durable et solidaire; Les mouvements populaires au cœur de la transformation; La pensée critique et la transformation sociale; Le processus collaboratif et créatif d'innovation sociale; Communiquer pour rassembler.

Les principes du Forum visent à créer un espace ouvert et favorable à l'échange, sans directive qui pourrait contraindre et dans une perspective d'auto-organisation et d'autogestion. Les organisateurs se veulent uniquement des facilitateurs, sans autorité à émettre des conclusions. Il n'y a donc pas de document final se voulant un résumé de la pensée collective de ce mouvement.

À la suite de l'événement, les participants sont en mesure de repartir avec de nouvelles connaissances générales, de s'outiller pour mieux comprendre et, encore plus important, de soulever le voile sur différentes problématiques plus obscures ou abstraites pour monsieur ou madame tout-le-monde.

Une expérience enrichissante empreinte d'humanisme...

Jaimmie Lajoie



Veillez prendre note que la **FADOQ Région Centre-du-Québec** est déménagée au 40 rue Alice, suite 205, Victoriaville, G6P 3H4.



## L'activité physique: s'offrir plaisir et santé en cadeau avec *Viactive*



### Saviez-vous que ...

- Le plus grand risque pour la santé des aînés est la sédentarité.
- Les problèmes de santé qui causent le plus grand nombre de décès sont ceux que l'on peut prévenir par la pratique régulière d'activités physiques.
- La pratique régulière d'activités physiques peut :
  - ✓ Brise l'isolement et procure du plaisir;
  - ✓ Diminue le risque de chute;
  - ✓ Retarde les effets du vieillissement;
  - ✓ Améliore l'équilibre;
  - ✓ Renforce les muscles et les os;
  - ✓ Aide à retarder la perte d'autonomie;
  - ✓ Augmente la flexibilité;
  - ✓ Aide au contrôle du poids;
  - ✓ Favorise une meilleure santé psychologique et une meilleure mémoire
  - ✓ Réduit le risque de souffrir de plusieurs maladies;
  - ✓ **Améliore la sécurité et la qualité de vie de la personne.**



### **: un programme d'activités physiques pour les 50 ans et plus**

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

Pour le plus grand bénéfice des aînés qui y participent, les activités *VIACTIVE* offertes prennent différentes formes selon les disponibilités et intérêts des animateurs, ainsi que les installations disponibles : routines d'exercices, musculation, danse, taï chi, étirements, marche en plein air, etc.

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

**Bécancour-Nicolet-Yamaska**  
**Caroline Breault**  
Point de service Gentilly  
Tél. : 819 293-2071 p. 59519

**Arthabaska et l'Érable**  
**Mélanie Robidas**  
Centre d'hébergement du Chêne  
Tél. : 819 751-8511 p. 2207

**Drummond**  
**Marie-Josée Roy**  
CLSC Drummond  
Tél. : 819 474-2572 p. 33902

# Nouvelles d'ailleurs

## Rencontre avec une aînée cambodgienne inspirante, madame Sopha In



*Collaboration spéciale de Micheline St-Arneault, membre des Tables de concertation des personnes âgées du Centre-du-Québec et de la MRC d'Arthabaska*

En juin dernier, j'ai eu l'opportunité de représenter le Centre-du-Québec lors d'un voyage solidaire au Cambodge. Le séjour était organisé par Développement et Paix, une organisation non gouvernementale canadienne où je suis bénévole. Durant trois semaines nous avons côtoyé nos partenaires cambodgiens afin de mieux connaître leurs réalisations dans les domaines du renforcement des capacités des communautés appauvries. Nous avons découvert combien riche est leur potentiel humain dans des projets reliés à des activités de subsistance en agriculture et à la protection de la forêt, à la participation citoyenne démocratique pour la justice sociale, à l'aide aux femmes victimes de violence et le soutien aux minorités autochtones. Nous avons aussi appris sur leur réalité culturelle, sociale, économique et politique. Pour consulter le blogue, visitez le <http://dpcambodge2016.wix.com/solidarite>.



La rencontre de madame Sopha In, l'une de nos interprètes khmer-français, s'est avérée des plus marquantes. Une fois la confiance établie madame Sopha nous a dit : « Durant la guerre, j'ai dû enlever mes lunettes, bien que très myope, simuler être analphabète (les intellectuels étant suspects), sotte, couper mes cheveux, parler seulement en khmer, me cacher pour échapper aux Khmers rouges. Des membres de ma famille sont morts. » Des amis français l'ont aidée à se reconstruire psychologiquement et à reprendre confiance en elle. « Je ne fais pas de politique et j'aime tout le monde », tenait-elle à nous préciser. Une aura de sérénité se dégage de cette femme qui aura 63 ans en décembre. Mère de 5 enfants, elle en a aussi adopté 7 autres, des orphelins du sida ou de la guerre. Également grand-mère, elle trime dur pour les instruire afin qu'ils aient une vie meilleure. Quelle leçon de courage et de compassion elle nous donne, sans le vouloir bien sûr, car elle est très humble.

« Avant la guerre c'était... Après il a fallu... », cette expression revient régulièrement dans les présentations qui nous sont faites, illustrée par des exemples et des photos. Cette guerre fratricide échelonnée sur près de trois décennies a détruit les infrastructures comme les écoles, églises, pagodes, hôpitaux, industries, administrations, etc., ramenant le pays à l'âge de pierre et fragilisant le tissu social humain. Cela a nécessité un gigantesque travail de reconstruction. À la suite des accords de paix de Paris signés en 1991, une lente reprise vers la démocratie s'est mise en branle, mais la situation demeure fragile.

# Nouvelles d'ailleurs

## Rencontre avec une aînée cambodgienne inspirante, madame Sopha In (suite)



Au Cambodge, l'espérance de vie se situe autour de 64 ans pour les femmes et de 58 ans pour les hommes. Les personnes de 65 ans et plus comptent pour environ 4 % de la population d'un peu plus de 15 millions de personnes. Ce sont surtout des grands-mères. Il y a très peu de grands-pères qui ont survécu au régime de terreur établi par Pol Pot durant les années 75-79. On se rappelle que près de 20 % de la population d'alors a été décimée par les Khmers rouges qui préconisaient un communisme excessif. 10 ans de guerre avec le Vietnam suivies de luttes au sein de la population cambodgienne ont entre autres continué d'affaiblir le pays. C'est le pays qui a été le plus bombardé (entre autres par les États-Unis) de l'histoire.



Dans la culture cambodgienne, les personnes âgées sont très respectées. On valorise la transmission des expériences. Majoritairement bouddhistes, la pratique du culte des ancêtres est répandue. On peut voir dans chaque maison, commerce, un petit hôtel sur lequel on place des photos des personnes défuntées et des offrandes quotidiennes (fruits, légumes, etc.) Il n'y a pas de résidences spécifiques pour les personnes âgées. Celles-ci vivent avec leur famille, première source de filet social.

Mais les conditions de vie sont très précaires. Ne trouvant pas de travail au Cambodge, les générations plus jeunes décident de s'en aller en Thaïlande, le pays voisin, et confient alors le soin de leur progéniture aux grands-parents. Ceux-ci peuvent manquer de tout pour les petits-enfants dont ils doivent s'occuper, leurs parents étant souvent 2 à 3 ans sans donner de nouvelles ni envoyer d'argent. Il y a aussi des personnes âgées qui n'ont pas eu d'enfants ou qui n'ont plus de famille. Elles sont alors aidées par des voisins, des temples bouddhistes qui leur procurent gîte et couvert, des organismes tels la Croix-Rouge. Le chef du village peut aussi faire rapport au ministère des Affaires sociales du gouvernement qui pourra peut-être leur venir en aide. Mais les besoins restent immenses dans ce pays pauvre tout juste sorti de tant d'années de guerre, dépendant de l'aide internationale où les inégalités sociales sont majeures (30 % vit sous le seuil de pauvreté et la majorité en émerge à peine) et la corruption très présente (164<sup>e</sup> rang sur 188 selon le Transparency International 2011).

La *Journée internationale des personnes âgées et des ancêtres* a été soulignée le 1<sup>er</sup> octobre 2015 dans la capitale Phnom Penh. Célébrons le 1<sup>er</sup> octobre 2016 en pensées solidaires avec les personnes âgées du Cambodge et d'ailleurs dans le monde!

# Dossier spécial

## Journée internationale des personnes âgées 2016



Pour une deuxième année consécutive, la Table régionale a organisé un concours de dessin afin d'imager la *Journée internationale des personnes âgées* qui sera soulignée mondialement le 1<sup>er</sup> octobre 2016.

C'est sous le thème « Les aînés : richesse de notre société! » que 120 élèves de la 3<sup>e</sup> à la 6<sup>e</sup> année de certaines écoles primaires de la Commission scolaire des Bois-Francis ont participé au concours.

Nous désirons féliciter à nouveau la gagnante du concours, Laurence Guérard (4<sup>e</sup> année) de l'école Le Manège de Victoriaville. Son dessin se retrouvera sur la page couverture des cartes de souhaits qui seront remises aux participants. Pour recevoir votre carte, c'est simple, joignez-vous aux festivités!



La *Journée internationale des personnes âgées*, c'est l'occasion idéale de démontrer toute la reconnaissance que l'on porte envers les personnes âgées. C'est l'occasion idéale pour VOUS de prendre part à une activité unique et mémorable où théâtre et conférences seront à l'honneur!

Catherine Bureau

**Le Centre-du-Québec s'uni et vous invite cordialement aux festivités!**

**JEUDI 29 SEPTEMBRE**

**MRC NICOLET-YAMASKA**

Conférence de l'Association des personnes malentendantes de la Mauricie



Dès **9 h 30** au Musée des religions du monde de Nicolet

Coût : 5 \$ (diner compris)

Billets : Centre d'action bénévole de Nicolet (819 293-4841)

Centre d'action bénévole du Lac St-Pierre (450 568-3198)



# Dossier spécial

## Journée internationale des personnes âgées 2016 (suite)



**VENDREDI 30 SEPTEMBRE**



### MRC ARTHABASKA

Pièce *Bouge tes fesses, sors de ta détresse* du Théâtre Parminou



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

Dès **8 h 15** au Centre communautaire Arthabaska de **Victoriaville**

Coût : 10 \$ (brunch compris)

Billets : Association des proches aidants Arthabaska-Érable (819 795-3577)  
Carrefour des générations du Grand Daveluyville (819 447-2884)  
Centre d'entraide Contact de Warwick (819 358-6252)  
CDC des Bois-Francis (819 758-5801)

### MRC BÉCANCOUR

Conférence *Caméras cachées dans les chambres : jusqu'où vont les droits des patients en CHSLD?* de M<sup>e</sup> Jean-Pierre Ménard



TABLE DE CONCERTATION  
DES PERSONNES  
**âînées**  
de la MRC de BÉCANCOUR

Dès **8 h 30** au Centre Louis-Baribeau de **Gentilly**

Coût : 8 \$ (brunch compris)

Billets : Centre d'action bénévole de la MRC de Bécancour (819 288-5533 ou 819 298-2228)

### MRC DRUMMOND

Pièce *Pas de vacances pour les anges* du Théâtre Parminou



TABLE DE CONCERTATION  
POUR LES PERSONNES  
**âînées**  
de la MRC de DRUMMOND

Dès **12 h 30** au Centre communautaire récréatif Saint-Jean-Baptiste de **Drummondville**

Coût : 5 \$ (collation comprise)

Billets : Centre communautaire récréatif Saint-Jean-Baptiste (819 477-4475)

**VENDREDI 7 OCTOBRE**

### MRC DE L'ÉRABLE

Pièce de théâtre sur la fraude financière, jouée par des aînés de la MRC de L'Érable



TABLE DE CONCERTATION  
POUR LES PERSONNES  
**âînées**  
de L'ÉRABLE

Dès **7 h 30** à la Polyvalente La Samare de **Plessisville**

Coût : 8 \$ (brunch compris)

Billets : Centre d'action bénévole de L'Érable (819 362-6898) ou auprès de votre FADOQ locale.

# Suivis des dossiers

## Coup d'œil aux 5 Tables de concertation locales des aînées centricaises



TABLE DE CONCERTATION  
POUR LES PERSONNES  
**aînées**  
de la MRC D'ARTHABASKA



TABLE DE CONCERTATION  
DES PERSONNES  
**aînées**  
de la MRC DE BÉCANCOUR



TABLE DE CONCERTATION  
POUR LES PERSONNES  
**aînées**  
de la MRC DE DRUMMOND



TABLE DE CONCERTATION  
POUR LES PERSONNES  
**aînées**  
de L'ÉRABLE



TABLE DE CONCERTATION  
DES PERSONNES  
**aînées**  
de NICOLET-YAMASKA

Les Tables de concertation pour les personnes aînées de chacune des MRC sont composées d'aînées bénévoles, de représentants d'organismes (FADOQ, CIUSSSMCQ, etc.), d'associations (AREQ, AQRP, etc.) ainsi que d'élus municipaux. Leur but est d'améliorer les conditions de vie des personnes aînées, et ce, en développant une concertation locale efficace qui permettra d'identifier les besoins des aînées du territoire et de trouver des solutions afin d'y répondre.

Actuellement, les Tables préparent diverses activités pour la *Journée internationale des personnes aînées*. Pour plus de détails quant aux festivités, consultez les pages 24 et 25.

### Dossiers en cours dans les Tables locales:

Table de concertation pour les personnes aînées de la MRC d'Arthabaska : 1000 blocs-notes aimantés seront distribués aux aînées de la MRC d'Arthabaska contenant des trucs et astuces afin de prévenir la maltraitance.

Table de concertation des personnes aînées de la MRC de Bécancour : En tant que comité de pilotage de la démarche municipalité amie des aînées (MADA) de la MRC de Bécancour, la Table fera un suivi afin de s'assurer que les initiatives en faveur des aînées se réalisent.

Table de concertation pour les personnes de la MRC de Drummond : Plus de 55 personnes ont assisté le 14 juin dernier à des conférences prononcées par le Centre d'aide aux victimes d'actes criminels du Centre-du-Québec et par des étudiants en techniques policières du Collège Ellis. Pour obtenir votre copie du document « La Maltraitance envers les personnes aînées : Identifier, agir et prévenir », contactez le 819 472-1110.

Table de concertation pour les personnes aînées de L'Érable : La Table est à finaliser le guide *Un chez-moi qui me convient* pour soutenir les aînées dans le choix de leur milieu de vie.

Table de concertation des personnes aînées de Nicolet-Yamaska : Une rencontre sera organisée avec le directeur de la MRC afin de faire connaître davantage la Table et sa mission.

**Vous désirez vous impliquer pour l'amélioration des conditions de vie des personnes aînées?**

Contactez-nous au 819 222-5355 et selon votre intérêt, nous pourrions vous référer!



## À mettre à votre agenda



Septembre	Octobre	Novembre
Journée mondiale de prévention du suicide : 10 septembre	Journée internationale des personnes âgées : 1 <sup>er</sup> octobre	Semaine nationale des proches aidants : 6 au 12 novembre
Journée des grands-parents : 11 septembre	Journée mondiale de l'habitat : 3 octobre	Semaine de la sécurité des aînés : 6 au 12 novembre
Journée mondiale de l'Alzheimer : 21 septembre	Journée internationale de lutte contre la pauvreté : 17 octobre	Journée de la gentillesse : 13 novembre

### Numéros sans frais destinés aux personnes âgées

- Toute urgence : **911**
- Info-santé, Info-social : **811**
- Ligne Aide Abus Aînés : **1 888 489-2287**
- Ligne Info-aidant : **1 855 852-7784**
- Autorité des marchés financiers : **1 877 525-0337**
- 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**

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!



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

### Sudoku | Niveau : facile



*Solution au verso*



# le Propageur

PREVENTION COMMUNICATION A PARTAGE BÉNÉVOL CŒUR CONCERTATION CONN PASSION FIERTÉ BONHEUR RESP

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

Pour nous joindre



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

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



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

**Martine Clément**, agente de projet  
chantieraines@cgocable.ca



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

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

Merci pour votre précieuse collaboration au bulletin *le Propageur*



Résidence St-Joseph de Nicolet



Sudoku | Solution



Bureau de circonscription  
430, rue de Bigarré  
Victoriaville (Québec) G6T 1L8  
Téléphone : 819 758-7440  
Télécopieur : 819 758-1583



**Alain Rayes**  
Député de Richmond-Arthabaska  
alain.rayes@parl.gc.ca  
3, rue de la Gare, C.P. 6  
Victoriaville (Qc) G6P 6S4  
249 (local 5088) 404  
Arthabaska (Qc) J1T 2W4  
23-A, rue Saint-Georges  
Windsor (Qc) J9B 5J7

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

**L'APPU**  
CENTRE-DU-QUÉBEC

POUR LES PROCHES AIDANTS D'AÎNÉS