

JOURNAL

Le Rendez-vous

VIEILLISSEMENT POSITIF

NOUS, LES AÎNÉS !

MANGER L'ARC-EN-CIEL

LA CHRONIQUE DU PHARMACIEN :
SANTÉ MENTALE & EXERCICES

SERVICES ET PORTRAIT

LA PROCHE AIDANCE
PORTRAIT D'UNE AÎNÉE

CE JOURNAL A ÉTÉ RÉALISÉ GRÂCE AU
SOUTIEN DU DÉPUTÉ DE ROUSSEAU,
LOUIS-CHARLES THOUIN.





NOUS, LES ÂÎNÉS !

Vieillir, c'est un peu comme revivre l'adolescence, mais avec plus de sagesse !

Les changements arrivent sans qu'on ait notre mot à dire, et parfois, ça peut nous ébranler. Alors que l'ado fait la moue quand on lui demande de faire son lit, l'ainé insiste pour le faire lui-même... même quand ce n'est pas nécessaire !

Mais contrairement à ce que certains pensent, vieillir n'est pas une catastrophe. Oui, il y a des défis, mais après tout ce qu'on a traversé dans la vie, on est bien équipé pour y faire face avec le sourire. Vieillir, c'est continuer à grandir, mais à son rythme.

Le 1er octobre, à l'occasion de la Journée internationale des aînés, on célèbre tout ce que les aînés, VOUS apportez à la communauté. Vos connaissances, votre expérience, votre sagesse : ce sont des trésors inestimables. Que ce soit par vos engagements ou vos partages, vous continuez de laisser votre marque.

Alors, chers aînés, souvenez-vous d'où vous venez, du chemin parcouru, des défis relevés et de vos grandes réalisations. Vous êtes précieux, et votre histoire mérite d'être racontée encore et encore.



*Visuel : Conférence des Tables régionales de concertation des aînés du Québec (CTRCAQ)

Le saviez-vous ?

La Journée internationale des aînés (JIA) est célébrée le 1er octobre de chaque année.

C'est avec fierté et engagement que la Conférence des Tables régionales de concertation des aînés du Québec, grâce au soutien financier du gouvernement du Québec, a le mandat de faire la promotion de la JIA. Cette journée est l'occasion de célébrer les aînés et de les remercier pour leur grande contribution.

Restez à l'affût des activités en visitant le conferencedestables.org



MANGEZ LES COULEURS

de l'arc-en-ciel

Ajoutez de la couleur et de la variété à vos repas, vous verrez qu'ils seront plus attrayants et santé.

Par ailleurs vous ferez le plein d'antioxydants, bons pour la santé de vos os, votre cerveau, votre cœur et j'en passe.

Débutons avec le **vert**. Brocoli, céleri, épinards entre autres, sont bons pour vos os et vos yeux.

Le **rouge** est de mise chaque jour. Consommez tomates, fraises et betteraves, et tout ce qui vous fait envie en rouge. Ceux-ci regorgent d'antioxydants.

Le **bleu**, dont l'aliment vedette est le **bleuet**, contient une grande quantité d'antioxydants et soutient le système cardiovasculaire. Pensez aussi aux raisins, prunes et aubergines.

Jaune et orangé. Bien sûr les oranges et les carottes nous viennent rapidement en tête. Mais il y a bien plus d'aliments de cette couleur! Sauriez-vous en nommer d'autres? La mangue, la papaye, le cantaloup, la patate douce. Tous ces aliments contiennent de la vitamine C et jouent un rôle dans le système immunitaire.

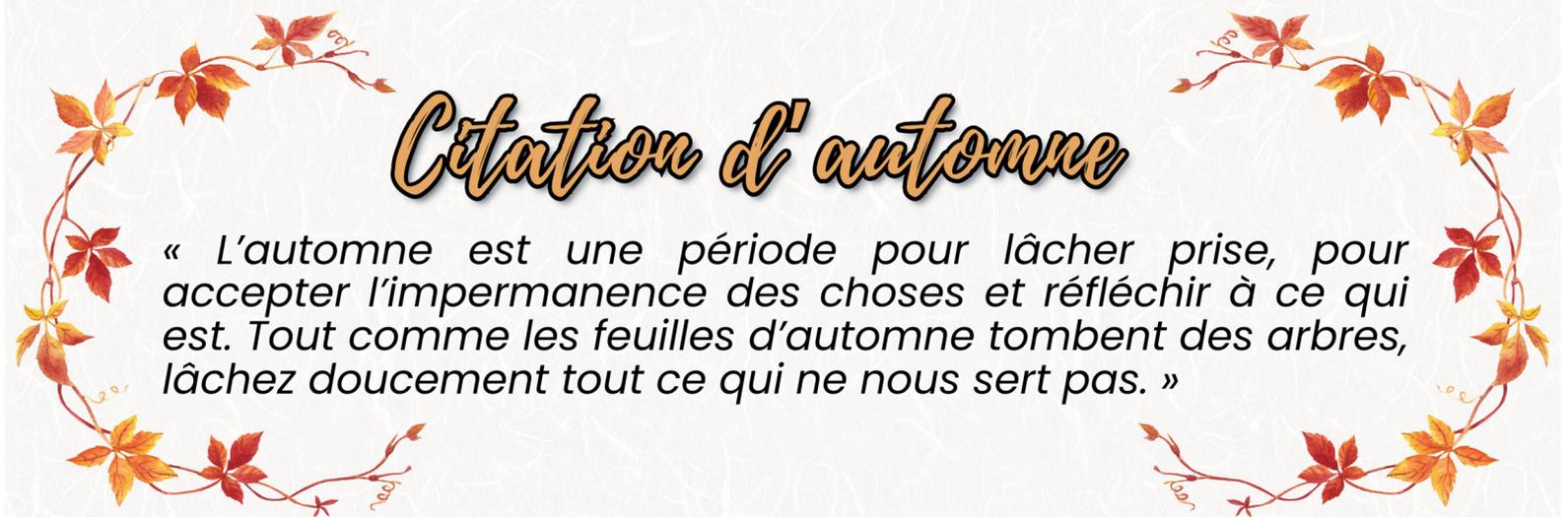
Et les plus discrets, blancs et marrons clairs, tels la banane, le chou-fleur, l'ail, l'oignon etc.

Miam!

En espérant que cela vous mette l'eau à la bouche. Et vous donne envie d'emplir votre assiette de plusieurs couleurs.

Bon appétit et bonne santé!

Source : Salut Bonjour et MediResource Inc. 1996 – 2024.



Citation d'automne

« L'automne est une période pour lâcher prise, pour accepter l'impermanence des choses et réfléchir à ce qui est. Tout comme les feuilles d'automne tombent des arbres, lâchez doucement tout ce qui ne nous sert pas. »



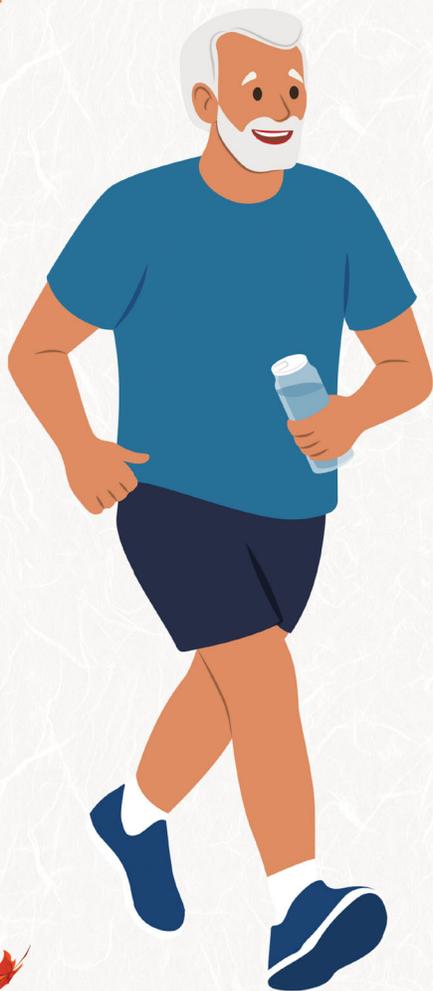
La chronique du pharmacien

LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR LA SANTÉ MENTALE ET LE VIEILLISSEMENT

Par Jean-François Lafrance, Pharmacien propriétaire Familiprix en collaboration avec Audrey Paul, travailleuse sociale

L'activité physique est bénéfique sous plusieurs aspects, tant pour la condition physique que pour la santé mentale. Ce moyen naturel a un impact directement lié au bien-être et à la longévité. L'important est de bouger quotidiennement par ses activités, tout en respectant son rythme.

En voici quelques exemples : **prendre une marche dans le couloir ou autour de la maison, danser sur une chanson qui vous plaît, participer à une sortie culturelle, aller chez la coiffeuse, utiliser les escaliers plutôt que l'ascenseur, sortir prendre un café avec un-e ami-e, après un rendez-vous, en profiter pour visiter le parc à proximité.**



Cerveau

Stimule la mémoire et la concentration; diminue de moitié les risques d'Alzheimer; améliore le sommeil; diminue l'anxiété.



Coeur

Diminue le risque des maladies cardiaques.



Poumons

Améliore les capacités respiratoires.



Os

Limite le risque d'ostéoporose.



Muscles

Favorise le renforcement musculaire et osseux ; retarde la perte musculaire; réduit les douleurs musculaires. (ex. lombaires)



Système immunitaire

Renforce le système immunitaire.



Arthères

Améliore la pression artérielle.



Bien-être

Maintien le contrôle du poids; améliore l'estime de soi.

En résumé, faire de l'exercice physique, c'est juste du positif pour la tête et le corps ! Quel que soit l'âge que vous commencez, vous sentirez les bienfaits. Article complet disponible sur les actualités sur cabmontcalm.com.

Quiz PROCHE AIDANCE

Selon vous, quelle personne ci-dessous est considérée comme « proche aidant » ?

1. Olivia, 52 ans, s'occupe de l'épicerie et des rendez-vous médicaux de son papa; l'appelle tous les jours. Entre lui, sa fille et son travail, elle est débordée.
2. Ricardo, 82 ans, rend visite une fois par semaine à sa conjointe qui vit en CHSLD.
3. Pierre, 47 ans, est inquiet au sujet de la chute de son papa.
4. Abbie, 44 ans, est infirmière. Ses compétences en santé lui permettent de s'occuper de son voisin, qui s'est cassé le bras.
5. Nadia, 37 ans, fille unique, s'occupe de son père atteint de schizophrénie.

Tiré du jeu des 7 familles de l'Appui.

QU'EST-CE QU'UN Proche aidant ?

Toute personne qui apporte un soutien à un ou à plusieurs membres de son entourage qui présentent une incapacité temporaire ou permanente de nature physique, psychologique, psychosociale ou autre, peu importe leur âge ou leur milieu de vie, avec qui elle partage un lien affectif, familial ou non.

Mot caché

T	E	R	R	E	T	L	O	C	E	R
H	R	O	R	A	N	G	E	J	N	F
E	M	M	O	P	A	Y	S	A	G	E
R	E	P	U	O	S	A	A	U	I	U
U	E	E	G	T	I	C	I	N	A	I
T	N	R	E	A	A	U	S	E	T	L
A	I	V	E	G	R	U	O	C	A	L
N	A	I	I	E	F	N	N	H	H	E
E	L	L	I	U	O	R	T	I	C	E

Encerclez les mots suivants dans la grille ci-dessus

- Châtaigne
- chou
- citrouille
- courge
- feuille
- frais
- jaune
- laine
- livre
- nature
- orange
- paysage
- pomme
- potage
- récolte
- rouge
- saison
- soupe
- terre
- thé

Assemblez les lettres restantes pour former un mot

— — — — —
*RÉPONSE À LA DERNIÈRE PAGE DU JOURNAL

Tiré du site web de l'Appui.



Services de proche aidance OFFERTS AU CAB

Information, soutien et accompagnement dans votre rôle d'aidant !

Voici un aperçu des activités offertes :

- Groupe de soutien
- Ateliers d'information Les Clés
- Café-rencontres entre proches aidant.e.s
- Yoga
- Formations (P.D.S.B., RCR, gestion du stress, etc.)
- Ateliers de stimulation cognitive par le chant (répit pour les aidants)

Tous les ateliers sont gratuits, à l'exception du yoga et de la Journée régionale des proches aidants. Pour une participation régulière aux activités, des frais d'adhésion (15\$) au CAB Montcalm peuvent être exigés.

Transport disponible (\$) et service de surveillance gratuit pour la personne aidée sur place ou à votre domicile, selon les activités.

Information ou Inscription :

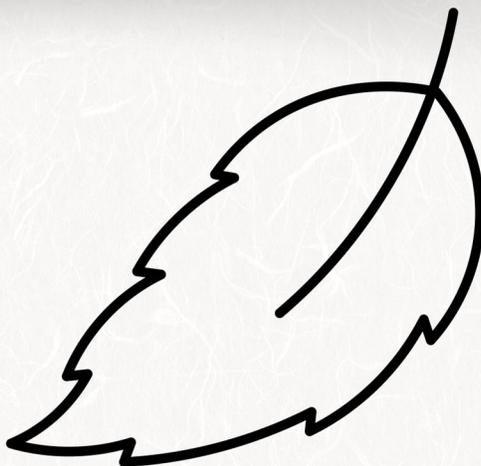
Isabelle Dion

450 839-3118 poste 227 isabelle.dion@cabmontcalm.com



Activité créative

Découpez et colorez 3 feuilles d'automne, puis inscrivez-y vos réalisations personnelles (comme ce dont vous êtes fier ou un secret méconnu à votre sujet). Affichez-les ! C'est une belle façon de célébrer vos réussites et de partager une partie de vous avec les autres!





Portrait d'une aînée

MADAME MARGUERITE FORGET

« LE BONHEUR C'EST NOUS-MÊME QU'ON LE CRÉE ! »

Habitante de St-Lin-Laurentides depuis 1971, Marguerite Forget respire la joie de vivre. En allant à sa rencontre, j'étais loin d'imaginer le vécu difficile de cette nonagénaire.

Née à Terrebonne en 1934 et aînée de 14 enfants, elle raconte : « C'était moi qui faisais pas mal toute, qui s'occupait de tout le monde. Je n'ai pas eu de grosse instruction, mais j'ai appris à faire la cuisine à St-Jérôme. »

La guerre éclate et elle connaît le rationnement, mais ses parents étant cultivateurs se suffisent pour les produits laitiers et les légumes : « On avait de la misère à avoir du sucre, par exemple. Ces choses-là, c'était tout par coupon. »

À 20 ans, elle se marie, déménage à St-Augustin et s'installe sur la ferme de sa belle-famille.

Elle aura 15 enfants dont une fausse-couche et un enfant qui meurt dans un incendie domestique : « On préparait le marché, puis le feu a pris dans la maison ... on n'a pas pu le sauver. » La perte de ses deux enfants fut l'une des plus grosses épreuves de sa vie.

Elle élève sa famille à St-Augustin, proche de Mirabel, mais se fait exproprier en vue de la construction de l'aéroport. C'est alors qu'une nouvelle vie commence à St-Lin-Laurentides où la famille s'établit sur une ferme.

Son mari, atteint d'un cancer, meurt peu de temps après. Elle définit sa mort comme une « délivrance ».

En effet, l'homme était alcoolique et possessif : « Je n'avais pas le droit de sortir, de passer mon permis de conduire... Il avait beaucoup d'imagination. À l'école, mes enfants ne parlaient pas de ce qui les dérangeaient. »

Femme battue, elle accouche même d'un bébé avec le nez cassé. À l'époque, elle ne peut pas en parler de peur de ne pas être cru. Le docteur lui dit même : « On va le faire interdire de marier ». Mais elle lui répond : « Le bon Dieu va s'arranger avec ! » Ce qui m'interroge c'est comment arriver à se reconstruire et à avancer après un tel drame ? Selon Mme Forget : « À un moment, il faut que tu pardonnes. Il faut virer la page ! »

Elle continue donc son travail de maraîchère, passe son permis de conduire à 40 ans et élève ses enfants qui l'aident financièrement avec des petites jobs.

Aujourd'hui retraitée, elle a légué sa ferme à un de ses fils qui lui apporte régulièrement des légumes du jardin pour faire sa popote : « Aujourd'hui, la vie est belle. Tu laisses ceux qui sont moins bons et tu prends le meilleur ! » Elle a troqué ses souliers de travail pour des souliers de danse. Celle qui ne pouvait pas sortir en profite aujourd'hui pour participer à des activités comme la danse, le bowling et la marche.

Elle est entourée de ses enfants, petits enfants (33) et arrière petits enfants (27) qui la décrivent comme une personne généreuse et aimante.

La technologie ? Elle « haïe ça au bout ! » Elle aimerait voir les jeunes lâcher leur téléphone et communiquer plus.

Quand je lui demande comment elle appréhende la vieillesse, elle me répond qu'elle n'a pas peur : « Pour avoir le moral, il faut continuer la vie, même si t'es sur une chaise roulante. » Que peut-on lui souhaiter ? « La santé », répond-elle.

Je repars de là avec beaucoup d'admiration pour cette grande dame qui arbore un large sourire... qu'elle aura gardé durant tout son discours. Finalement, il en faudrait peu pour être heureux ?

MERCI À

**ROBERT FAUCHER
SUZANNE BINETTE
ET LOUISE MARSOLAI
POUR LEUR CONTRIBUTION
À LA DISTRIBUTION DU
JOURNAL.**

DEVENEZ MEMBRE

**RECEVEZ LE JOURNAL
PAR LA POSTE!**

CONTACTEZ-NOUS!



**27 rue Saint-Louis, Saint-Esprit
Téléphone : 450 839-3118
Sans frais : 1 888 839-3440
www.cabmontcalm.com
lequipe@cabmontcalm.com**

Quiz : Ce sont toutes des personnes proches aidantes
Mot caché : RACINE

RÉPONSES DES JEUX

