



Édition Automne 2018

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

P.2 P.3	Coup de cœur de la Table
P.4 P.5	Conseils de nos experts Nutritionniste
P.6 P.7	Conseils de nos experts Kinésiologue
P.8	L'Appui Centre-du-Québec
P.9	Journée des grands-parents
P.10	Invisible ne veut pas dire inexistant
P.11	Programme d'aide financière
P.12 P.13	Blogue <i>Les insolences d'un p'tit vieux</i> Claude Bérubé
P.14 P.15	L'émergence de l'endettement chez les aînés
P.16 P.17	Élections provinciales 2018 : Pour un Québec digne de ses aînés
P.18 P.19	Journée internationale des personnes âgées 2018
P.20 P.21 P.22	Dossier spécial : L'usure de compassion ou le burn-out de l'aidant
P.23	À mettre à votre agenda Sudoku
P.24	Commanditaires Membres de l'équipe

Mot de la présidente et de la directrice



Il n'y a aucun doute, l'été 2018 fut à la hauteur des attentes. La saison estivale a rayonné de lumière et de chaleur. Les canicules se succédaient sans relâche, et ce, pour le meilleur et pour le pire. Plusieurs fois, nous avons eu une pensée pour ceux qui habitent en CHSLD.



Par ailleurs, c'est ainsi que l'automne se présente à nos portes. La saison des récoltes va bon train et la rentrée bourdonne d'opportunités culturelles, d'apprentissage de toute sorte et de participation citoyenne. Laissez-vous tenter par ces activités qui habillent le quotidien et qui brisent la routine.

En ce sens, nous tenons à vous rappeler que c'est tout le Centre-du-Québec qui s'anime pour célébrer l'édition 2018 de la *Journée internationale des personnes âgées*. La Table de concertation des personnes âgées de votre MRC organise une activité pour fêter avec vous. Pour plus de détails, voir les pages 18 et 19.

Pour terminer, le 1^{er} octobre prochain, nous vous invitons à vous rendre en grand nombre aux bureaux de vote aménagés dans votre circonscription pour ainsi vous permettre de participer à la vie démocratique du Québec.

Bonne lecture !

Jaimmie Lajoie, directrice
Jacqueline Pettigrew, présidente





Un homme de chez nous, Monsieur Denis Beaumier



J'ai connu M. Beaumier alors que j'étais bénévole à Entraide Bécancour. Il était un membre très actif, autant pour la réalisation de projets qu'à titre de vice-président du conseil d'administration. Motivé et motivant, il connaissait tout le monde à Bécancour et débordait d'idées novatrices pour améliorer le sort de l'organisme communautaire.

Ainsi, pour la chronique « Coup de cœur », je tenais à vous présenter M. Beaumier, car il a grandement contribué à forger ma vision de la

participation citoyenne dans la collectivité.

Alors, afin de dresser son portrait, je vous présente un bref historique de cet homme de chez nous.

Cadet d'une famille de 13 enfants, M. Denis Beaumier est né le 3 janvier 1941 à Précieux Sang. Boulanger de sa paroisse, son père travaillait fort pour subvenir aux besoins de sa famille, et sa mère, quand à elle, transmettait la connaissance aux enfants du village à titre de maîtresse d'école. Par ailleurs, dès son jeune âge, il a constaté l'importance de l'esprit de la famille et de la communauté en aidant à la boulangerie familiale.

Par la suite, il a fait ses études à Sorel et au Cap-de-la-Madeleine en comptabilité. Il s'est marié à Gisèle Vigneault de Saint-Célestin en 1966 et a eu deux enfants, Stéphane et Nathalie. Il a deux petits-enfants et est désormais arrière-grand-père d'une jolie fille, dont il est très fier.

Il a fait ses débuts dans le marché du travail au Marché Beaumier, qui, à l'époque, appartenait à son frère, maintenant mieux connu sous le nom de Métro St-Grégoire. Il a ensuite travaillé comme distributeur pendant 41 années.

M. Beaumier s'est aussi investi dans la politique pendant 13 ans, comme président du parti libéral du comté Nicolet-Yamaska.

M. Beaumier est un fervent amateur de courses automobiles, et a même fait des courses de *stock-*



Un homme de chez nous, Monsieur Denis Beaumier (suite)



car lui-même « alors qu’il était un peu plus jeune », tenait-il à me préciser.

Talentueux comme organisateur et administrateur, il a su en faire profiter à sa communauté, et ce, tout au long de sa vie. En voici quelques exemples : membre des Chevaliers de Colomb depuis 1964, il a participé avec eux et dirigé beaucoup de projets communautaires. Depuis 1973, il est fondateur et directeur du « Noël de chez Nous »; avec d’autres membres bénévoles, dont son épouse. Chaque Noël, ils font la collecte de fonds et de nourriture pour offrir un panier de Noël à plus de vingt familles démunies de la paroisse. De plus, il a joint l’organisme communautaire Entraide Bécancour où il a œuvré au sein du comité d’administration durant 24 ans, et ce, depuis le tout début en 1993 jusqu’en 2017. Il est aussi à la direction de la Collecte de sang de Saint-Grégoire depuis 1977. Et puis, dans les années 90, pour ceux qui s’en rappellent, il a été bénévole au Festival des Montgolfières. Toutefois, une des réalisations dont il est particulièrement fier demeure la fondation de la Maison des jeunes de sa paroisse de 2001 à 2014, où environ 30 à 35 jeunes de 12 à 18 ans pouvaient se rassembler quelques soirs par semaine.

La Ville de Bécancour a su reconnaître son implication auprès de sa communauté en lui desservant le titre de « Bénévole de l’année » en 2007. D’ailleurs, il a reçu une peinture de son portrait et l’hommage d’être nommé « Acadien de l’année » au Festival Festicadie.

J’aimerais aussi souligner qu’en 2015, il a eu l’honneur de recevoir une médaille de la Ville de Bécancour et d’être nommé « Grand bâtisseur ». Lorsque je lui demande, avec du recul, qu’elle a été sa meilleure réalisation? Il m’avoue humblement que c’est toutes ces années consacrées à Entraide Bécancour, puisque toute la ville peut bénéficier des retombées de cette aide.

Pour terminer, j’aimerais vous transmettre un message que tenait à vous dire M. Denis Beaumier : « il ne faut jamais cesser de se réaliser, de se donner des buts! ».

De la part de nous tous, à la Table régionale de concertation des personnes âgées du Centre-du-Québec; félicitations et mille mercis à vous, M. Denis Beaumier. Vous êtes une personne âgée remarquable, un exemple de dévouement et de générosité. Nous vous souhaitons une bonne retraite avec votre famille. Cela dit, quel sera votre prochain projet ?

Lyne Deshaies

Conseils de nos experts

Démystifier les gras



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

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

Québec

Les gras fournissent de l'énergie et des acides gras essentiels, en plus de favoriser l'absorption des vitamines A, D, E et K par l'organisme et d'apporter saveur et texture à nos repas.

Comment repérer les bons gras ?

Les gras se divisent en deux grandes catégories: les insaturés et les saturés. Les insaturés sont ceux qu'on appelle les « bons gras ». À l'exception des oméga-3, présents dans le poisson, les gras insaturés proviennent des aliments d'origine végétale.

Les gras saturés proviennent principalement du règne animal, à l'exception de l'huile de noix de coco et l'huile de palme. Les gras saturés ont leur place dans l'alimentation, mais doivent se retrouver moins souvent dans nos assiettes que les gras insaturés pour favoriser la bonne santé des vaisseaux sanguins et du cœur.

Voici quelques exemples de sources de gras insaturés et saturés :

Gras insaturés « bons »	Gras saturés « à modérer »
Saumon, truite, sardines	Beurre, crème, fromage
Avocat, olives	Viandes rouges
Noix et beurres de noix	Charcuteries
Graines (ex : lin, chia, tournesol)	Saindoux
Huile d'olive, huile de canola, huile de tournesol, etc.	Huile de noix de coco, huile de palme



Il existe aussi les gras trans, provenant principalement des huiles hydrogénées (c'est lorsque de l'huile est rendue solide par l'ajout d'hydrogène, cette transformation prolonge la stabilité et la durée de vie des produits) dans les produits transformés, que l'on peut retrouver dans le shortening, les gâteaux et poudings préparés, les viennoiseries et pâtes feuilletées, etc.

Conseils de nos experts

Démystifier les gras (suite)



Les gras trans sont nocifs à tous les égards et ils sont à éviter.

Comment favoriser les bons gras ?

- Utiliser de l'huile d'olive pour la cuisson
- Ajouter des avocats ou des olives dans les salades
- Intégrer le poisson frais ou en conserve au menu
- Saupoudrer vos céréales de graines de lin moulues, de chia ou de noix



Que penser des produits réduits en gras?

Les produits allégés en gras ne sont pas nécessairement meilleurs pour votre santé que les produits réguliers. En coupant les matières grasses, diverses stratégies doivent être mises en œuvre pour préserver le goût, la texture et le volume des produits allégés. L'industrie y ajoute souvent du sucre et des agents des textures qui ne sont pas naturels.

Manger des produits frais et cuisinés avec des recettes « maison » reste toujours la formule gagnante. Pour les produits transformés, favorisez les listes d'ingrédients les plus courtes possibles!

Évitez de faire la guerre aux gras, puisqu'ils font partis d'une saine alimentation. Mettez sur l'équilibre et prenez le temps de savourez chaque bouchée!

Bon appétit !

Conseils de nos experts

Activité physique : se motiver et persévérer !



*Collaboration spéciale de Caroline Breault
kinésiologue à la direction de santé publique et responsabilité
populationnelle du CIUSSS MCQ*

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

Québec

L'automne arrive à grand pas. Alors qu'elle sonne l'heure de la rentrée pour les écoliers et le retour à la routine pour plusieurs, elle peut aussi être synonyme de bonnes résolutions. Vous avez décidé de maintenir ou augmenter votre pratique d'activité physique ? Bravo !

Voici maintenant quelques trucs qui augmenteront vos chances de conserver votre bonne motivation.



1. Les raisons

Identifiez ce qui vous motive à vouloir être actif. Le faites-vous pour le plaisir, pour votre santé physique ou mentale, pour vous sentir mieux, pour avoir plus d'énergie, pour relaxer ou pour vieillir moins vite ?

2. Objectif et défi

Fixez-vous un objectif réaliste et mesurable. Le défi ne doit être ni trop facile, ni trop difficile à atteindre. Ex. : Pendant le prochain mois, je souhaite marcher 20 minutes trois fois par semaine.

3. Le plaisir

Si vous n'aimez pas une activité, remplacez-la par autres choses. Vous aurez plus de chance de persévérer si vous avez du plaisir. Il existe tellement d'activités à essayer. Contactez votre municipalité ou votre FADOQ pour connaître les activités offertes à proximité

4. À deux ou en groupe

Faites-le à deux. De cette façon, vous pourrez vous motiver mutuellement et vous fixer des rendez-vous. Ou bien inscrivez-vous à une activité en groupe, comme le programme *Viactive*, et profitez de l'effet d'entraînement.

Conseils de nos experts

Activité physique : se motiver et persévérer ! (suite)



5. La progression

Allez-y un petit pas à la fois, surtout si vous étiez plutôt sédentaire. À trop vouloir en faire, trop rapidement, vous risquez de vous blesser ou de trouver l'activité difficile, ce qui augmente les risques de se décourager.

6. Variété et nouveauté

Pensez à varier vos activités pour éviter la monotonie. Et pourquoi ne pas essayer une nouvelle activité ? Le pickleball est très populaire par les temps qui courent. Osez-vous l'essayer ?

7. Les obstacles

Identifiez les obstacles qui pourraient vous empêcher de maintenir votre mode de vie actif et songez à l'avance aux solutions possibles. Ex. : S'il pleut trop pour marcher à l'extérieur, j'irai marcher au centre commercial.

8. Agenda

Inscrivez les moments où vous prévoyez être actif à votre agenda. Vous serez moins tenté de ne pas faire une activité qui était planifiée. Vous pouvez aussi y inscrire ce que vous faites et ainsi mesurer vos progrès.

Et surtout, gardez en tête qu'être actif, ce n'est pas seulement faire des activités physiques quelques fois par semaine. Saisissez au quotidien toutes les occasions d'être plus actif en prenant l'escalier au lieu de l'ascenseur, en vous stationnant plus loin de la porte, en allant faire vos courses à pieds ou à vélo, etc. **L'important c'est de bouger régulièrement et dans le plaisir !**



Pour en savoir plus au sujet du programme Viactive, contactez le CIUSSS MCQ

Bécancour-Nicolet-Yamaska
Point de service Gentilly

Caroline Breault

Tél. : 819 293-2071 p. 59519

Arthabaska-et-de-l'Érable
CH. du Chêne

Mélanie Robidas

Tél. : 819 751-8511 p. 2207

Drummond
CLSC Drummond

Marie-Josée Roy

Tél. : 819 474-2572 p. 33902



Chronique

Semaine nationale des proches aidants 2018 : exprimons notre gratitude



Collaboration spéciale de Janik Ouimet
L'Appui Centre-du-Québec

L'APPU POUR LES PROCHES AIDANTS D'AINÉS
CENTRE-DU-QUÉBEC

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

Soyez des festivités !

C'est en 2007 que l'Assemblée nationale du Québec a déclaré la première semaine de novembre la *Semaine nationale des proches aidants*. Cette année, c'est donc du 4 au 10 novembre prochain que le Centre-du-Québec s'animera par l'organisation d'activités de reconnaissance et de sensibilisation au profit des proches aidants. Au moment d'écrire ces lignes, nous ne pouvons dévoiler le programme de la semaine, mais veillerons à le mettre dans les prochaines semaines sur notre site web: www.lappuicdq.org/centre-du-quebec.

Pour l'édition 2018 de la Semaine nationale des proches aidants, les organisations québécoises qui œuvrent auprès des proches aidants se sont réunies et concertées afin de se doter d'un slogan commun. C'est le slogan « **Parce que nous serons tous proches aidants** » qui a rallié les partenaires, à l'unanimité. En effet, les statistiques démontrent que nous avons tous de fortes probabilités d'être ou de devenir des proches aidants.

Pourquoi une semaine pour les reconnaître ?

Les proches aidants sont des ressources précieuses pour le réseau de la santé en ce qui a trait au soutien à domicile. En effet, ils assument **85 % des soins**. Même si ce rôle est très gratifiant, il amène parfois son lot de problèmes : physiques, émotionnels, de stress au quotidien, d'épuisement et même de perte de revenus.

Le vieillissement de la population nous rappelle toute l'importance des proches aidants. S'il fallait les remplacer, ce sont des millions d'heures que l'État québécois devrait compenser et donc dépenser des milliards de dollars.

Le saviez-vous ?

Les partenaires qui œuvrent auprès des proches aidants d'ainés du Centre-du-Québec ont formé un comité de travail il y a quelques années, afin de mettre en commun leurs expertises et développer des initiatives concertées au profit des proches aidants de la région.

COMITÉ POUR LA SENSIBILISATION
ET LA RECONNAISSANCE DES PROCHES AIDANTS D'AINÉS
DU CENTRE-DU-QUÉBEC

Une initiative de



Collaboration spéciale

La Journée des grands-parents | le dimanche 9 septembre 2018



Bonjour, je m'appelle Constance Larivée et j'ai 12 ans. On m'a demandé d'écrire un texte sur le rôle que jouent mes grands-parents dans ma vie. J'ai accepté avec plaisir puisque c'est un sujet qui, selon moi, est très important, mais dont on ne parle pas assez souvent.

Pour ma part, mes grands-parents ont toujours été présents aux moments importants de ma vie. Ils m'ont suivie à travers mes spectacles de danse et mes réalisations. Je me trouve bien chanceuse parce qu'ils n'habitent pas très loin de chez moi. Ils sont un modèle de réussite, de courage et de gentillesse pour moi. Mes grands-parents sont toujours à l'écoute et je sens que je peux leur faire confiance. De plus, ils étaient toujours prêts pour venir à la rescousse de mes parents qui devaient aller à un cours, une sortie, une réunion de dernière minute ou un feu (mon papa est pompier).

Quand mes grands-parents sont présents, c'est toujours la fête assurée. Parfois, ils m'offrent même des friandises ou bien des petites surprises et je suis toujours très contente !

Nos grands-parents ont aussi un rôle primordial dans notre éducation et nous apprennent pleins de choses. Par exemple, mon grand-papa et moi allions souvent en forêt et il se faisait un plaisir de m'expliquer toutes les sortes d'arbres que nous croisions. Même si je n'étais pas toujours attentive à ce qu'il me racontait, j'adorais les petites sorties avec lui, car nous avions toujours beaucoup de plaisir! Avec ma mamie, nous faisons toujours de délicieuses recettes lorsque j'allais chez elle. Au retour de mes parents, j'étais fière de raconter ce que j'avais accompli pendant la journée ! J'ai même démarré ma petite entreprise de biscuits *Coco biscuits* pour amasser des sous pour mes compétitions de danse avec les recettes de ma grand-mère.

Voilà un peu de mon histoire avec mes papis et mamies que j'adore! Ils sont si importants dans ma vie, dans celle de ma petite sœur et de mes parents. Merci !



Spectacle de danse avec papi et mamie Ouimet
J'avais 5 ans (2011)



Spectacle Casse-noisette avec papi et mamie Larivée
J'avais 9 ans (2015)

Constance Larivée ☺



Invisible ne veut pas dire inexistant



*Collaboration spéciale de Renée Levasseur, agente de projet
Table de concertation du mouvement des femmes Centre-du-Québec*



La Table de concertation du mouvement des femmes Centre-du-Québec mène présentement un projet portant sur les agressions sexuelles dites « invisibles », dont les victimes sont : les femmes aînées, les femmes avec limitations fonctionnelles et les femmes en emploi. Ce projet est financé par le Secrétariat à la condition féminine du gouvernement du Québec.

On dit qu'une agression sexuelle est une agression de nature sexuelle qui viole l'intégrité sexuelle d'une personne. C'est un acte isolé ou répété, en geste de POUVOIR, de VIOLENCE, de domination et NON une pulsion sexuelle.

Quand une personne dit « NON », c'est « NON ». Ne pas tenir compte des refus, ne pas respecter la décision de l'autre signifie être agresseur.

Sans consentement, c'est une agression sexuelle.

Le sujet vous interpelle? Contactez-nous au 819 758-8282

La Table de concertation du mouvement des femmes Centre-du-Québec offre gratuitement un atelier de sensibilisation sur les agressions sexuelles envers les femmes aînées d'une durée maximale de 45 minutes, durant lequel il vous sera présenté une capsule vidéo produite dans le cadre du projet.





Programme d'aide financière pour favoriser le maintien à domicile



Le programme d'adaptation de domicile est une aide financière versée à son propriétaire pour y effectuer des travaux pour adapter le domicile d'une personne handicapée afin qu'elle puisse y accomplir ses activités quotidiennes. Ces travaux consistent en la réalisation de travaux d'adaptation essentiels, fonctionnels et économiques. Il peut notamment s'agir de l'installation d'une rampe d'accès extérieure, du réaménagement d'une salle de bain, ou de l'élargissement des cadres de portes. Le programme est administré par la Société d'habitation du Québec qui en confie l'application aux municipalités et aux municipalités régionales de comté (MRC).

Pour être admissible au programme, la personne ne doit pas avoir bénéficié d'autres programmes d'aide financière pour adaptation de domicile. De plus, elle doit obtenir un rapport d'un ergothérapeute démontrant que sa déficience est significative et persistante et que ses incapacités nécessitent des modifications à son domicile. Enfin, elle ne doit pas être admissible à une autre aide financière prévue pour l'adaptation de domicile.

Les bâtiments doivent servir de domicile à la personne handicapée. Il peut s'agir d'une maison individuelle, d'un immeuble à logements, d'une maison de chambres, d'une maison mobile, d'une résidence pour personnes âgées qui héberge 9 personnes ou moins qui est certifiée par le ministère de la Santé et des Services sociaux, d'une ressource intermédiaire qui héberge 9 personnes ou moins, ou d'une ressource de type familial (famille ou résidence d'accueil). Les HLM ne sont pas admissibles.

Pour en savoir plus, communiquez soit avec le CLSC de votre région, soit avec votre municipalité ou votre municipalité régionale de comté (MRC), soit avec la Société d'habitation du Québec ou consultez leur site web au :

<http://www.habitation.gouv.qc.ca/fileadmin/internet/publications/0000022561.pdf>

Source: Services Québec



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



Je me souviens surtout de religieux inspirants

On entend tous les jours des diatribes désobligeantes à l'égard des religieux. Il y eut bien sûr des dictateurs, des pervers, des pédophiles. Mais en retour, il y eut aussi moult religieux inspirants, de grands mentors, des héros.

Que savons-nous du chanoine Groulx, celui qui au début du siècle a commencé à écrire et enseigner notre histoire vieille de seulement 300 ans ? Alors qu'il n'existait aucun écrit. Il fut sans contexte le pionnier de nos historiens ! Peu importe ses prises de position, il fut un grand, un héros. Ce n'est pas pour rien qu'on lui a dédié une station de métro et un Cégep.

Que savons-nous du frère Marie-Victorin qui a fait connaître et aimer notre flore ? Le plus grand botaniste entre tous. Que savons-nous du dominicain le Père Georges-Henri Lévesque ? Lui fut le pionnier des études en sciences sociales à l'Université Laval. Le mouton noir aux yeux de Duplessis et des autorités religieuses. Car ses élèves développaient un œil trop critique sur la société. De la graine à changement. Que savons-nous du Père Legault ? Cet homme inspirant qui fut le fondateur des Compagnons de St-Laurent, la pépinière de nos grands comédiens de théâtre.

La liste est longue de religieux précurseurs qui, par leur passion, ont fait éclore tant de talents chez nous. Dans les classes et ailleurs. C'était avant 1960. Curieusement, ces êtres inspirants que je viens de nommer sont tous des religieux. Et je survole les noms de nombreuses religieuses comme Jeanne-Mance et toutes celles vouées à leur vocation.

J'ai entendu tellement de beaux témoignages venant de personnalités d'aujourd'hui envers ces religieux et ces prêtres. Ils proclament qu'ils n'auraient jamais atteint de telles carrières sans ces mentors qui leur ont fait découvrir tout un échantillon de leurs talents innés. Ces mentors leur ont transmis la passion qui les animait.

Je me souviens de ce jésuite, Richard Arès, qui, pour sa communauté jésuite à la maison Bellarmin, s'occupait des servants de messe dont j'étais. Pour nous attirer, il y avait une bibliothèque arborant tous les livres de Tintin, mais aussi des livres d'aventure et d'autres plus sérieux. J'allais y lire même l'après-midi. Il m'a transmis ce goût de la lecture. Je fus un boulimique de la lecture toute ma tendre enfance, grâce à lui. Lui était un grand philosophe. Je l'ignorais à l'époque. Il a été un des premiers à écrire plusieurs livres sur le nationalisme québécois et a été directeur de l'importante revue *Relations*. Il existe aujourd'hui un prix littéraire portant son nom pour les œuvres qui



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



éclairer sur les grands enjeux de la société. Lui aussi a joué un rôle dans ma vie. C'était pourtant un religieux. L'un de mes héros.

Sont-ils et seront-ils voués à l'oubli ? Sans eux, serions-nous ce que nous sommes ? Je suis fier d'appartenir à la même nation qu'eux. *Je suis de la génération de Pater Noster et de Credo*, comme l'a écrit Claude Gauthier.

Au Québec, il y avait 50 000 religieux à cette période faste de l'Église. Toute une armada, pour ne pas dire une armée. C'était beaucoup de monde pour une population qui oscillait de 4 à 5 millions d'habitants. Dire qu'il reste moins de 5000 religieux surtout très âgés.

Je me souviens dans mon enfance comment tous les parents souhaitaient offrir un prêtre, un religieux ou une religieuse à Dieu. On vouait à ces pasteurs un respect et même une admiration. Ces fils ou filles étaient les vedettes de la famille, de la paroisse, les représentants bénis des desseins de Dieu sur terre.

Leurs diktats ne pouvaient être que paroles d'Évangile et leurs avis que sagesse divine. Selon nos ancêtres. Leurs vœux d'*obéissance*, de *pauvreté* et de *chasteté* les ont grandis aux yeux des fidèles.

La majorité d'entre eux a probablement respecté avec ferveur les vœux exigeants, mais un certain nombre a succombé à la tentation et a caché de nombreux vices, dont la pédophilie. Tout comme le pouvoir et la notoriété qui ont éveillé tant de pseudo vocations. Plusieurs évêques, curés et religieux ont eu même une descendance.

Je ne me souviens que du frère Adrien dont, un jour, la barbe piquante m'a sablé la peau du visage. D'autres visiteurs s'approchant, il mit fin à ses élans. Jamais revu. Il fait partie de la bande des goujats.

Outre cette ordure d'Adrien, je me souviens surtout de tous les nombreux autres religieux si inspirants pour ma vie et pour celle de tant d'autres. Des héros dont je tiens à honorer la mémoire même si j'ai pris une certaine distance avec l'Église.



Consultez les articles de monsieur Claude Bérubé sur son site Web au www.leptitvieux.com



L'émergence de l'endettement chez les aînés



Le crédit : Les cartes de crédit sont les principales sources d'endettement des personnes aînées, bien avant l'hypothèque ou l'achat/location d'une voiture. Nombreux sont ceux à avoir délaissé l'usage de leur carte de crédit, mais, avant une telle décision, parfois forcé par une faillite personnelle ou une proposition de consommateurs, le crédit a été utilisé pour couvrir des dépenses courantes parce qu'une grande part des revenus passaient dans le paiement des dettes.

L'impôt est aussi une source d'endettement pour certains, à la suite d'un changement de statut conjugal ou à cause de mauvais calculs fiscaux ou suite à de nouveaux revenus. Soulignons par ailleurs la très grande diversité des raisons derrière l'utilisation du crédit, du voyage à l'aide aux enfants, en passant par les frais de scolarité, les prêts à la famille ou aux amis et aux travaux de rénovation de leur maison. La quantité de personnes qui s'est endettée à l'aide des cartes de crédit est impressionnante.

L'âge : L'âge est aussi un facteur menant à l'endettement, parce que le travail est moins facile à trouver à partir de 55 ans. Des éléments générationnels peuvent aussi expliquer le recours au crédit pour compenser un manque de revenus, comme c'est le cas des femmes qui n'ont pas eu de travail rémunéré, car elles se sont occupées de leurs enfants, ou le cas de personnes aînées peu scolarisées qui ne sont pas en mesure de prendre des décisions éclairées face à leurs investissements et emprunts. La monoparentalité est aussi une cause d'endettement.

La santé : La première conséquence de l'endettement est son effet sur la santé de l'individu. Les personnes endettées font face à des choix difficiles et se retrouvent à ne pas manger comme elles le devraient, ne prennent pas les médicaments qui leur sont prescrits, ne vont pas chez le dentiste, ne peuvent faire réparer un partiel, avoir de nouvelles lunettes ou n'ont pas les moyens de changer leur appareil auditif.

De plus, l'endettement génère de l'anxiété et du stress, engendre des problèmes de couple ou une coupure avec des membres de la famille, nuit à l'estime personnelle, amène des pensées suicidaires et donne l'impression que l'avenir est bien sombre. L'endettement a aussi d'autres conséquences comme le fait de devoir vendre la maison, aller dans des banques alimentaires pour se nourrir, développer des problèmes de dépendance à l'alcool, aux drogues ou au jeu, ce qui conduit à des formes d'exclusion sociale et parfois à de très gros deuils.



L'émergence de l'endettement chez les aînés (suite)



Changements structurels : Plusieurs situations d'endettement sont causées par des changements structurels, par exemple la perte d'un emploi en raison de difficultés économiques, un divorce ou la dévaluation du fonds de pension. Ces changements posaient problème plus particulièrement lorsqu'ils arrivaient après la cinquantaine. Plusieurs déterminants structurels cause aussi l'endettement : le manque de logements sociaux, la non-indexation des pensions, le coût de l'électricité, les politiques sociales, la stagnation des revenus accompagnée de la hausse constante du coût de la vie, etc.

Solution : L'aide aux personnes aînées endettées pourrait être améliorée en formant les intervenants sur les comportements risqués et sur les trajectoires de vie susceptibles de mener à de l'endettement problématique, ainsi que sur les coûts et conséquences de ce dernier. Ils pourraient ainsi être plus sensibilisés et, par le fait même, plus vigilants pour détecter rapidement des personnes aînées susceptibles d'avoir ou de développer des problèmes financiers. Nous savons que l'endettement problématique est souvent accompagné d'autres difficultés personnelles et sociales, dont l'isolement.

En conséquence, l'accès à une meilleure éducation financière et économique, pour les personnes aînées comme pour les intervenants, permettrait de faire en sorte que des solutions puissent être trouvées et mises en œuvre à différentes étapes des trajectoires d'endettement. Viser justement la sensibilisation et la détection de problèmes financiers avant le surendettement. Cela sera possible, grâce au travail des conseillers budgétaires des ACEF membres d'Union des consommateurs, mais aussi à celui des membres de l'équipe de recherche de l'Université de Sherbrooke.



La mise en ligne des outils sur le portail *tout bien calculé* (www.toutbiencalculé.ca) ainsi que sur les sites web des différentes ACEF, assurera aussi leur rayonnement. Nous espérons que d'autres organismes, gouvernementaux entre autres, les utiliseront.

Référence: Rapport de recherche — 23 septembre 2017 — Finances personnelles .Rapport de recherche réalisé par Union des consommateurs en collaboration avec l'équipe de recherche de l'Université de Sherbrooke dans le cadre du programme Québec ami des aînés



Élections provinciales 2018 : Pour un Québec digne de ses aînés



Cinq grandes associations regroupant plus de 700 000 personnes aînées ont décidé de dévoiler une plateforme commune de revendications afin de faire connaître les nombreux besoins non satisfaits et essentiels pour assurer une qualité de vie décente aux personnes aînées. En vue du scrutin du 1^{er} octobre 2018, elles demandent à chacun des partis politiques de faire connaître leurs engagements concrets au sujet de ces revendications.

Pour un Québec digne de ses aînés rassemble 16 revendications touchant des besoins précis qui peuvent être comblés rapidement. Ces revendications constituent une manifestation tangible d'une volonté d'améliorer les conditions de vie des aînés. Ces demandes touchent différentes facettes de leur qualité de vie :

Soins et les services à domicile et en CHSLD

1. La création d'un fonds protégé imputé aux soins à domicile afin de garantir que les sommes soient attribuées à chaque personne et que le financement se traduise en services aux patients.
2. La standardisation des critères d'admissibilité au programme Soutien à l'autonomie des personnes âgées (SAPA), une répartition équitable du panier de services dans l'ensemble des régions du Québec, le maintien de l'ouverture des dossiers SAPA sur une période de 6 mois et une hausse de 15 % du nombre d'aînés admis à ce programme.
3. La standardisation des programmes de formation et l'obligation d'une qualification adéquate pour l'ensemble des professionnels œuvrant auprès des aînés.
4. Le stationnement gratuit pour les visiteurs dans tous les CHSLD, afin de briser l'isolement des résidents.
5. L'ajout du transport d'accompagnement bénévole au panier de services couverts par le Programme d'exonération financière pour les services d'aide domestique (PEFSAD).

Proches aidants

6. Une définition légale du proche aidant.
7. La bonification du crédit d'impôt pour aidant naturel jusqu'à concurrence de 2 500 \$ et de faciliter son accès pour tout type d'habitation.
8. La création d'un dossier médical pour les proches aidants, assorti d'un suivi adéquat.

Concertation et mobilisation

Journée internationale des aînés 2018



Partenaires pour un mieux-vivre

La Journée internationale des aînés est un moment privilégié pour souligner la valeur incommensurable des personnes aînées dans notre société. Cette année, le thème « *Partenaires pour un mieux-vivre* » veut mettre l'accent sur l'importance d'associer les personnes aînées dans les projets et décisions sur les enjeux qui les concernent.

Alors qu'il y a peu de temps, le vieillissement s'accompagnait souvent d'un retrait de la vie sociale, il est maintenant bien documenté et reconnu que les personnes aînées constituent un groupe qui participe grandement à la vie collective.

Les personnes aînées sont une force vive de nos communautés et plusieurs d'entre elles ont une riche expérience de vie, des compétences, des habiletés et l'envie d'apporter leur contribution. Que ce soit dans la recherche de solutions pour la mise en place de diverses mesures visant à mieux s'adapter au vieillissement de la population, dans les questionnements sur les meilleures pratiques pour la santé des personnes aînées, en ce qui concerne l'adaptation de leur environnement, pour évaluer la qualité et l'accessibilité des soins et services auxquels elles ont droit, pour ajuster l'offre de loisirs, se prononcer sur des enjeux environnementaux et bien plus encore, il est primordial de considérer les personnes aînées comme étant les mieux placées pour exprimer leurs besoins et proposer des solutions.

En cette Journée internationale des aînés, et tout au long de l'année, coopérons dans l'atteinte d'objectifs communs en matière d'amélioration de la qualité de vie des personnes aînées afin d'être de fiers *Partenaires pour un mieux-vivre*.

JOURNÉE
INTERNATIONALE
DES AÎNÉS

1^{er} octobre
2018



En partenariat:

Québec

Concertation et mobilisation

Journée internationale des aînés 2018 (suite)



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

MRC d'Arthabaska

Activité : Brunch | Théâtre Parminou
Pièce : *Parole d'or, Silence d'argent*
Date : Jeudi 4 octobre 2018
Heure : 8 h 30 à 11 h 30
Lieu : Centre communautaire Arthabaska
(735 boul. des Bois Francs Sud, Victoriaville)
Coût : 13 \$ Téléphone : 819 795-3577



TABLE DE CONCERTATION
POUR LES PERSONNES
aînées
de L'ÉRABLE

MRC de L'Érable

Activité : Brunch | Théâtre Parminou
Pièce : *Les jeudis de Sandra*
Date : Vendredi 5 octobre 2018
Heure : 8 h
Lieu : Polyvalente La Samare
(1159, rue St-Jean, Plessisville)
Coût : 12 \$ CABÉ tél. : 819 362-6898
ou dans les Clubs FADOQ de L'Érable



TABLE DE CONCERTATION
DES PERSONNES
aînées
de la MRC DE BÉCANCOUR

MRC de Bécancour

Activité : Conférence de Chantal Fleury
Aidante naturelle, y'a rien de naturel là-dedans
Date : Samedi 29 septembre 2018
Heure : 15 h 30
Lieu : Église de Gentilly (865, avenue des
Hirondelles, Bécancour | secteur Gentilly)
Coût : Gratuit
Tél. : 819 288-5533 ou 819 298-2228



TABLE DE CONCERTATION
DES PERSONNES
aînées
de NICOLET-YAMASKA

MRC de Nicolet-Yamaska

Activité : Conférence de Michel Morin
Thème : *Le peuplement au Centre-du Québec ou
la naissance de nos villages*
Date : Mercredi 10 octobre 2018
Heure : 9 h 45
Lieu : Musée des religions du monde
(900, boul. Louis-Fréchette, Nicolet)
Coût : 8 \$ Tél. : CAB Nicolet 819 293-4841 /
CAB Lac St-Pierre : 450 568-3198



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

MRC de Drummond

Activité : Conférence de Gilbert Leclerc | Dîner
Donner un sens à sa vie
Date : Vendredi 28 septembre 2018
Heure : 9 h 30 Accueil
Lieu : Centre communautaire récréatif St-Jean-
Baptiste (114, 11^e av. Drummondville)
Coût : 6 \$ Téléphone : 819 477-4475



Dossier spécial

L'usure de compassion ou le burn-out de l'aidant



*Collaboration spéciale de Madeleine Fortier
Accompagnatrice et formatrice en proche aide*

L'usure de compassion est liée à un désir profond d'aider l'autre, de prendre la souffrance de l'autre sur ses épaules; cette volonté d'aider à tout prix, sans limites, peut entraîner une grande fatigue, une perte importante d'énergie sur le plan physique, psychologique et émotionnel.

Prenons pour exemple Rose, qui s'occupe depuis 10 ans de son conjoint dont la santé se détériore de plus en plus. Ou encore, Jean-Marc, qui, depuis qu'il est à la retraite, s'implique dans le bénévolat presque à plein temps : santé mentale, délinquance, soins palliatifs. Lucie, pour sa part, a un enfant handicapé qu'elle s'efforce de garder avec elle le plus longtemps possible, alors que Michel travaille dans un centre jeunesse et fait face à une clientèle de plus en plus souffrante et même violente.

Qui est le plus susceptible de souffrir d'usure de compassion ?

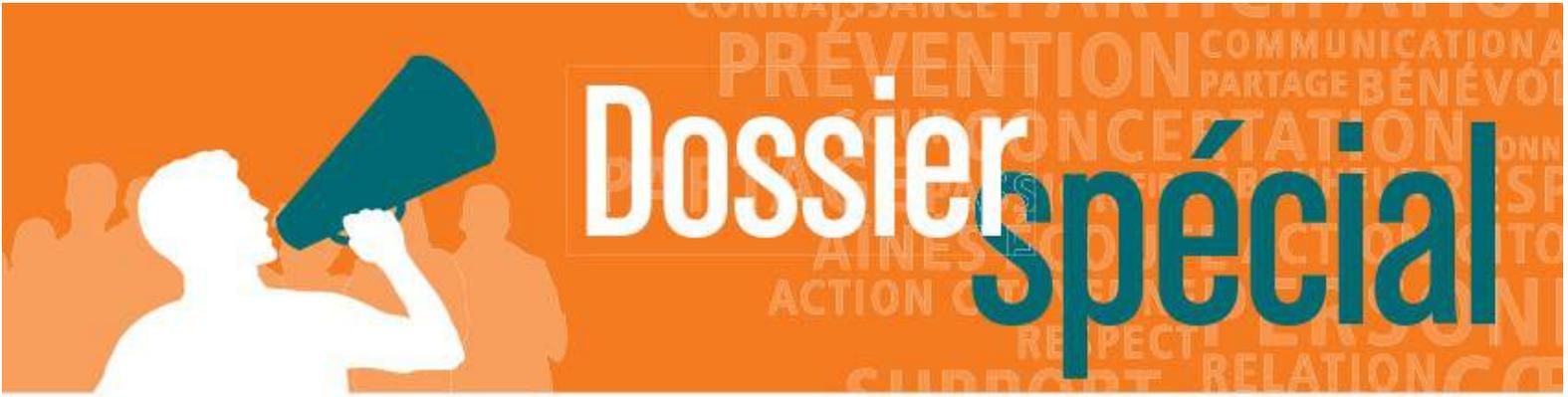
La réponse est simple : ces quatre personnes, à des degrés divers. Comme toute personne qui a à cœur d'aider les autres et toutes celles qui sont très empathiques.

Lorsqu'on n'a pas l'habitude de penser à soi et qu'on est tout entier tourné vers le bien-être de l'autre, en oubliant le sien, on devient plus vulnérable à l'usure de compassion.

Il ne s'agit pas de penser à soi uniquement, mais de **ne pas oublier** de penser à soi ; penser à se garder fort et en santé nous permet de vivre et de continuer à faire ce que l'on aime, et c'est encore plus important si ce que l'on aime, c'est aider les autres.

Reconnaître ses propres symptômes

Il nous faut donc être vigilants et apprendre à reconnaître nos propres symptômes auxquels nous devons porter une attention particulière; quels sont les symptômes, les signaux d'alarme qui nous sont propres et que nous ne devons pas ignorer ?



Dossier spécial

L'usure de compassion ou le burn-out de l'aidant (suite)



Les symptômes sont différents pour tous. Cependant, au cours des diverses formations que j'ai données un peu partout au Québec, certains symptômes ont été fréquemment mentionnés par les participants, autant par les proches aidants, les bénévoles que les intervenants, soit : le sentiment d'impuissance, la colère et l'irritabilité.

Reconnaître les causes

Avant de penser même à se protéger de l'usure de compassion, avant de parler de prévention, il faut comprendre d'où cela vient, pourquoi cela peut nous arriver. Cela n'arrive pas parce qu'on est faible, parce qu'on s'y prend mal, ou parce qu'on fait quelque chose de mal; cela peut nous arriver simplement parce qu'on nous avons très à cœur d'aider les autres.

Il faut juste faire attention à la façon dont nous aidons les autres pour ne pas nous retrouver un beau jour totalement incapables d'aider qui que ce soit et encore moins de nous aider nous-mêmes!

L'usure de compassion peut être favorisée par diverses causes.

Par exemple, l'histoire familiale ou personnelle, des deuils, des traumatismes; le syndrome du sauveur; l'incapacité à faire des coupures entre le travail et la vie personnelle; ne pas avoir de vie personnelle; mal se connaître; ne pas aller chercher de l'aide.

Apprendre à se protéger

Si les moyens de se protéger varient grandement et sont très personnels, il est quand même possible et intéressant de les regrouper sous quatre grands thèmes :

- Apprendre à se connaître, à s'apprécier, à se respecter et à se faire confiance.
- Reconnaître et écouter les signaux que notre corps nous lance.
- Reconnaître et respecter nos limites.
- Aller chercher de l'aide.

Usure de compassion : une problématique en croissance?

Le manque de ressources, le vieillissement de la population, les lacunes du système de santé, entre autres, vont sans aucun doute entraîner un accroissement du nombre de proches aidants, alourdir la charge des intervenants et augmenter le recours aux bénévoles.

Dossier spécial

L'usure de compassion ou le burn-out de l'aidant (suite)



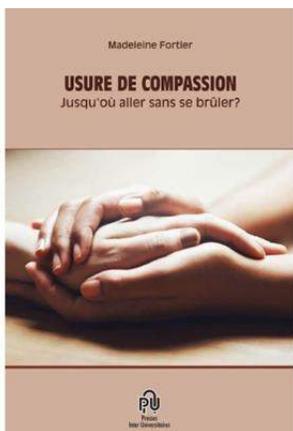
Par conséquent, il est fort possible que nous assistions à une recrudescence de problématiques liées à l'usure de compassion.

L'important est que chaque personne soit apte à observer et à reconnaître ses propres symptômes d'usure de compassion et qu'elle soit outillée pour s'aider avant d'aller trop loin. Que chacun devienne vigilant, pour lui-même et pour les autres.

Mieux encore, l'important est que nous apprenions à prendre soin de nous, dès maintenant, que nous développions des réflexes sains, que nous trouvions nos propres méthodes, moyens et outils pour prendre soin de nous avant de souffrir d'usure de compassion !

Madeline Fortier

Conseillère, accompagnatrice et formatrice, j'ai vécu l'usure de compassion à la fois dans mon travail et aussi dans ma vie personnelle, comme proche aidante. Ayant pu comprendre et mettre des mots sur ce que je vivais, je partage depuis plusieurs années les outils et les stratégies que j'ai développés et utilisés dans un but de sensibilisation et de prévention de l'usure de compassion, pour que l'on puisse continuer à aider sans se brûler.



J'anime des ateliers et des conférences ateliers pour les intervenants, les conseillers, les proches aidants et les bénévoles.

J'ai écrit un livre sur l'usure de compassion, contenant, entre autres, 19 précieux témoignages, des outils et des réflexions, paru en avril 2018.

Pour en savoir plus sur mon livre et comment se le procurer : <https://www.accent-carriere.com/usure-de-compassion-jusqu-ou-aller-sans-se-bruler.html>

Pour en savoir plus sur mes conférences et formations sur l'usure de compassion pour les proches aidants, bénévoles et intervenants : <https://www.accent-carriere.com/formations-sur-mesure-pour-entreprises-et-organismes/usure-de-compassion-jusqu-ou-aller-sans-se-bruler.html>



À mettre à votre agenda



Date	Activité
Dimanche 9 septembre 2018	Journée des grands-parents
Lundi 1 ^{er} octobre 2018	Journée internationale des personnes âgées
Lundi 1 ^{er} octobre 2018	Élections provinciales
Semaine du 4 au 10 novembre 2018	Semaine nationale des proches aidants
Semaine du 6 au 12 novembre 2018	Semaine nationale de la sécurité des aînés
Samedi 3 novembre 2018	Journée de la gentillesse
Lundi 19 novembre 2018	Journée québécoise du bien-être et de la santé des hommes

Travailleur de milieu pour aînés (ITMAV)

MRC d'Arthabaska (cellulaire) : 819 960-6288

MRC de Bécancour : 1 855 788-5533

MRC de Drummond : 819 472-6101

MRC de L'Érable (cellulaire) : 819 291-3473

MRC de Nicolet-Yamaska (secteur Nicolet) : 819 293-4841

Sudoku | Niveau difficile | Solution au verso

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

Numéros sans frais destinés aux aînés

Toute urgence : **911**

Info-santé | Info-social : **811**

Ligne Aide Abus Aînés : **1 888 489-2287**

Ligne Info-aidant : **1 855 852-7784**

Autorité des marchés financiers : **1 877 525-0337**

FADOQ : **1 800 828-3344**

Carrefour d'information pour aînés /

Drummond : **819 472-6101** ou **819 474-6987**

Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes (CAAP) MCDQ : **1 877 767-2227**

Chambre des notaires : **1-800-NOTAIRE**

