

Avril 2011

Journal l'Entraide

Vive le printemps!



Des services... pour des gens de chez nous

Mot de la Présidente

Bon printemps à toutes et à tous!



Louissette Marois
Présidente du C.A.

Sommaire

Coin du bénévole 4 -5

Projet Droits
des aînés 6 à 9

Popote roulante 10

Recette à Mémé 11

Transport 12

Viactive 13

Formations 14 à 16

Capsule Santé 18 à 21

Partenaires 22

Saviez-vous que 24 à 25

Gratte-O-Thon 26

Avis de recherche 27

Rêves d'aînés 27

Après un temps de froid, de tempêtes hivernales et de glace, l'énergie printanière vient nous redonner un coup de pouce pour poursuivre avec vigueur les activités qui nous tiennent à cœur.

Je suis fière de souligner encore une fois l'excellent travail de toute l'équipe d'Entraide Solidarité Bellechasse pour le développement continu de services dispensés auprès de la population. Avec le nouveau printemps, je sais que des projets des plus intéressants préparent déjà leurs bourgeons en vue de belles réalisations pour les prochaines saisons.

Merci de tout cœur à **chacun des bénévoles** qui offrent généreusement de leur temps pour apporter un rayon de soleil et partager la sève de leur énergie. Les bénévoles sont parmi les biens les plus précieux d'une communauté qui vise le mieux-être de ses citoyens.

Je vous invite personnellement à assister au rassemblement annuel de **la Fête de la Santé** pour les personnes de 50 ans et plus qui aura lieu prochainement et au cours duquel vous pourrez être témoin des belles réalisations de l'organisme en plus de bénéficier d'une excellente journée remplie de divertissements et d'informations des plus enrichissantes.

Au plaisir de vous y recevoir le 28 avril prochain, et bonne lecture!

Louissette Marois

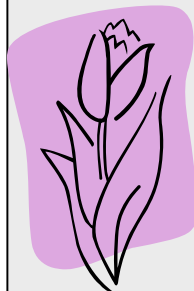
Mot de la Directrice

C'est avec plaisir que je vous invite à lire notre 5e édition du journal *L'Entraide*. Vous y découvrirez encore une fois une description des activités d'Entraide Solidarité Bellechasse, des capsules d'information sur la santé ou sur différents thèmes concernant les conditions de vie des aînés.



Line Gaumont
Directrice

Entraide Solidarité Bellechasse prévoit lancer une campagne de levée de fonds afin de supporter financièrement son système de distribution de la popote roulante. Je vous invite à porter une attention particulière aux différentes activités qui seront tenues parmi la population au cours des prochains mois, et de soutenir le bon déroulement de ce service essentiel par une participation aux activités de Gratte-O-Thon. Vous trouverez plus de détails à ce sujet dans le présent numéro.



J'espère que vous trouverez plaisir et intérêt à parcourir les différents articles d'information présentés, et je vous souhaite à toutes et à tous une éclosion d'énergie en cette nouvelle saison.

Line Gaumont

**En avril, on renouvelle notre adhésion comme membre!!!
À ne pas oublier!**

Pourquoi devenir membre d'Entraide Solidarité Bellechasse?

- ◆ Pour poser un geste significatif et pour souligner mon soutien moral à la mission
- ◆ Pour être convoqué à l'assemblée générale annuelle et y exercer mon droit de vote
- ◆ Pour recevoir le journal *L'Entraide*, journal triannuel qui informe des différents services, de l'implication bénévole et bien plus...

* veuillez prendre note que votre statut de membre sera en vigueur du 1^{er} avril 2011 au 31 mars 2012.

Le coin du bénévole



Le coin du bénévole (la suite)

Semaine de l'action bénévole

Nous profitons de la semaine de l'action bénévole qui aura lieu du 10 au 16 avril prochain pour remercier chaleureusement nos 163 bénévoles. C'est grâce à votre implication et votre dévouement que les Bellechassois peuvent bénéficier des services de transport-accompagnement bénévole, de popote roulante, de visite d'amitié et d'ateliers Viactive. En notre nom et au nom de tous les clients d'Entraide Solidarité Bellechasse, nous tenons à vous dire

Merci !

Semaine de l'action bénévole

Fête de la Santé 2011



La Fête de la Santé aura lieu cette année, le **28 avril prochain**, de 9h à 16h, au Centre communautaire de Saint-Lazare, situé au 128, rue de la Fabrique.

Le coût est fixé à 18,00\$, incluant un spectacle avec des comédiens professionnels de la troupe du Théâtre Parminou, un repas 4 services et bien d'autres surprises qui sauront, à coup sûr, vous intéresser. Parlez-en aux gens de votre entourage et veuillez nous confirmer votre présence avant le 15 avril.

Cette année notre thème est bien d'actualité : ***Vieillir c'est embêtant, mais c'est la seule façon de vivre longtemps.***

Espérant avoir le plaisir de vous y rencontrer en très grand nombre!

THEÂTRE
PARMINOU

L'abus et la négligence envers les aînés

Bonjour à toutes et à tous!

Il me fait plaisir de vous informer du projet « Valorisation des droits des aînés » dont je suis responsable cette année et qui se terminera à la fin du mois d'avril 2011!



Marilyn Laflamme
Chargée de projet
Droits des aînés

Eh oui, malheureusement c'est déjà la fin de ce magnifique projet, mais pas question de terminer le tout sans un dernier coup d'éclat! L'organisme a décidé de mettre le paquet et de faire venir la troupe du Théâtre Parminou afin qu'il nous interprète la pièce « **Parole d'or, silence d'argent** »! Le Théâtre Parminou est le pionnier et le chef de fil du théâtre d'intervention au Québec depuis 35 ans. Il est composé d'artistes professionnels issus des meilleures écoles de théâtre.

« **Parole d'or, silence d'argent** » est une pièce qui aborde la problématique des abus envers les aînés d'une façon percutante, mais aussi très intéressante, car elle permet au public qui le désire de participer concrètement au déroulement de la pièce afin d'apporter des pistes de solution.



Cette pièce sera présentée dans le cadre de la **Fête de la Santé, le 28 avril prochain** au centre communautaire de St-Lazare. Je suis très heureuse qu'Entraide Solidarité Bellechasse puisse offrir « **Parole d'or, silence d'argent** » aux gens de Bellechasse, car j'ai déjà assisté à une représentation de cette pièce et je l'ai trouvée excellente.

En ce qui concerne le déroulement des activités du projet, je continue ma tournée des différents groupes de Bellechasse. J'ai effectué jusqu'à maintenant plus de 40 rencontres de groupe, ce qui représente environ près de 1200 personnes rejointes directement.



L'abus et la négligence envers les aînés

Je profite aussi de l'occasion pour vous présenter les membres de mon comité « **Valorisation des droits des aînés** ». Ces personnes travaillent avec nous depuis le commencement du projet. Grâce à leurs bonnes idées et leur expertise, nous avons pu établir une stratégie de communication efficace afin de rejoindre les



(Rangée du haut de gauche à droite) Line Gaumont, Lucie Tanguay, Louise Marois, Yvette Marceau, Liette Moore, Paule Trahan, Jean-Guy Dion (Rangée du bas de gauche à droite) Uldéric Roy, Jeanne-Mance Paradis, Nicolas Couture, Orence Mercier, Marguerite Chabot, Marilyn Laflamme

personnes ciblées par ce projet. C'est aussi grâce au travail de ce comité que nous avons pu créer la **Charte des Droits des aînés de Bellechasse**. Merci beaucoup pour la généreuse implication de ces dévoués bénévoles!

À l'automne 2010, deux séances de formation en prévention des abus envers les aînés ont été offertes à nos bénévoles. J'effectuerai au courant des prochaines semaines un suivi auprès des personnes ayant participé à la formation « **Pour mettre un terme aux préjugés** ». Nous offrirons de nouveau au printemps cette formation afin que d'autres personnes intéressées puissent être formées à détecter les signes d'abus envers les aînés et à déterminer des pistes de solution à emprunter.

Si les droits des aînés vous tiennent à cœur ou que vous désirez vous impliquer pour lutter contre la maltraitance envers les aînés, n'hésitez pas à vous inscrire à notre formation du mois de mai! Pour plus d'information, consultez la page 15 de ce journal afin d'obtenir plus d'information sur les prochaines formations offertes.

L'abus et la négligence envers les aînés

Dépistage et intervention dans le cas d'une situation de maltraitance envers une personne aînée

Un bon dépistage implique d'être à l'affût des indices d'abus ou de négligence.

Rôles à adopter

Observation

Observer le langage corporel de la personne et détecter les indices d'anxiété, peur ou autres états émotionnels

Porter attention aux comportements des aidants et des autres personnes envers l'aîné

Échange

Pratiquer l'écoute active (écouter sans juger, ni conseiller)

Établir une relation de confiance qui permet à la personne aînée de discuter de toute situation dans laquelle lui seraient infligés des sévices

Favoriser l'autonomie de la personne aînée

Aider la personne aînée à comprendre qu'elle n'est pas responsable de la violence qu'elle subit

Valider la situation et les difficultés de l'aîné

Offrir un soutien social

Aider l'aîné à ne pas se sentir seul

Encourager l'aîné à briser l'isolement social

Informar la personne victime de mauvais traitements qu'il y a des ressources pour lui venir en aide et l'encourager à les utiliser

Attitudes à éviter

Prendre le rôle de sauveur : décider à la place de la personne victime de mauvais traitements

Juger, blâmer

Refuser le choix de la personne aînée

Ne pas la croire

Vous pouvez poser les questions suivantes à la personne victime:

Comment allez-vous?

Avez-vous des problèmes à la maison? Puis-je vous aider?

Puis-je vous mettre en contact avec une personne qui peut vous aider?

De quelle aide avez-vous besoin?

Source : Formation dépistage et sensibilisation aux abus envers les personnes âgées (Annie Deschênes CSSS GL et Martine Gagnon AQDR Lévis-Rive-Sud)

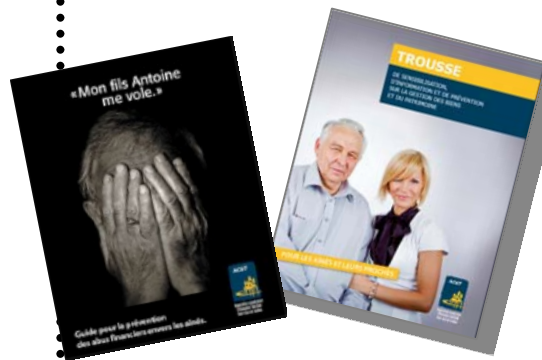
L'abus et la négligence envers les aînés

Afin de faciliter la diffusion sur le territoire de Bellechasse de certains outils élaborés par l'Association coopérative d'économie familiale (ACEF), Entraide Solidarité Bellechasse s'est procuré quelques kits d'informations destinés aux personnes aînées.

Le kit d'informations créé par l'ACEF Rive-Sud comprend deux outils : une **Trousse de sensibilisation, d'information et de prévention sur la gestion des biens et du patrimoine** et un **Guide pour la prévention des abus financiers envers les aînés « Mon fils Antoine me vole »**.

Procurez-vous les deux documents au montant de 8\$*. Pour informations: 418-883-3699 ou 1-877-935-3699.

* Des frais d'envois postaux pourraient être ajoutés.

The image shows the cover of a brochure titled 'Charte des droits des aînés de Bellechasse'. At the top, three elderly people (two women and one man) are smiling and holding a banner. The title is written in a large, elegant font. Below the title, there is a list of 10 articles, each with a title and a brief description of the right it grants.

1. Choix de vie
J'ai le droit d'être libre d'exercer mes choix dans la vie quotidienne et de déterminer mon mode de vie.

2. Milieu de vie
J'ai le droit de choisir mon lieu de résidence.

3. Protection de la personne
J'ai le droit à la sécurité et à la protection de ma personne et de mes biens, même en cas de vulnérabilité.

4. Contact des proches
J'ai le droit de maintenir des relations familiales et amicales, indispensables à mon bien-être.

5. Vie sociale et communautaire
J'ai le droit de participer à la vie sociale et communautaire.

6. Liberté de conscience et d'expression
J'ai le droit de donner mon opinion et de préserver mes croyances religieuses et politiques.

7. Patrimoine et revenus
J'ai le droit de garder la maîtrise de mon patrimoine et de mes revenus.

8. Accès aux soins de qualité
J'ai le droit d'avoir accès à des soins de qualité lorsqu'ils me sont nécessaires (alimentaire, hygiène, logement, etc.)

9. Respect de la fin de vie
J'ai le droit d'être respecté et supporté dans mes choix de fin de vie.

10. Information de qualité
J'ai le droit d'avoir accès à une information de qualité pour faire des choix libres et éclairés.

Popote roulante et Visites d'amitié

Un bonjour à toutes et à tous,



Cette année la semaine de la popote roulante était du 20 au 26 mars 2011. Dans le cadre de cette semaine, je suis allée le 22 mars, accompagnée d'une bénévole de la popote roulante Mme Lucie Tanguay de Saint-Léon-de-Standon, à l'Assemblée nationale. Une motion commune a été déposée par tous les partis politiques afin de reconnaître l'ensemble du travail des popotes roulantes du Québec. La popote est un service essentiel et indispensable pour le maintien à domicile des aînés.



Mélissa Corriveau
Responsable
popote roulante
visites d'amitié

Nous voulons vous remercier de votre excellent travail et votre précieuse implication au sein d'Entraide Solidarité Bellechasse. Merci aux nombreux bénévoles de la popote roulante.

Pour les visites d'amitiés, nous avons de plus en plus de demandes, donc nous avons de plus en plus besoin d'un grand nombre de bénévoles. Il y a plusieurs personnes qui sont en attentes. Nous recherchons des bénévoles à Armagh, Beaumont, Saint-Damien, Saint-Philémon et Saint-Raphaël. Si vous connaissez des personnes qui pourraient être intéressées, vous pouvez leur remettre les coordonnées d'Entraide Solidarité Bellechasse.

Mélissa Corriveau



Source: Le Journal Le Soleil

Recette à Mémé

Salade de pâtes et thon au fromage feta

Ingrédients

125ml d'huile végétale
50 ml de jus de citron
5 ml d'origan séché
2 gousses d'ail haché
350 g de pâtes au choix crues (ex : penne)
250 g de fromage feta émietté
2 tomates en dés
250 ml de concombre en dés
80 g d'olives noires dénoyautées tranchées
1 poivron vert tranché
2 boîtes de thon en conserve, égoutté
60 ml de persil haché frais
60 ml d'échalotes hachées
Sel et poivre au goût



Préparation

Cuire les pâtes jusqu'à tendreté. Préparer la vinaigrette en mélangeant l'huile végétale, le jus de citron, l'origan et l'ail.

Dans un grand bol, combiner les pâtes cuites avec le fromage feta, les tomates, le concombre, les olives, les poivrons verts, le thon, le persil et les échalotes.

Arroser de vinaigrette et bien remuer. Assaisonner au goût et réfrigérer au moins une heure avant de servir pour permettre aux saveurs de bien se mêler.

Suggestion : Cette salade se conservera de 2 à 3 jours au réfrigérateur; cependant, n'incorporez le thon qu'au moment de servir.

Source : Les Producteurs laitiers du Canada

Transport

Bonjour chers membres et bénévoles, je voulais vous informer des nouvelles mesures concernant les motifs de transport acceptés au service de transport-accompagnement bénévole.

Il est important de savoir que toute personne de Bellechasse qui éprouve un besoin d'accompagnement (soit physique ou psychologique) peut bénéficier de notre service de transport-accompagnement bénévole.

Voici des exemples de situations qui vous permettront de bien cerner le besoin d'accompagnement de la clientèle.

Le client peut avoir :

- de la difficulté à utiliser les escaliers;
- des malaises, des pertes d'équilibre et étourdissements;
- de la difficulté à marcher;
- de la difficulté à prendre place dans l'auto ou à en ressortir;
- de la difficulté à s'orienter dans un nouveau milieu;
- une maladie grave
- à subir des traitements ou une chirurgie qui l'affaiblissent.

Le critère concernant le besoin d'accompagnement est essentiel et permet de bien orienter la clientèle vers le type de transport approprié. Si le besoin d'accompagnement est absent, certaines demandes pourront être référées au transport collectif de Bellechasse. Ces informations visent à vous informer des besoins d'accompagnement acceptés, mais chaque client peut éprouver une situation qui lui est propre. N'hésitez surtout pas à nous les référer afin que l'on puisse analyser leur situation.

De plus, il est important de savoir que l'organisme a décidé d'élargir les motifs de transports acceptés. En effet, nous accepterons dorénavant des demandes qui touchent le bris d'isolement, les services essentiels et le dépannage alimentaire. Par exemple, seront désormais acceptés les transports pour aller visiter un proche, pour se rendre à une institution financière, pour aller à l'épicerie locale ou même à un établissement religieux. **Cependant, les rendez-vous médicaux de notre clientèle seront toujours priorités!**

Tous ces changements ont pour but de mieux desservir notre clientèle et de rendre accessibles divers services essentiels favorisant le maintien à domicile de nos clients.

Viactive

Bonjours coquettes animatrices au cœur fondant et coquins animateurs Viactive! Vivement, le printemps est toujours là pour nous accueillir et nous faire frémir de bonheur. Bientôt je vous vois fourmiller dans vos plates-bandes, vos jardins, flâner sur les terrains de golf... J'espère que pendant vos vacances, vous resterez actives et actifs, que vous découvrirez des activités et que vous osez les expérimenter. Je vous souhaite des vacances de santé et je veux vous revoir cet automne en forme et enjoués.



Émilie Doyon
Viactive

Loisir-actif

Cette année, nous travaillons sur un nouveau programme pour les personnes vivant dans les résidences d'accueil. Loisir-actif est un programme qui encourage les résidents à maintenir un mode de vie actif physiquement et mentalement. Cette année dans Bellechasse, 8 résidences ont choisi d'y participer ainsi qu'une quinzaine de bénévoles prêts à animer ces séances. Bravo à tous pour votre implication!

Les propriétaires de résidences et les personnes qui seraient intéressées à partici-

Raquette

per à ce programme, contactez : **Émilie Doyon au 418-883-3699 ou 1-877-935-3699**

Belle réussite, le 23 février 2011, avait lieu notre sortie raquette au Parc des chutes d'Armagh. Quelle journée idéale pour cette activité, que ce soit la température, les guides, le repas et vous chers participants. Nous étions 64



Quille



raquetteurs et raquetteuses enchantés et prêts à revenir l'an prochain. Nous avons eu notre tournoi de quilles le 23 mars à Ste-Claire. 41 quilleurs et quilleuses de bonne humeur à jouer et à rire! Un bravo particulier à Mme Murielle Boucher (la spécialiste des

Emilie Doyon

Formations gratuites

Veillez nous contacter pour confirmer votre inscription. Réservez rapidement puisque le nombre de places est restreint.

Atelier de sensibilisation en sécurité routière pour les personnes de 50 ans et plus «Au volant de ma santé!»

Date : Jeudi 5 mai 2011

Durée : 1 heure et demie

Lieu : Saint-Lazare (salle à déterminer)

Heure : 9h00 à 10h30

Description

La Société de l'assurance automobile du Québec réalise actuellement des rencontres de sensibilisation sur certaines questions liées à la santé et à la conduite automobile. Celles-ci ont comme objectif de favoriser l'autonomie et la mobilité des conducteurs âgés dans un contexte de sécurité routière. Les principaux sujets qui seront traités sont:

- Les liens entre la santé et la conduite automobile
- Les stratégies d'adaptation de la conduite
- Le rôle de la SAAQ dans l'évaluation de la capacité à conduire
- Les alternatives possibles à la conduite

Date limite d'inscription: 25 avril 2011



Pour mettre un terme aux préjugés!

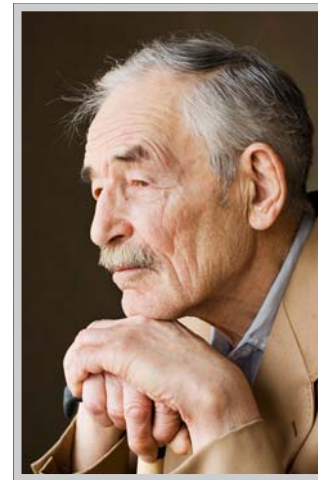
Date: Lundi **16 mai** 2011 et Jeudi **19 mai** 2011 **Durée :** Trois heures
Lieu : Salle municipale de St-Lazare **Heure:** 9h00à 12h00
116, rue de la Fabrique, St-Lazare (sous-sol)

Description:

Un nouveau projet nous permet de vous proposer cette année une formation concernant les droits des aînés afin de contrer les préjugés liés à l'âgisme. Cette formation vise à permettre aux participants de dépister une situation possible d'abus/négligence envers les aînés et d'être outillé concernant une action possible dans ce type de problématique rencontrée. Cette formation permet aussi une réflexion sur nos droits individuels en tant qu'aînés de Bellechasse. Devenez des agents de changement dans votre milieu!

- Charte des droits des aînés de Bellechasse
- Jeu quiz pour contrer les préjugés
- Définition de la problématique
- Dépistage, intervention et référence

Date limite d'inscription: 9 mai 2011



Les régimes de protections et les mandats en cas d'inaptitude

Date: Jeudi le 12 mai 2011

Durée : Trois heures

Lieu : Saint-Lazare (salle à déterminer)

Heure : 9h00 à 12h00

Description

Les régimes de protections et les mandats en cas d'inaptitude n'ont jamais été d'autant d'actualité compte tenu que la population vie plus longtemps et de toutes les conséquences que cela peut représenter quant à la capacité le cas échéant de s'administrer soi même et de gérer ses biens.

Me. Michel Patry fera, au cours de son exposé, un survol des différents régimes de protection; il exposera également les avantages du mandat en cas d'inaptitude et les effets de ceux-ci quant à l'administration des biens et de la personne concernée par ces mesures de protection.

Date limite d'inscription: 2 mai 2011

Principes de déplacements sécuritaires des bénéficiaires

(Réservez aux bénévoles d'Entraide Solidarité Bellechasse)

Date: Mercredi 25 mai 2011

Durée : Trois heures

Lieu : Salle de l'éveil (Centre communautaire)
128, rue de la Fabrique, St-Lazare

Heure : 8h45 à 11h45

Description

Informer les bénévoles des différents principes de déplacements sécuritaires des personnes avec mobilité restreinte et des principes d'utilisation des équipements (fauteuil roulant, etc.).

Veillez prendre note qu'il est désormais obligatoire de suivre cette formation, au moins une fois, pour tous les bénévoles du transport-accompagnement.

Date limite d'inscription: 12 mai 2011

Rire...rire...rire

Un couple avait 2 garçons, un de 8 ans et l'autre de 10 ans. De vrais espiègles, il n'y avait rien à leur épreuve. Ils avaient fait à peu près tous les mauvais coups incroyables qui avaient eu lieu dans leur petit village. Chaque fois que quelque chose se passait dans leur village, les résidents savaient qui étaient les responsables et on les accusaient.

La mère les avait punis, grondés, avait discuté avec eux mais c'était peine perdue. Le père, après avoir fait la même chose, dit à sa femme : qu'est-ce que tu dirais si on demandait au curé de discipliner nos deux espiègles?

Ils demandèrent donc au curé de discuter avec leurs enfants, mais il devait leur parler un à la fois.

Donc le plus jeune se présenta au presbytère le matin. Le curé le fit asseoir et immédiatement lança au jeune :

Où est Dieu?

Aucune réponse. Le curé répéta :
Tu connais le Bon Dieu! Où est-il?
Toujours le silence.

Le curé exaspéré par le silence du jeune, lança cette fois-ci de sa grosse voix autoritaire :

Pour la dernière fois je te le demande :
Où est Dieu?

Le jeune se leva, prit ses jambes à son cou et sans s'arrêter se sauva directement chez lui.

En arrivant, il prit son frère par le bras, le tira jusque dans le garde-robe et ferma la porte. À bout de souffle, il lui dit :

Là on est dans la merde! Ils ont perdu le Bon Dieu et ils pensent que c'est nous qui avons fait le coup.



Capsule Santé

PROBLÈMES DE PIEDS ? DES SOLUTIONS

Par Jacqueline Simoneau , journaliste, Québec, Canada

Des solutions à vos problèmes de pieds.

On a souvent tendance à oublier de bichonner nos pieds. Pourtant, une bonne hygiène est une des solutions aux problèmes de cors et de mauvaises odeurs.

Pieds moites et malodorants

Le pied est la partie du corps qui possède le plus de glandes sudoripares. Il n'est donc pas surprenant que la transpiration y soit abondante. La sudation excessive et les odeurs désagréables peuvent être causées par une mauvaise hygiène, ainsi que par des chaussures trop étanches et le port de bas synthétiques qui empêchent les pieds de bien respirer.

Les solutions : des bains de pieds fréquents; l'utilisation d'un savon antibactérien pour se laver les pieds; des assèchements méticuleux, particulièrement entre les orteils; et, avant de se chausser, l'emploi d'un antisudorifique pour les pieds. Finalement, on jette les souliers dans lesquels la mauvaise odeur s'est imprégnée. On ne jure plus que par le cuir véritable et les bas de coton.

Ongles jaunis

Parmi les causes possibles : l'application de vernis foncés, le vieillissement des ongles ou, plus souvent encore, l'infection fongique.

La solution dans le cas d'une infection : consultez son médecin de famille.

Dans les autres cas : mettre une couche de base protectrice avant le vernis et entretenir régulièrement ses ongles dans les règles de l'art.

Cor

Des chaussures trop petites ou mal ajustées qui frottent toujours au même endroit peuvent causer un cor.

La solution : appliquer un petit coussinet rond sur le cor pour le protéger du frottement et soulager la douleur. Mais s'il est très inconfortable, mieux vaut consulter un spécialiste qui se chargera de l'enlever.

Capsule Santé (suite ...)

Pied d'athlète

Il s'agit d'une infection fongique provoquée par la chaleur ou l'humidité ou le manque d'aération.

Les solutions : étendre une crème antifongique pour absorber l'excès d'humidité et enrayer l'infection; conserver les pieds propres et secs; porter des chaussures dans les endroits publics.

Ampoule

Ces cloques sous la peau proviennent des frottements répétés du pied contre la paroi de la chaussure.

La solution : ne pas crever l'ampoule, car elle est, en soi, un pansement naturel. Si elle se crève d'elle-même, on peut appliquer un onguent antibiotique pour éviter la surinfection (jusqu'à la guérison de la plaie). Pour garder l'ampoule intacte et éviter le frottement : porter deux paires de bas ou mettre un pansement/diachylon sur l'ampoule. Elle devrait se résorber d'elle-même en quelques jours.

Ongle incarné

L'ongle s'enfonce carrément dans la chair. Ce problème est généralement provoqué par des chaussures mal adaptées ou une mauvaise coupe des ongles.

La solution : consulter un podiatre ou son médecin de famille qui retirera l'ongle incarné de la peau. En prévention : tailler l'ongle au carré en arrondissant légèrement les coins à la lime et choisir des chaussures de la largeur qui vous convient.



Capsule Santé (suite...)

GYM cerveau

Tiré d'un texte de Sylvie L. Rivard, revue Coup de pouce décembre 2007

Avec l'âge, notre cerveau nous joue parfois des tours. On cherche notre portefeuille plus souvent, on a un peu de difficulté à se rappeler le nom d'un acteur qu'on aime. Doit-on s'inquiéter si on oublie?

Où sont mes clés? As-tu vu mes lunettes? Où ai-je laissé mon sac à main? Ai-je encore oublié la casserole sur la cuisinière?

Un muscle qui prend de l'âge

Selon plusieurs neurologues, ces petits oublis font partie du vieillissement normal. En effet, comme notre peau, le cerveau n'échappe malheureusement pas aux signes de vieillissement.

Dès le début de l'âge adulte, on perd des neurones. Vieillir est aussi lié à une diminution de l'attention et à une difficulté à composer avec le multitâche. Les ados font leurs devoirs tout en naviguant sur Internet et en écoutant de la musique. Les personnes âgées ne peuvent en faire autant.

Normal ou pas de perdre la mémoire? On n'a pas à s'inquiéter tant que nos oublis demeurent occasionnels. Il faut consulter lorsqu'ils deviennent fréquents (quotidiens par exemple) et plus importants (oublier le nom de quelqu'un qu'on connaît bien). Ils affectent alors le comportement de la personne et exigent des mesures compensatoires (ex. prise de notes) de sa part pour pallier les difficultés rencontrées, car éventuellement, son employeur et ses proches lui feront des remarques. Des exemples de situation anormale : oublier des rendez-vous, une conversation récente, des informations qu'on savait jadis par cœur, faire répéter autrui ou se répéter.

Jamais trop tard

Tout n'est pas perdu. Si on commence tôt à prendre soin de notre cerveau, on met toutes les chances de notre côté pour qu'il ne vieillisse pas prématurément. Ainsi, une étude américaine réalisée auprès des religieuses d'un couvent a montré qu'une activité cognitive intense avait un effet protecteur contre la maladie d'Alzheimer. Cet effet était d'autant plus marqué que la stimulation cérébrale était importante, qu'elle avait démarré tôt et s'était poursuivie tout au long de l'existence.

Capsule Santé (suite...)

Cela dit, il n'est jamais trop tard pour agir. Chez toutes les personnes âgées qui suivent un programme de remise en forme physique ou intellectuelle, on observe une amélioration des performances cognitives. Cela touche principalement la capacité d'attention et la mémoire à court terme. Après 6 mois, si on compare leur état avant de participer au projet et celui après, on a l'impression que leur cerveau a rajeuni de 10 à 20 ans.

Il n'y a donc pas d'âge pour faire subir une cure de rajeunissement à notre cerveau. À preuve, de plus en plus d'études mettent en évidence la remarquable capacité du cerveau, jeune comme âgé, à s'adapter et à se transformer en fonction de l'environnement, à remodeler les connexions entre ses neurones de façon à aménager des chemins privilégiés pour faire circuler des informations importantes. Jusqu'à tout récemment, les chercheurs croyaient dur comme fer que le cerveau n'avait pas la capacité de se régénérer. Or, les données actuelles vont dans le sens contraire. Le cerveau peut se transformer et se restructurer durant toute notre vie.

Remusclez votre cerveau!

On craint que notre cerveau ne ramollisse? Pas de panique! Il existe des moyens de préserver sa vivacité d'esprit. Lecture, écriture, danse, musique, échecs, scrabble, mots croisés, mots mystère, sudoku... Faites marcher vos neurones. L'idée est d'utiliser son cerveau le plus souvent possible en choisissant des activités stimulantes et variées. Tout au long de notre vie, il faut développer de nouveaux intérêts et apprendre de nouvelles choses. Cela vaut pour les loisirs, mais aussi au travail, où la routine a tendance à s'installer. Il faut constamment chercher à se mettre en situation d'apprentissage, en acceptant un nouveau défi au travail ou en suivant une formation en parallèle, par exemple.

L'activité intellectuelle entraîne la production de nouvelles connexions synaptiques dans le cerveau. En faisant travailler son cerveau, on enrichit donc son réseau de neurones. Cette réserve cérébrale protège l'individu contre l'apparition précoce des signes de vieillissement. D'ailleurs, les recherches montrent que les gens qui ont étudié longtemps ou ceux qui parlent deux langues ont une réserve cérébrale supérieure. Bref, à risque égal, celui ou celle qui a eu une activité cérébrale importante et la poursuit n'échappera peut-être pas aux signes de vieillissement normal, mais s'en défendra mieux.



Des nouvelles de nos partenaires



Association coopérative
d'économie familiale
Rive-Sud de Québec

33, rue Carrier
Lévis
www.acefrsq.com

ACEF Rive-Sud de Québec est là pour vous...

L'association coopérative d'économie familiale (ACEF) Rive-Sud de Québec, organisme communautaire sans but lucratif, dispense des services spécialisés dans les domaines du budget, de l'endettement et de la consommation. L'ACEF dessert les territoires suivants: Bellechasse, L'Islet, Lévis, Lotbinière et Montmagny.

La consultation budgétaire

S'adresse à toute personne vivant des difficultés financières. Ce service personnalisé et confidentiel consiste à établir avec le consommateur, un portrait de sa situation afin de trouver des solutions à ses problèmes.

Trousse de sensibilisation pour les aînés et leurs proches

Procurez-vous notre nouvelle Trousse de sensibilisation, d'information et de prévention sur la gestion des biens et du patrimoine

Visitez notre site Internet pour visionner des extraits www.acefrsq.com

Coût : 6 \$ ou 8 \$ en duo avec le Guide pour la prévention des abus financiers envers les aînés « Mon fils Antoine me vole »



Atelier pour contrer les abus financiers envers les aînés

À la demande des groupes, nous offrons l'atelier Les aînés et l'exploitation financières ; s'outiller pour mieux protéger ses intérêts. Cet atelier a pour but d'informer et de sensibiliser les participants au phénomène de l'exploitation financière et de proposer des solutions simples pour prévenir des situations d'abus.

Autres ateliers

Budget Finances personnelles (papier)

5 avril, 7 juin à 19 h

10 \$ par personne incluant la méthode

Budget Express (logiciel)

3 mai, 5 juillet à 19 h

30\$ par personne incluant le logiciel

Aînés en résidence privée

11 mai à 9h30

Gratuit

REEE (Régime enregistré d'épargne-études)

19 avril, 21 juin à 19h

17 Mai à 9h30 Gratuit

Vous avez des problèmes de logement ? Notre service d'aide aux locataires peut vous aider !

Pour en savoir plus sur nous, visitez le www.acefrsq.com

Trucs et Astuces

Faire partir les mauvaises odeurs d'une moquette

Lorsqu'on a de la moquette ou un tapis, les mauvaises odeurs s'y accumulent assez vite et c'est très désagréable. Pour les faire partir, il suffit de saupoudrer partout et de façon uniforme bicarbonate de soude. Laisser reposer un moment (au moins une heure) et passer l'aspirateur.

Faire briller son alliance



Avec le temps, l'alliance devient terne même si elle est faite dans un or de bonne qualité. Le fait de la porter sans arrêt la ternit. Pour qu'elle retrouve un brillant éclatant, il faut prendre une vieille brosse à dents, mettre du dentifrice dessus et frotter la bague avec. Rincer à l'eau froide et cette dernière brillera de mille feux.

Éviter au coton de rétrécir

Quand on achète des tee-shirts en coton, ils risquent de rétrécir au lavage en machine la première fois. Il va donc falloir les faire tremper dans de l'eau froide pendant toute une journée ainsi ces derniers ne bougeront jamais et resteront toujours à la bonne taille.

Avoir une bonne odeur dans le linge

Lorsqu'on veut que son linge sente bon dans l'armoire comme autrefois, on peut toujours mettre de la lavande mais ça ne dure pas longtemps. Le mieux est d'imbibber un coton d'huile essentielle de lavande (ou d'une autre senteur si on préfère) et de glisser ce dernier dans son linge. Changer lorsque l'odeur disparaît.



Saviez-vous que...



L'étiquette nutritionnelle : l'utiliser, c'est l'adopter!

Parmi les bonnes habitudes de vie à développer, une alimentation variée et équilibrée est la clé d'une bonne santé. À l'épicerie comme à la maison, plusieurs outils permettent d'orienter nos choix d'aliments. Par exemple, l'étiquette nutritionnelle apporte une foule d'indications précises sur la valeur énergétique ainsi que sur la composition des aliments. Voici donc quelques trucs pour démystifier la lecture de l'étiquette nutritionnelle!

1 Vérifiez les calories

Le chiffre indique combien de calories contient une portion de l'aliment. Les besoins énergétiques varient selon l'âge, le poids, la taille et le sexe. À titre indicatif, un adulte moyen doit consommer environ 2 000 calories par jour.

2 Comparez les portions

Si vous mangez la quantité indiquée dans le tableau de la valeur nutritive, vous pouvez vous fier sur les indications de l'étiquette. Il est donc toujours important de comparer la quantité de la portion indiquée avec la quantité que vous mangez réellement.

3 Utilisez le % de la valeur quotidienne

Le pourcentage de la valeur quotidienne est certainement l'indicateur à connaître! Il classe les nutriments selon une échelle de 0 à 100 %, 100 étant le maximum de la consommation quotidienne. Par exemple, si pour votre lunch, vous mangez une soupe contenant 1840 mg de sodium (sel), cela signifie que vous consommez 80 % de votre apport quotidien en sel. En d'autres mots, il ne vous restera que 20 % de vos besoins en sel à combler pour tout le reste de la journée (460 mg).

Valeur nutritive par 1 tasse (250 g)	
Teneur	% Valeur Quotidienne
Calories 100	
Lipides 0 g	
saturés 0 g	0 %
+ trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 1840 mg	80 %
Glucides 26 g	8 %
Fibres 1 g	4 %
Sucres 23 g	
Protéines 2 g	
Vitamine A 20 %	Vitamine C 170 %
Calcium 2 %	Fer 2 %

4 Modérez

Choisissez des aliments avec un **bas** pourcentage de la valeur quotidienne de lipides (mauvais gras) et de sodium (sel). Par exemple, si vous êtes prédisposés à une maladie du cœur ou du diabète, redoublez d'ardeur pour éviter le plus possible les lipides, gras saturés, gras trans, cholestérol et sodium. Surveillez également votre consommation de glucides car elle influence le taux de sucre dans votre sang.

5 Profitez

Choisissez des aliments avec un **haut** pourcentage de la valeur quotidienne de fibres, de vitamines A et C, de calcium et de fer. Profitez également des produits faibles en matières grasses et réduits en sel. Par contre, vérifiez bien les ingrédients de ces produits. Dans certains cas, les gras pourraient être remplacés par des glucides. Il faut donc faire preuve de bon jugement en comparant les produits réguliers et ceux faibles en gras.

Si vous désirez obtenir plus d'information, consultez les archives des capsules santé, plusieurs sont consacrées à la nutrition.

Pour plus de détails, consultez le site : <http://www.saineshabitu.desdevie.gouv.qc.ca>

Cette capsule santé vous est offerte par SSQ Groupe financier, votre assureur **axé Santé**.

Source : Association canadienne du diabète et Les diététistes du Canada, 2007.

axé Santé

SSQ Groupe financier

Saviez-vous que... (suite...)

Un emploi à la retraite? Et pourquoi pas?

Source : Le journal des 50+, décembre 2009

Eh oui! Certaines personnes souhaitent, après une ou deux années à la retraite, reprendre le chemin de l'emploi. Un emploi différent, un emploi pour le plaisir, un emploi qui permet d'arrondir ses fins de mois ou d'obtenir un petit revenu supplémentaire pour se gâter.

Trouver un emploi à sa mesure, c'est un beau défi, une occasion de faire de nouveaux apprentissages, une opportunité d'améliorer ses conditions. Par ailleurs, retourner aux études peut également s'avérer une option très intéressante pour réintégrer à moyen terme le marché du travail.

Mais comment faire le bon choix parmi tout ce qui se présente? Plusieurs pistes d'action peuvent être envisagées. L'importance est de mettre en place des conditions gagnantes, un plan d'action réaliste et réalisable. La clé du succès c'est d'abord et avant tout de réfléchir sur les préoccupations reliées à l'emploi à cette étape de la vie, de savoir qui vous êtes, de faire le bilan et le transfert des compétences que vous avez acquises au fil des années, de savoir qui vous êtes et ce que vous voulez offrir. Pour certaines personnes l'idée d'entreprendre une telle démarche peut s'avérer inquiétante. Heureusement, pour aider à y voir plus clair, il existe des organismes spécialisés en employabilité qu'il ne faut pas hésiter à consulter. Dans la région, **Centre étape** est un de ceux-là. Bien implanté dans le milieu depuis maintenant 30 ans, **Centre étape** est un organisme qui offre, tout à fait gratuitement, des services d'aide à l'emploi pour les femmes qui le désirent. L'équipe de conseillères en emploi et de conseillères d'orientation de **Centre étape** est prête à vous recevoir et peut vous aider à réaliser votre rêve. (Pour information 418-529-4779 ou www.centre-etape.qc.ca)

Trouver sa juste place sur le marché du travail, se réorienter, est un défi... surmontable, peu importe l'âge! Les 50 ans et plus ont beaucoup à offrir et dans le contexte actuel les employeurs sont très sensibles au bagage de connaissances, à la rigueur et à la maturité que possèdent les « seniors ». Pourquoi ne pas en profiter?

Gratte - O -Thon

L'équipe d'Entraide Solidarité Bellechasse et son conseil d'administration mettront en place à partir d'avril 2011 une campagne de levée de fonds afin de soutenir financièrement le système de distribution du service de la popote roulante dispensé à la population sur notre territoire.

En effet, Entraide Solidarité Bellechasse s'est engagé au cours des années précédentes à assumer à même son budget d'opération le kilométrage parcouru par les bénévoles pour la livraison à domicile de repas complets chauds pour les personnes dans le besoin. De plus, afin d'offrir des prix les plus abordables possible pour les repas offerts à notre clientèle, Entraide Solidarité Bellechasse assume le coût des plats de livraison.

L'organisme a pu supporter jusqu'ici ces dépenses additionnelles grâce à un surplus accumulé lors d'années antérieures. Le coût d'opération assumé au cours de la dernière année pour ce service se totalise à plus de 10 000,00 \$. Mais le financement restreint des bailleurs de fonds oblige maintenant l'organisme à faire appel à la population afin de nous soutenir dans le maintien du service de popote roulante auprès de la communauté.

C'est pourquoi je vous invite à porter une attention particulière aux différentes publicités et informations qui vous seront présentées par le biais de divers médias écrits au fil des prochaines semaines et prochains mois. En effet, le lancement d'une première activité officielle de levée de fonds

Gratte-O-Thon se tiendra lors de la Fête de la Santé le 28 avril prochain. L'organisme espère ainsi amasser un minimum de 7 000,00 \$ par cette importante activité de financement.



Le principe de l'activité vise à inviter la population à gratter une case qui déterminera le montant à verser à l'organisme par ceux qui souhaitent ainsi supporter financièrement ce service essentiel sur notre territoire. Les différents montants à gratter peuvent varier entre 10 ¢ et 2,00 \$. Afin de remercier la population pour leur encouragement à cette collecte de fonds, à chaque fois qu'un participant découvrira un minimum de 3 cases à gratter, il se verra inscrit à une participation au tirage prévu à l'automne 2011, de plusieurs prix intéressants sollicités auprès de commanditaires locaux soucieux d'appuyer notre cause. L'annonce de ces prix vous sera détaillée bientôt.

Pour ceux qui seront intéressés à appuyer notre démarche d'une autre façon, il y aura possibilité de vous procurer des cartes à gratter afin de solliciter votre milieu et ainsi sensibiliser la population à l'importance du maintien du service de la popote roulante. Une carte à gratter permet d'amasser un montant total de 105,00 \$ une fois complétée.

Renseignez-vous auprès du personnel d'Entraide Solidarité Bellechasse et **merci à l'avance** pour votre appui et vos encouragements.

Avis de recherche

Besoin de bénévoles pour les services de:

Transport-accompagnement bénévole

- ◆ Ste-Claire / St-Malachie / Honfleur/ St-Nérée / St-Raphaël / St-Nazaire

Popote roulante

- ◆ St-Nazaire / St-Philémon

Visites d'amitié

- ◆ Armagh / Beaumont / St-Damien / St-Philémon / St-Raphaël

Viactive

- ◆ Bienvenue à tous ceux et celles qui sont intéressés à devenir animateur/trice Viactive pour toutes les municipalités de Bellechasse.

Projet Loisir-Actif

- ◆ Bienvenue à tous ceux et celles qui sont intéressés à devenir animateur/trice Viactive pour toutes les municipalités de Bellechasse.

Nouveau projet — Rêves d'aînés

Entraide Solidarité Bellechasse débutera au courant des prochaines semaines un tout nouveau projet intitulé « **Rêve d'aînés** »! Nous venons tout juste de recevoir la réponse positive de notre demande de subvention pour la concrétisation de ce projet.

Ce projet vise à sensibiliser et mobiliser la population aux besoins des personnes âgées et à l'importance de l'implication bénévole pour développer le mouvement d'entraide dans Bellechasse. Nous souhaitons que ce projet conscientise la population et les organismes au fait que les aînés ont encore des rêves et qu'il est possible d'apporter un mieux-être souvent par un petit geste simple. Concrètement ce projet consiste à réaliser le rêve de personnes âgées qui sont démunies ou isolées ou en perte d'autonomie.



Voici certains exemples de rêves qui pourraient être réalisés dans le cadre du projet :

- ◆ Un homme aîné rêve depuis des années d'assister à un spectacle d'opéra.
- ◆ Une dame âgée qui a quitté sa Gaspésie natale depuis de nombreuses années rêve de revoir la maison de son enfance.



Heures de bureau

Lundi au jeudi
8h30 à 12h00 et 13h00 à 16h00



Pour nous joindre

Entraide Solidarité Bellechasse
116C, rue de la Fabrique
Saint-Lazare (Qc) G0R 3J0

Téléphone:

418-883-3699

Sans frais:

1-877-935-3699

Télécopieur:

418-883-3197

Courriel:

esbe@globetrotter.net

Site internet:

www.entraidesolidarite.com

Dates à ne pas oublier

10 au 16 avril 2011

Semaine de l'action bénévole

28 avril 2011

Fête de la Santé

Formation en mai 2011

- ◆ Atelier de sensibilisation en sécurité routière (5 mai)
- ◆ Mandat en cas d'inaptitude (12 mai)
- ◆ Pour mettre un terme aux préjugés (16 et 19 mai)
- ◆ PDSB (25 mai)

Vive le printemps!

