



La Concertation ... en bref

Venez visiter le site de votre table régionale
aujourd'hui : www.ainesestrie.qc.ca

2009 : no. 6
1^{er} décembre 2009

Mot du président

Épreuves et résilience

Je voudrais aujourd'hui partager avec vous quelques réflexions personnelles. Au mois d'avril dernier, comme beaucoup d'entre vous, je vivais une retraite dorée, calme et sereine, partagée entre l'engagement bénévole, la famille, les voyages, la lecture, la pêche et le golf. Bref, le rêve longtemps préparé qui se réalise.

Puis, comme plusieurs d'entre vous... J'ai reçu un diagnostic de cancer.

A partir de ce jour, ma vie a été bouleversée. J'ai vécu l'attente d'un rendez vous, d'un test ou d'un scan à passer ... puis... l'attente des résultats du rendez-vous, du test, du scan.

J'ai eu tout le temps de réfléchir sur ma vie passée, mes engagements actuels et mes engagements futurs.

Suite à l'opération, j'ai dû me résigner (ce ne fut pas facile) à un repos forcé de 2 mois : pas de golf, rien de physique, tu te reposes, tu lis, tu réfléchis, tu cours les rendez vous des

spécialistes et dès que tu veux sortir de ce programme et bouger un peu, tu es tout de suite exténué...

J'ai compris, suite à de nombreuses lectures et quelques heures de réflexion qu'une épreuve peut être négative et même nous anéantir si nous refusons de l'accepter...

Par contre, elle peut être acceptée comme une remise en question en vue d'un nouveau départ. Dans la vie de tous les jours, on n'accepte pas de prendre un temps de réflexion

- pour se remettre en question,
- pour se soigner soi-même, physiquement et mentalement,
- pour soigner ses proches que l'on néglige parfois dans le tourbillon des activités
- pour retrouver et soigner ses amis que l'on perd parfois de vue
- pour élaguer tout ce qui mange notre temps et que l'on s'est laissé imposer par la vie
- pour mieux choisir ses engagements pour en faire moins mais le faire mieux.

Pourquoi faut-il qu'une épreuve nous frappe pour prendre le temps d'apprécier

- l'importance d'une conjointe présente et attentive,
- la sollicitude des enfants et des parents,
- la chaleur et le réconfort d'une amitié,
- une marche sous les étoiles, un coucher de soleil, la nature qui nous entoure,
- un souper de partage avec des amis,
- la lecture dans le calme, dans la sérénité
- et même la solitude pour s'écouter penser.

Après avoir couru de salle d'attente en salle d'attente et d'avoir vu tout ce qui peut arriver aux humains... on comprend que la santé est une valeur à conserver précieusement ... et la vie n'est plus jamais pareille...

Claude Quintin

Table régionale de concertation des aînés de l'Estrie



La Concertation ... en bref

ISSN (imprimé) 1918-4352
ISSN (en ligne) 1918-4360

AEIFA	7
AQDR	2, 8
AREQ	7
Table ... Coaticook	6
Table ... Granit	2
Table ... Haut-St-François	5
Table ... Memphrémagog	6
Table régionale	1, 3
Table ... des Sources	5
Townshippers'	4

2009 : no 6, 1 décembre 2009

Ce bulletin est produit et distribué grâce à la généreuse contribution de nos commenditaires et de nos partenaires, dont le Secrétariat aux aînés et la Conférence régionale des élus de l'Estrie (CRÉE).

Famille et Aînés
Québec




**Conférence régionale
des élus de l'Estrie**

Le Conseil d'administration de la Table régionale vous souhaite à tous un très joyeux temps des fêtes avec vos parents et amis.

Regroupement des AQDR

Le 9 novembre dernier, des membres des sections Memphrémagog, Sherbrooke et Coaticook ont participé aux célébrations du 20e anniversaire de fondation de l'AQDR de Drummondville.

Prochaines activités

Voir les lieux de rencontre et les heures dans le «Calendrier» en page 8.

Sherbrooke : 3 décembre

Coaticook : 15 décembre

Memphrémagog : 16 décembre



Photo gracieuseté :
Conseil des aînés

Cérémonie du Prix Hommage du Conseil des aînés au Salon rouge de l'Assemblée nationale à Québec.

Dans l'ordre habituel : Claude Quintin, président de la Table régionale; Marguerite Blais, ministre de la famille et des aînés; et Monique Dumaine-Bourque, lauréate du prix Hommage de la Table régionale et candidate estrienne au Prix Hommage du Conseil des aînés

Table de concertation des aînés de la MRC du Granit

Nouvelles

Calendrier

Le calendrier 2010 « Des générations de bénévoles » est en vente !

Bravo à l'équipe du Centre d'action bénévole du Granit pour avoir réalisé ce projet qui avait comme objectif de promouvoir l'action bénévole auprès des enfants et de l'ensemble de la population de la MRC du Granit.

La Fondation Louise et Jean-Paul Fontaine

Une contribution financière de 10 000 \$ a été accordée au Centre d'action bénévole du Granit pour un service d'accompagnement de transport auprès des aînés à faible revenu. Ce montant d'argent permettra à ces personnes de réduire leurs frais de déplacement pour se rendre à l'extérieur, afin de recevoir les services médicaux nécessaires pour leur santé.

La Fondation Louise et Jean-Paul Fontaine a été créée en 2007 et vient en aide aux personnes les plus démunies de notre communauté.

P.I.E.D.

Deux groupes ont terminé avec succès le programme PIED qui était offert à Lac-Mégantic et à Milan. Nous tenons à remercier les animatrices, Véronique Labrecque et Émilie Roy qui font un travail formidable !

Stimul'Action

De nouveaux bénévoles ont reçu la formation du programme Stimul'Action cet automne. Ce programme permet d'offrir une série d'activités physiques et cognitives spécialement adaptées aux personnes en perte d'autonomie. Si vous désirez de plus amples renseignements sur ce programme, veuillez contacter Mme Mylène Dion à la Maison des Aînés de Lévis, au 418-838-4100.

Le D^r Davignon, gagnant du Prix Hommage 2009, sa quête pour contrer l'âgisme

Comme chaque année, le Conseil des aînés profite de la Journée internationale des personnes âgées (1^{er} octobre) pour remettre son Prix Hommage à une personne pour son apport à l'amélioration de la qualité de vie des aînés québécois. La remise se fait en présence de la Ministre au Salon Rouge de l'Assemblée nationale.

Cette année, ce prix fut remis au D^r André Davignon de Montréal, qui a d'abord connu une carrière exceptionnelle en pédiatrie : mise sur pied d'un service de cardiologie pédiatrique, plus de 200 publications scientifiques et au-delà de 400 communications à des congrès nationaux ou internationaux.

Le D^r Davignon étant très sensible au fait que les aînés se sentent et sont effectivement souvent l'objet de discrimination sociale (ils se sentent inutiles, dévalorisés et sous-représentés) il décide donc, un an après sa retraite, de consacrer bénévolement toute son énergie aux personnes âgées. Il fonde quatre ans plus tard [l'Observatoire Vieillesse et Société \(OVS\)](#), organisme sans but lucratif devenu en moins de cinq ans un incontournable dans la lutte contre l'âgisme.

À surveiller dans notre prochain numéro ...

Résumé des positions du Réseau FADOQ-Estrie sur les principaux dossiers sociaux en cours.

Voici une partie de sa présentation qui me semble des plus pertinentes. Je vous la soumetts pour réflexion :

« À la suite d'expériences personnelles, d'anecdotes et en observant les attitudes sociales, nous pouvons énoncer un certain nombre de questions.

Par exemple :

- Pourquoi les gens ont-ils tendance à parler plus fort à une personne âgée même si elle n'est pas sourde, en utilisant souvent une syntaxe puérile?
- Pourquoi un professionnel de la santé s'adresse-t-il de préférence à la personne qui accompagne un citoyen sénior plutôt qu'à celui-ci?
- Pourquoi, à l'instar des médias, mettons-nous si souvent l'accent sur le coût social de la vieillesse (hébergement, santé, pensions)?
- Pourquoi cet empressement à chercher des raisons pour limiter certaines responsabilités et certains droits civils aussi importants que la conduite automobile et la santé? À ce sujet, on parle de plus en plus d'un âge limite d'intervention pour certains traitements.
- Pourquoi, alors que près de 100 000 personnes atteignent l'âge de 65 ans chaque année, sera-t-il si difficile à celles-ci de trouver un emploi? Et si elles en trouvent un, à quelles conditions devront-elles l'accepter?
- Pourquoi semble-t-on véhiculer et mettre en relief de faux stéréotypes concernant les personnes âgées? Elles sont loin d'être infantiles, insécurisées et incompétentes.
- Pourquoi enfin, les caricatures représentent-elles toujours le vieillard en fauteuil roulant, malpropre ou grabataire alors que 95 % des séniors ne sont pas dans cette situation? »

Bravo au D^r Davignon pour son dévouement et son engagement.

Pour que ces attitudes changent, il est très important de faire, dès maintenant, partie des solutions.

Claude Quintin, président Table régionale Estrie



D^r André Davignon, récipiendaire du Prix Hommage 2009 du [Conseil des aînés](#).

Photo gracieuseté du Conseil des aînés

Community-based groups serving the English-speaking community

The annual open house for the nine non-profit organizations at the Dr. Marguerite Knapp Building, 257 Queen Street in Lennoxville will take a different shape this year. The doors will be open for three days: Tuesday, Wednesday and Thursday, December 1-3, anytime between 10 a.m. and 4 p.m.

The Townshippers invite you

Coffee Morning

Wednesday December 9

10 a.m to 12 noon

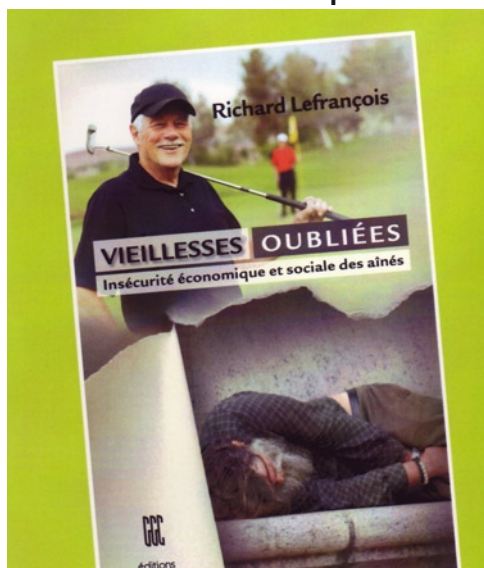
Le banc de Marguerite café-bistro
1 Melbourne ave south, Richmond

We look forward to meeting you,
hearing about your interests and
concerns, and sharing information.

Feel free to bring a friend

Info 819-566-5717 or
sk@townshippers.qc.ca

A ne pas manquer
Nouvellement paru :



La Concertation ... en bref

We hope you take an hour or two from your day to drop in and find out more about the community-based groups serving the English-speaking community in the Estrie and the Townships. A lively and entertaining slide show will introduce the services offered by the organizations in the building. Meet staff members working with the Appalachian Teachers' Association, Lennoxville & District Women's Centre, Literacy in Action, Mental Health Estrie, Quebec Anglophone Heritage Network, Townshippers' Association, Townshippers' Research & Cultural Foundation, Townships Sun and TRUSS.

The building will wear holiday decorations, music will be playing,

friendly hosts will welcome you and warm cider will coddle you. All this, while you browse information about the groups in the building, and a wide selection of Townships books, CDs, cards, prints and calendars for sale. Feeling lucky? We have several door prizes including a print by Janna depicting an old fashioned Townships winter, a Christmas CD by Michael Goudreau and Taproot II, III and IV!

Join us for season's greetings, lots of information and light refreshments. Come to 257 Queen St. in Sherbrooke (Lennoxville). The parking lot behind the building is accessible via Charlotte Street. For more information, please call 819-566-5717 (1-866-566-5717).



The 2nd Intergenerational Music Festival that was held last November 14th and 15th in Lennoxville was a huge success. This event brought together music lovers of all ages.

Activités à profusion

Nouveau projet

La Table souhaite développer la pratique de la cohérence cardiaque chez les aînés du Haut-Saint-François. Reconnue pour ses vertus préventives sur la santé globale, cette technique de respiration est simple à apprendre, sans contre-indications et accessible à tous!

Déjeuners rencontres

Nos rencontres de cet automne ont pour thème la cohérence cardiaque. Elles sont animées par des membres de la Table qui ont suivi une formation avec le Dr David O'Hare, spécialiste de la question. La première rencontre a eu lieu à Sawyerville avec la collaboration des groupes du milieu. Les participants ont démontré curiosité et intérêt à poursuivre et à intégrer cette pratique dans leur quotidien.

Les deux prochaines rencontres auront lieu à East Angus et à Weedon. Les dates sont à déterminer.

Mauvais traitements

Le comité de prévention des mauvais traitements de la Table de concertation des personnes âgées prépare plusieurs activités pour le printemps dont une activité sur l'âgeisme avec des jeunes et des aînés, une activité d'information et sensibilisation qui sera présente dans au moins deux municipalités.

Conférences

Le 12 novembre nous avons reçu M.Jean-Louis Lévesque sur le thème des « Cinq étapes de la vie ». La conférence fut très appréciée des personnes présentes. Les prochaines conférences auront lieu au printemps sur les thèmes suivants : la maladie d'Alzheimer et la cohérence cardiaque.

Conférences disponibles

Conférence disponible de la Banque du Canada sur les trucs pour éviter la contrefaçon. Vidéo et fiches d'information à l'adresse suivante : <http://www.bank-banque-canada.ca/fr/billets/education/index.html>

Si vous êtes intéressés par une conférence de l'Autorité des marchés financiers, communiquez avec la Table régionale et nous vous donnerons les coordonnées. 819-822-0204

L'Observatoire Vieillesse et Société met en ligne les titres des conférences passées. Les présentations des conférences ne sont pas en ligne ...mais ça peut vous donner des idées... <http://www.ovs-oas.org/conf/passees.html>



Table « Services aux aînés » de la MRC des Sources

Structures et action

Journée internationale des personnes âgées

Pour souligner la Journée internationale des Aînés, la Table de concertation « Service aux aînés » des Sources en collaboration avec l'Association des Retraités d'Asbestos a organisé un DÉJEUNER-CAUSERIE, dimanche le 27 septembre à Asbestos. Près de 250 personnes y ont participé. La conférencière : Mélissa Harvey de la Société Alzheimer y a traité de la maladie d'Alzheimer, de ses symptômes, de problèmes inhérents aux aidants naturels.

Calendrier 2010

Le Calendrier 2010 a été préparé en octobre, déposé chez l'imprimeur pour paraître vers la fin de novembre pour être ensuite offert à la clientèle aînée.

Incorporation de la Table

Les documents servant à la demande d'incorporation ont été présentés lors de la dernière réunion de la Table afin de devenir une réalité avant 2010.

Salon des aînés 2010

Le comité étudie présentement la programmation du Salon des Aînés 2010.

Visite de résidences d'aînés

Un projet de visite de résidences prend forme pour janvier afin de présenter sous forme de jeu des situations de violence à savoir reconnaître et déceler

Plan d'action

Le plan d'action de la Table a été présenté à la réunion de la MRC des Sources lors de la réunion des Sources pour y être accepté.

A Coaticook

Le 16 novembre dernier, Maman Dion attire 220 personnes à Coaticook dans la cadre de la **Tournée santé prévention**, Cette activité est organisée par les bénévoles des Loisirs Thérapeutiques, dont l'objectif est d'informer les gens sur la prévention de la santé à l'aide de conférences, tests de dépistages et kiosques d'information.

Le projet d'agrandissement du Centre Communautaire Élie Carrier est toujours en marche, pour rendre la cuisine plus fonctionnelle et ajouter des salles de bain selon les normes.

Campagne de paniers de Noël : Collecte de bouteille vides au IGA et Intermarché de Coaticook, jusqu'au 27 décembre, afin d'amasser de l'argent pour confection des paniers de Noël, organisée par le Centre d'Action bénévole.

Méga cuisine collective au sous-sol de l'Église St-Jean, 09 décembre, au coût de 10\$ par famille.

Dépannage alimentaire deux jours durant les fêtes. Centre d'Action bénévole: responsable de trouver des bénévoles pour la vaccination: 20 à 40 par jours.

CLUB FADOQ fête son 35e anniversaire: cet anniversaire sera souligné lors de leur souper de Noël du 21 novembre.

Table régionale de Concertation de l'Estrie : 2 membres de notre Table de Coordination se rendent à cette invitation faites à toutes les tables pour une rencontre, très intéressante avec

M. Quintin, président de toutes les tables.

AQDR : présidente Mme Monique Therrien, 15 décembre, journée de certification avec un dîner au Centre Communautaire.

Maison des Grands-Parents : invité à la réunion du 26 octobre: M. Gagné.

Il existe 6 maisons au Québec, reconnues par le ministère de la famille. Possibilité d'en ouvrir une à Coaticook, voir à la faisabilité.

Mission: vivre ensemble des activités d'adultes avec des jeunes, vivre une relation intergénérationnelle.

Prochaine rencontre : invitation aux 21 membres de la table, pour un dîner au restaurant, mardi 8 décembre.

Micheline L. Michaud, secrétaire

Table de concertation des aînés de la MRC de Memphrémagog

Suites de l'assemblée générale annuelle



Notre assemblée générale a eu lieu le 30 septembre 2009. Le plan d'action 2009-2010 comprend des actions dans les domaines suivants :

- prévention des mauvais traitements,
- soutien aux proches aidants,
- bottin des ressources aux aînés, lutte à l'exclusion sociale,
- Forum des aînés et Seniors' Day qui auront lieu les 11 et 12 mai 2010 à l'aréna de Magog.

Le nouveau conseil exécutif est composé des personnes suivantes :

- Renald Demers, président, CAB R.H. Rediker
- Hélène Coté, vice-présidente, CSSS de Memphrémagog
- Yves C Michaud, trésorier, Association des retraités de Magog
- Solange Goulet, secrétaire, PersonnaAide

Après la réunion du conseil d'administration du 19 novembre, nous avons procédé au lancement du Bottin des ressources aux aînés 2010 avec la présence de 50 partenaires communautaires, publics et privés. Cette année nous avons innové en utilisant la forme d'un agenda en format de poche pour présenter le bottin. Nous croyons ainsi que les personnes utiliseront quotidiennement cet outil de référence à multiples usages. Le tirage a été augmenté à 7000 copies ce qui permet de bien rejoindre la population des personnes âgées de la MRC de Memphrémagog.

Activité régionale sur la santé

Rencontre du 7 octobre sur le système de santé :

Nous avons été nombreux à la rencontre du 7 octobre sur notre système de santé, plus d'une centaine. Cette rencontre était organisée par le comité de la condition des femmes et le comité sociopolitique de l'AREQ Estrie. Nous avons invité les membres des autres associations de retraités. Nous vivons tous les mêmes problèmes.

Les discussions menées rondement ont permis de dégager nos besoins et préoccupations. On retrouvait souvent les mêmes à chaque équipe.

Voici ce qui a été retenu :

- Besoins : Augmenter le nombre et la disponibilité des médecins de famille
- Diminuer les attentes pour les services
- Développer davantage les soins à domicile et le soutien aux personnes aidantes.
- Préoccupations : Combattre la privatisation des services de santé
- Faire la promotion des services publics de santé et de leurs bons coups
- Intervenir sur les coûts des médicaments.

Donc, il y a beaucoup à faire...

Le docteur Réjean Hébert a vraiment impressionné toute l'assistance! Son discours toujours pertinent nous a fait voir les enjeux de notre système public de santé. Avec une volonté politique et des argents placés aux bons endroits, le système pourrait être plus performant.

Mme Lily Tremblay nous a entretenu des défis et des misères des personnes aidantes. Une aide financière à la personne aidante ne réglerait pas tout, loin de là.

Gemma Gauthier, responsable régionale du comité de la condition des femmes AREQ Estrie

Marcel Pinard, responsable régional du comité d'action sociopolitique AREQ Estrie

AEIFA

La réalité de nos aînés

En tant qu'étudiant de deuxième année en techniques de travail social au Cégep de Sherbrooke, j'ai choisi de faire mon premier stage de formation à l'AEIFA (Association Estrienne pour l'Information et la Formation aux aînés). Je me nomme Maxime Massicotte-Dagenais et je suis âgé de 23 ans.

La situation des aînés dans notre société me préoccupe. Comment ce fait-il qu'il y ait autant d'abus et de maltraitance envers les personnes âgées ? J'ignorais l'ampleur du phénomène avant de commencer mon stage à l'AEIFA. J'étais conscient que les personnes âgées représentent une clientèle vulnérable et qu'elles sont trop souvent laissées à eux-mêmes.

Les personnes âgées méritent le respect. Ce respect est trop souvent oublié dans notre société. Les personnes âgées sont parfois vues comme des fardeaux, donc complètement inutiles aux yeux de certains.

Pour avoir été à la rencontre de plusieurs aînés dans différentes résidences pour personnes âgées de Sherbrooke et des environs, je suis en mesure de confirmer que nos aînés souffrent d'isolement. Bien que certaines résidences pour personnes âgées offrent des activités, les gens manquent de contact humain, d'attention et d'écoute. J'ai constaté, lors de nos rencontres de sensibilisation, que les personnes

présentes apprécient nos échanges et le climat chaleureux de nos activités. Les gens sont reconnaissants : ils sourient, sont enthousiastes et dynamiques.

Confiner les personnes âgées à leur sort sans y porter attention représente en tant que tel de la violence psychologique et sociale : une violence perpétuée de façon banalisée et pratiquement acceptée. L'indifférence de la population face à la situation des personnes âgées n'aura pour effet que d'augmenter le nombre de personnes victimes d'abus ou de maltraitance. Le temps est venu de réfléchir à la situation de nos aînés et d'apporter les correctifs qui s'imposent.

Votre bulletin *Concertation ... en bref*

Vous n'avez pas reçu votre bulletin d'information?

Pour recevoir *Concertation ... en bref*, laissez-nous vos coordonnées

par courriel : concertation@aineseestrie.qc.ca

par la poste : TRCAE, 554, rue Dufferin, Sherbrooke, J1H 4N1

ou 819-822-0204

Prochaine parution :

26 janvier 2010

Date de tombée des textes :

19 janvier 2010

Calendrier

www.aineseestrie.qc.ca

Cliquez sur les liens (soulignés en vert) pour plus d'information.

Dates in blue : activities held in English (dates en bleu : activités en anglais ou principalement en anglais)

1-3 décembre 10 a.m. to 4 p.m. Open house (portes ouvertes) Marguerite Knapp building, 257 Queen St., Lennoxville. The Knapp building houses eight English community service groups. [See page 4.](#)

3 décembre, 9 h, Déjeuner-conférence **AQDR - section Sherbrooke** à la Pizzeria Demers, 936, rue du Conseil, Sherbrooke. Conférencier Bertrand Beaulieu. Théème Le bonheur. Réservation obligatoire avant le 27 novembre au 819-829-2981.

7-8 décembre, Forum régional des 50 ans ou plus de Lanaudière. «Unissons-nous pour de meilleurs conditions de vie.» Joliette. Info :450-835-5946.

9 décembre, 10 am to 12 noon, **Townshippers' «Coffee Morning»**, at Café-bistro Le Banc de Marguerite, 1 Melbourne ave. South, Richmond. [See page 4.](#)

9 décembre, 14 h à 16, Causerie «La **douleur chronique** chez les aînés; comment la gérer au quotidien». Restaurant l'Omni-Bouffe, 660 rue Bowen Sud, Sherbrooke. RSVP 819-780-2220. Gratuit. Gôter sera servi.

10 décembre, 19 h [Conférence](#) «Adaptation des activités au quotidien avec un proche atteint de la maladie d'**Alzheimer**» Salle Frances Whittle de l'édifice Norton, Pavillon Argyll du CSSS-IUGS, 461 rue Argyll, Sherbrooke. Info : 819-821-5127

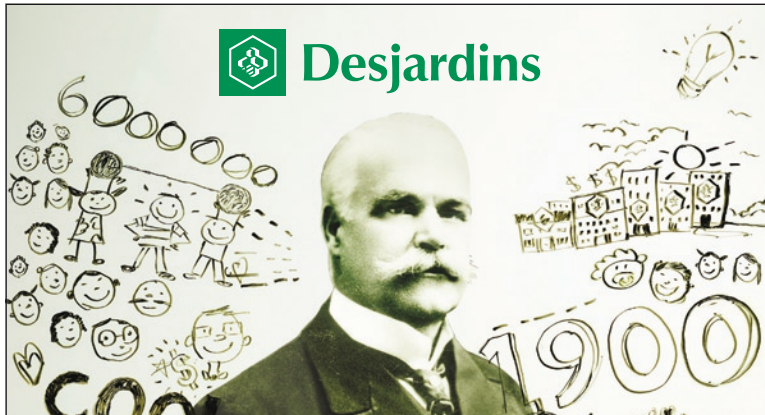
15 décembre, 11 h. Dîner des fêtes de l'**AQDR - section Coaticook** au Centre communautaire Élie-Carrier, 464 rue Merrill, Coaticook. 0\$ Réservation obligatoire avant 2 décembre au 819-844-2474 ou moniquet@netrevolution.com

16 décembre, 12 h à 15. Dîner de Noël de l'**AQDR - section Memphrémagog**. Résidence Memphré, 1007, rue Merry nord, Magog. 10\$ Réservation obligatoire avant le 14 décembre au 819-868-2342 ou au 1-877-868-2737.

21 janvier, 19 h. [Conférence](#) «La maladie d'**Alzheimer** : notions de base». Salle Frances Whittle de l'édifice Norton, Pavillon Argyll du CSSS-IUGS, 461 rue Argyll, Sherbrooke. Info : 819-821-5127

Information sur le nouveau fonds pour les proches aidants <http://www.aidantsdesaines.org>

Guide de sécurité à l'intention des aînés. Produit par la GRC. <http://www.grc-rcmp.gc.ca/pubs/ccaps-spcca/seniors-aines-fra.htm>



Desjardins

LES CAISSES DESJARDINS DES
CANTONS-DE-L'EST : 321 000 MEMBRES
ET PLUS DE 6,3 MILLIARDS D'ACTIF

En 1900, Alphonse Desjardins a l'idée d'assurer la solidité financière des gens en se servant de la force du nombre basée sur l'entraide. Les caisses Desjardins des Cantons-de-l'Est sont fières de contribuer à bâtir avec vous le plus grand groupe financier coopératif au Canada, un groupe solide depuis plus de cent ans.

C'est plus qu'une banque. C'est Desjardins.

Desjardins

Conjuguer avoirs et êtres

desjardins.com/plus