

LE JASEUR



SECTEUR
LOUIS-HÉMON

Juin 2017

Dans ce numéro	
<i>Mot du président</i>	1
<i>Rapport du remplaçant de la présidente 2016-2017</i>	2
<i>Nouveau conseil sectoriel</i>	8
<i>Réceptions pour nos aînés (es)</i>	9
<i>Signalement de la maltraitance envers des personnes âgées vulnérables</i>	12
<i>Info -aidant</i>	14
<i>Êtes-vous accro aux médias sociaux?</i>	15
<i>Des trucs pour être plus heureux avec moins.</i>	18
<i>S'initier à la méditation</i>	20
<i>10 mythes et réalités sur le vieillissement (suite)</i>	22
<i>Nos membres publient:</i>	25
<i>Détente</i>	26
<i>Info utiles</i>	27



*L'AREQ, une force pour
la société*



MOT DU PRÉSIDENT

Bonjour,

Nous sommes à l'aube d'un été, espérons-le pour bientôt, un été après un printemps nuageux, attendu avec une certaine impatience. Après ces dernières saisons particulièrement moches, nous désirons certainement un été de qualité avec une météo confortable et ensoleillée. Profitez-en pour continuer à vous épanouir et, pourquoi pas, pour refaire le plein d'énergie afin de nous revenir en forme en septembre.

Tous les membres de l'AREQ secteur Louis-Hémon retrouveront, dans ce présent numéro, le rapport de mes activités, pour l'année 2016-2017. Également, chaque responsable d'un comité présente son rapport pour la même période.

La délégation au congrès de mai 2017, tenu à Lévis, est revenue, après quelques jours d'étude et de réflexion, avec la satisfaction du travail accompli. Un des dossiers privilégiés concerne les orientations du prochain triennat, 2017-2020. Nous préparerons dès septembre, les plans d'action régional et sectoriel et ce, à partir du plan d'action national. D'ici là, tout comme vous, nous profiterons des deux prochains mois pour relaxer et vivre de fort beaux moments avec nos proches.

En terminant, j'aimerais remercier madame Andrée Bouchard pour le beau travail qu'elle a accompli lors de son mandat à l'AREQ, secteur Louis-Hémon. Je sais qu'elle aurait voulu le renouveler mais.... Merci d'avoir pris le secrétariat pour les trois prochaines années.

Le poste de première personne conseillère est toujours vacant. Si vous avez le goût de donner quelques heures par mois pour l'AREQ, secteur Louis-Hémon, veuillez m'en faire part et je vous remercie d'avance de votre engagement.

Bon été!

Rapport du remplaçant de la présidente

2016-2017

Bonjour,

Je vous dirai tout simplement aujourd'hui, que cette année 2016-2017 a été une année assez particulière pour moi, car ce n'était pas vraiment dans mes plans de remplacer notre présidente Andrée Bouchard. Ce fut une surprise, mais une surprise enrichissante. Je devenais un peu son bras droit et j'effectuais les tâches d'une présidence de l'AREQ.

Avec le conseil sectoriel, je n'ai pas déplacé des montagnes. Cependant, j'ai donné le meilleur de moi-même. Et comme notre navire avait besoin d'un capitaine, j'ai tenu le gouvernail, afin de nous amener à bon port et terminer le triennat 2014-2017. Notre équipage n'étant pas complet, nous avons travaillé d'arrache-pied et tenté de garder le cap. Et d'ailleurs, nous continuons et continuerons de remplir nos engagements.

Dès le mois d'août, j'ai animé mon premier Lac-à-l'épaule avec un conseil sectoriel plus que collaborateur. À cette occasion, le comité a déterminé la planification de l'année 2016-2017.

Le congrès de 2017, a exigé plus de travail de la part des membres du conseil sectoriel. Il nous a fallu 2,5 jours de préparation supplémentaires afin de nous faciliter la tâche et de bien vous représenter à ce congrès, vous les 630 membres du secteur Louis-Hémon. Ces rencontres se sont tenues à Alma.

Dès septembre 2016, chaque responsable de section a planifié et mis en œuvre son calendrier d'activités.

Lors du brunch de la non-rentree, nous avons amené à terme, le chapitre « Soutien aux arts », dans chacune des sections.

À la fin octobre, j'ai assisté au Conseil national à Rimouski et à celui du printemps, à la fin mars, à Québec.

En décembre, 4 personnes bénévoles ont accepté de prendre en charge le bulletin sectoriel. C'est quand même une tâche exigeante de livrer un Jaseur de qualité.

Ils font du bon travail et ont mis les efforts nécessaires afin de produire ce dernier numéro de l'année. Merci à Eric Camier, Jacques Dallaire, Céline Paradis et Claudette Villeneuve.

Les membres du conseil sectoriel ont longuement analysé un sujet très préoccupant : la relève. Ils n'ont malheureusement pas trouvé de solutions miracles. Ils poursuivront leur réflexion sur cette problématique et tenteront de trouver d'autres personnes bénévoles afin de compléter un conseil sectoriel qui sera fort et en santé.

Le 17 mai prochain, nous avons assisté à l'Assemblée générale régionale qui s'est tenue à l'Hôtel Universel d'Alma.

Dans chacune des sections, nos aînés (es) seront invités (es) à dîner, en mai prochain.

Pour compléter le mandat 2016-2017, le conseil sectoriel, secteur Louis-Hémon vous représentera au congrès de l'AREQ 2017, dont le thème sera :

CONVICTION, ENGAGEMENT, COHÉSION.

Voici, en résumé, le rapport de chacun des responsables de comité:

À la **Condition des femmes**, la responsable, Marie Fillion a assisté à 2 rencontres régionales, à Alma.

Lors d'un déjeuner mensuel, Mme Edith Pelletier, coordonnatrice du centre des femmes La Source, a présenté à un auditoire

d'une cinquantaine de personnes, les services offerts de ce centre, depuis 1985. Elle a profité de l'occasion pour donner des statistiques sur les problématiques vécues par les femmes qui utilisent ces services.

Aussi, comme à chaque année, la soirée organisée par La Source, le 8 mars, a eu un grand succès. Plusieurs épinglettes se sont vendues pour souligner la journée internationale des femmes. Merci, Marie Fillion!

À la **Condition des hommes**, un brunch conférence fut organisé pour souligner la Journée internationale des hommes, le 19 novembre. Cette activité régionale a attiré une cinquantaine de personnes. J'ai animé trois (3) réunions à lesquelles assistait également Régis Martel. Le 12 avril dernier, j'ai assisté à la rencontre des responsables régionaux de la Condition des hommes à Québec. Merci, Régis Martel!

C'est assez tranquille au **Comité Retraite**. Rien de majeur à publier compte tenu de la lenteur gouvernementale et aussi des problèmes de communication des informations (du provincial au régional et du régional au sectoriel). Merci Camil Boily!

La responsable du **Comité Assurances** a assisté à une rencontre régionale le 3 avril dernier, à Alma. Avec les autres, elle a pris connaissance des informations données aux responsables régionaux, lors de leur formation du 28 février dernier : certaines modalités du régime ASSUREQ, notamment le droit au paiement anticipé en assurance vie et les demandes de remboursements liées à l'assurance voyage. Des précisions ont été apportées concernant les lentilles intraoculaires.

Le rôle de Lise Tremblay consiste à diffuser l'information qu'elle reçoit et si besoin, référer les personnes aux autorités en la matière. Elle nous invite à consulter le site de l'AREQ, onglet ASSUREQ qui présente actuellement 6 capsules vidéo à l'intention de ses membres souhaitant utiliser le site Accès/assurés de SSQ. Le magazine « Quoi de neuf » et notre bulletin sectoriel renseignent également les membres sur des éléments du dossier assurances. Même si Lise termine son mandat comme 2^{ième} personne conseillère, elle continuera à travailler en tant que responsable du comité assurance encore pour une année...Merci, Lise!

Quant au **Comité sociopolitique**, le responsable sectoriel Jean-Roch Laprise a assisté à trois (3) réunions, tenues à Alma.

Une conférence régionale fut présentée à Jonquière en octobre dernier. La loi sur les soins de fin de vie fut expliquée par les Dre Benoît et Mathieu. Les participants ont beaucoup apprécié cet échange instructif.

Le 4 avril dernier, à la bibliothèque de la polyvalente des Quatre-Vents, Mme Jessica Mathieu, avocate, du centre de justice de proximité de Jonquière, nous a donné des informations sur la loi des soins de fin de vie et sur la connaissance nécessaire des droits des personnes âgées.

Pour la prochaine année, le comité régional sociopolitique aimerait aborder les sujets suivants : - Frais accessoires - Projet de la loi 115 visant à contrer la maltraitance - l'Accord du libre-échange Canada- Union Européenne. Merci ,Jean-Roch !

Au **Comité environnement**, il y a eu une rencontre régionale sur trois. Ce fut très difficile de réunir tous les responsables de ce comité (tempête et affaire personnelle de la responsable régionale, les empêchant de tenir une dernière réunion).

Des petits gestes furent posés afin de nous aider à garder notre fibre verte : pour la journée sans mon sac de plastique, tenue en novembre. Des affiches furent placées dans les écoles afin de sensibiliser la clientèle et le personnel. Un article sur le sujet a été publié dans le bulletin sectoriel. En février, lors du déjeuner mensuel de la section Roberval, un quiz sur l'environnement captiva les participants.

Pour la Journée de la Terre, le 22 avril 2017, on a fait la promotion d'un film sur l'environnement qui fut diffusé à TV5, le 19 avril dernier. Merci, Andrée Bélanger!

À la **Fondation Laure-Gaudreault**, avec Rachel DeGrandMaison et Suzanne Lebel, de beaux montants d'argent furent amassés lors de la vente de volumes usagés, de la vente de décorations de Noël usagées et avec quelques participations volontaires (moitié-moitié). Plus de 1000\$ furent recueillis dans notre secteur...

Dernièrement, après la dernière rencontre régionale, Rachel était contente et fière de me faire savoir que plus de 2 200\$ ont été remis à des gens dans le besoin. N'oublions pas que c'est la mission de la fondation. Merci ,Rachel et Suzanne!

En terminant, j'aimerais remercier toutes les personnes qui, de près ou de loin, œuvrent bénévolement dans l'AREQ CSQ, secteur Louis-Hémon.

Sylvain Brassard

Équipe de production de ce numéro:
Céline Paradis, Claudette Villeneuve ,Eric Camier et
Jacques Dallaire

Nouveau conseil sectoriel

Suite à l'élection, tenue le 29 avril lors de l'assemblée générale sectorielle, voici la composition du nouveau conseil sectoriel.



Président

M. Sylvain Brassard



1ère Vice présidente

Mme France Tremblay



2ème Vice-président

M. Régis Martel



Secrétaire

Mme Andrée Bouchard



Trésorier

M. Camil Boily



2ème Conseillère

Mme Gisèle Boucher

Le poste de 1ère personne conseillère reste à combler.

Réceptions pour nos aînés (es)

Chaque année, les responsables des sections invitent les aînés (es) à dîner. Souvent, ces personnes ne participent presque plus aux activités proposées pendant l'année. C'est de cette façon que l'AREQ secteur Louis-Hémon les honore et montre qu'elle ne les oublie pas.

Les invités (es) de la section St-Félicien se sont rencontrés à l'hôtel du Jardin, le 4 mai dernier.



De gauche à droite :

Sylvain Brassard, président, Gisèle Boucher, conseillère section St-Félicien, Denise Hébert, Yvette Girard Lapierre, Pierrette Boulanger, Gaytane M. Bergeron, Camille Boivin, Marguerite Boivin-Leclerc, Gisèle Boutin Girard, Lise Tremblay et France Tremblay, responsables de la section St-Félicien

Assises de gauche à droite :

Yolande Côté Dumas, Rose-Hélène Lepage, Julie-Anna Beaulieu Fortin

Ceux et celles de la section Roberval avaient rendez-vous à l'hôtel Château Roberval, le 17 mai.



Debout de gauche à droite : Sylvain Brassard, président, Colette Gagné, Clairette Boivin, Solange Dion, Jeannine Lévesque, Régis Martel ,responsable de la section Roberval
Assises: Rolande Laroche, Aline Sasseville, Claire Bilodeau, Carmen Plourde Gingras

Finally the people of Dolbeau-Mistassini-Normandin met at the La Diligence hotel, on May 24.

From left to right



In front: Lucien Tremblay, Marguerite Munger-Beaulieu, Jeannine Fortin, Blanche Lavoie, Jacqueline Gauthier, responsible for the Dolbeau-Mistassini-Normandin section

In back:

Marthe Sasseville, Raymonde Godin-Bouchard, Paulette Rousseau, Madeleine Sévigny, Pauline Gagnon-Lupien

They are all beautiful people, who age well. They are so grateful. It is always a great pleasure to welcome them.

Signalement de la maltraitance envers des personnes âgées vulnérables:

l'AREQ se réjouit que le gouvernement retienne son approche

L'Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec (AREQ) accueille avec satisfaction le dépôt d'un amendement au projet de loi 115 pour rendre obligatoire le signalement de situations de maltraitance dans le cas de personnes âgées vulnérables.

« Lors des consultations entourant le projet de loi 115, nous avons insisté sur l'importance d'atteindre un équilibre entre la protection d'une personne âgée vulnérable et le respect de son autonomie décisionnelle. Pour nous, il est essentiel d'éviter tout amalgame entre vieillissement et vulnérabilité : le fait de prendre de l'âge ne signifie pas automatiquement qu'une personne devienne vulnérable. Toutefois, lorsque c'est le cas, le gouvernement a le devoir de prendre toutes les mesures nécessaires pour la protéger si elle subit de la maltraitance. En ce sens, nous nous réjouissons que le gouvernement retienne notre approche avec l'amendement déposé aujourd'hui », a souligné le président de l'AREQ, Pierre-Paul Côté.

Néanmoins, l'AREQ souhaite que les signalements effectués auprès du commissaire local aux plaintes, en vertu de l'article 18.1 du projet de loi, soient traités de manière prioritaire.

Où est l'argent pour contrer la maltraitance?

Cela dit, Pierre-Paul Côté rappelle qu'en plus de la dénonciation obligatoire, d'autres moyens doivent être pris pour lutter contre la maltraitance. Par exemple, l'AREQ a réclamé que le gouvernement mène une vaste campagne d'information et de sensibilisation auprès des personnes âgées, du personnel des divers milieux d'hébergement et du grand public sur les formes et les manifestations de la maltraitance et les droits des personnes âgées.

L'AREQ a également réclamé que le gouvernement accorde aux établissements de santé et de services sociaux les ressources supplémentaires requises pour l'élaboration et la mise en œuvre de leur politique sur la maltraitance ainsi qu'aux commissaires locaux aux plaintes, comme la loi les y engage. Or, le gouvernement n'a prévu aucun investissement concret pour assurer la mise en œuvre du projet de loi 115 dans le dernier budget.

« Nous tenons à le redire, plusieurs mécanismes prévus au projet de loi 115 constituent des outils intéressants, toutefois ces efforts seront vains si les ressources humaines et financières ne sont pas au rendez-vous. Le gouvernement doit donner aux intervenants concernés les moyens qu'il faut pour lutter contre la maltraitance », a conclu le président de l'AREQ.

Dominic Provost

Conseiller en communication – AREQ

INFO-AIDANT

La ligne Info-aidant est un service téléphonique professionnel d'écoute, de soutien et de référence adapté aux proches aidants d'aînés pour répondre à leurs propres besoins.

L'objectif de cette ligne est d'accompagner et de soutenir les proches aidants d'aînés dans leurs démarches, dès le début et tout au long de leur parcours, en plus de les orienter vers les ressources de leur communauté.

La création de cette ligne répond à un besoin exprimé par les proches aidants d'aînés.

En un seul appel, les proches aidants d'aînés pourront donc avoir accès à l'offre de services de la multitude d'organismes de leur localité aptes à leur venir en aide en fonction de leurs besoins spécifiques.

Des conseillers aux proches aidants d'aînés professionnels et qualifiés reçoivent les appels et peuvent accompagner les aidants en leur offrant du soutien et des références vers les services qui pourront répondre à leurs besoins, afin de contribuer à améliorer leur qualité de vie.



INFO-AIDANT
1 855 852-7784
ÉCOUTE-INFORMATION-RÉFÉRENCES
LAPPUI.ORG

Êtes-vous accro aux médias sociaux?

Souffrez-vous de dépendance aux médias sociaux? Découvrez ce qui se passe dans notre cerveau et comment être moins accroché à nos écrans pour profiter davantage du moment présent.

Des chiffres sur les médias sociaux

Vous trouvez que nous sommes de plus en plus rivés sur nos cellulaires et nos tablettes? Vous ne rêvez pas, comme en témoignent les dernières statistiques au Québec. 3 adultes sur 4 sont des utilisateurs actifs des réseaux sociaux. Ce pourcentage passe à 94 % chez les 18-24 ans.

Près de 70 % des utilisateurs se connectent à leur compte tous les jours.

Sans grande surprise, c'est la plateforme Facebook qui est la plus fréquentée avec son 62 %, tandis que YouTube arrive en 2^e place (57,4 %).

Faites le test

Est-ce que les médias sociaux occupent trop de place dans votre vie? C'est le temps de le vérifier.

- La première chose que je fais à mon réveil est de consulter mon fil Facebook.
- À table, les écrans de toutes sortes prennent plus de place que les aliments ou les discussions en famille.
- Quand je suis dans une file d'attente, je tue le temps en consultant mon téléphone intelligent. Toujours.
- La connexion Wi-Fi est le critère **Le plus important** quand je réserve un hôtel à l'étranger.
- Si j'oublie mon téléphone à la maison, ma journée est foutue.

Si vous vous reconnaissez dans toutes ces affirmations, c'est que vous êtes probablement plus dépendant aux réseaux sociaux que vous ne le croyez.

La dépendance aux médias sociaux... est-ce que ça existe vraiment?

Selon l'ouvrage de référence pour diagnostiquer les troubles mentaux, le DSM-5 (en anglais seulement) de la Société américaine de psychiatrie, la dépendance aux médias sociaux n'est pas une maladie encore reconnue.

L'organisme l'a toutefois à l'œil et n'écarte pas la possibilité que la dépendance aux médias sociaux figure dans la prochaine version du DSM, tout comme l'est la dépendance au jeu ou à l'alcool.

Pour qu'un tel diagnostic soit posé, cela signifie que la personne s'isole de son entourage et que sa dépendance l'empêche de fonctionner normalement dans son quotidien.

Quand votre vie professionnelle ou votre relation de couple en souffre, c'est un signe que les médias sociaux prennent trop de place dans votre vie.

C'est un peu la faute de notre cerveau

Pour expliquer notre plaisir à naviguer sur les réseaux sociaux, il faut comprendre la réaction chimique dans notre cerveau.

Un commentaire sur votre dernière photo publiée sur Instagram ou un J'aime sur Facebook fait libérer deux substances chimiques dans notre cerveau : la dopamine et l'ocytocine.

La première est associée au plaisir et à la récompense. Vous connaissez sans doute le petit *boost* d'énergie que l'on ressent quand on succombe au sac de chips jusqu'à la dernière miette? C'est exactement la même réaction chimique qui se produit dans notre cerveau avec les médias sociaux! Quant à l'ocytocine, on la surnomme « l'hormone du bonheur », car elle joue un rôle important dans la reconnaissance sociale et l'empathie.

Que faire si vous en êtes atteint?

Les heures sont comptées dans une journée... Si la majorité de vos temps libres est consacrée aux réseaux sociaux, c'est votre vie sociale avec des humains en chair et en os qui pourrait en souffrir.

Maintenant, que faire?

Le sevrage à froid :

Inscrivez à votre agenda des heures intouchables où les écrans sont interdits. Il est possible de se sentir désemparé au départ, mais par la suite, une certaine habitude de ne pas consulter vos appareils s'installe. Le meilleur moyen pour y parvenir, c'est de vous réfugier quelques jours dans un endroit où il n'y a aucune connexion Internet.

Redécouvrez le réveil-matin

Misez aussi sur le traditionnel réveil-matin plutôt que sur l'application Alarme de votre cellulaire. La tentation d'aller sur les réseaux sociaux dès votre réveil sera moins grande.

Changez les paramètres

Changez les paramètres de votre compte Facebook, à commencer par les avertissements. Profitez de l'occasion pour un ménage de vos amis. Vous coupez ainsi les occasions d'aller plus souvent sur les médias sociaux. Enlevez aussi tous les sons qui vous indiquent quand il y a de l'activité sur vos profils. Votre cerveau n'aura donc plus sa surdose de dopamine.

Référence : Article santé et mieux-être SSQ

Des trucs pour être plus heureux avec moins

Opter pour un style de vie plus simple peut apporter plusieurs bienfaits et sur plusieurs plans, tant psychologiques que physiques. Plusieurs sites Web offrent d'ailleurs des listes exhaustives de tous ces bienfaits. Parmi ceux-ci, on identifie notamment :

Une économie importante de temps, et du temps de meilleure « qualité »

Un sentiment d'aisance psychologique reliée au fait de laisser aller des objets

Un sentiment de liberté

Mieux vivre le moment présent

Poursuivre ses passions

Et plus!

Voici 5 petits conseils qui pourront démarrer votre processus de réflexion du bon pied!

1. Faites une liste

Se départir de certains biens qui nous encombrant est une tâche qui paraît simple, mais qui peut devenir difficile. Imaginez un instant avoir à vous départir de certains objets qui vous rappellent certaines personnes que vous aimez, ou encore simplement de bons souvenirs. Bien qu'il ne soit pas absolument nécessaire de s'en départir, vous choisirez peut-être éventuellement de le faire quand même.

2. Débarrassez-vous de vos doublons

Remplissez une boîte vide d'objets que vous avez en double. Mettez la boîte de côté pour un mois. Si vous avez oublié son contenu ou que vous n'avez pas eu envie de retourner y jeter un œil, c'est bon signe!

3. Délimitez une zone sans fouillis

Cette zone peut être un comptoir de salle de bain, ou même l'intérieur d'un simple tiroir. L'important est que vous respectiez votre plan : cette zone doit être sans fouillis et ne contenir que le strict minimum en tout temps. Si tout se passe bien, au bout de quelques jours, élargissez le spectre de cette zone.

4. Ne gardez que vos morceaux de vêtements essentiels

Connaissez-vous le Projet 333? Il s'agit d'une initiative qui vise à n'utiliser que 33 items de sa garde-robe pour se vêtir, et ce, pendant 3 mois consécutifs. Attention cependant, les 33 items incluent les accessoires et les chaussures!

5. Voyagez léger

Vous planifiez de partir en voyage prochainement? Profitez de l'occasion pour faire le test : tentez d'apporter moins de choses et de voir comment vous vous débrouillez!

Référence : Article santé et mieux-être –SSQ

S'initier à la méditation

Un hamster habite en permanence dans votre tête? Il est peut-être temps de vous adonner à la méditation pour dompter la bête. Considérée comme l'antistress par excellence, la méditation est un entraînement de l'esprit pour une meilleure santé mentale.

Plusieurs recherches concluent que la méditation a des bienfaits sur le plan :

de la concentration et l'attention

du système immunitaire

du sommeil

de la mémoire à court terme

des sentiments qui nous habitent, comme le bonheur, l'empathie, l'enthousiasme

la tension artérielle

Les avantages de la méditation ne s'arrêtent pas là. Des chercheurs québécois ont conclu que soigner les adeptes de la méditation coûte 14 % moins cher que de soigner ceux qui ne pratiquent pas cette technique de relaxation.

Par où commencer?

Plusieurs ingrédients doivent être réunis pour une séance de méditation réussie chez soi.

1. Le bon endroit

Le calme est nécessaire. Il faut donc éviter toute distraction. Bougie, lumière tamisée, musique douce, température parfaite... Réunissez les conditions gagnantes pour créer une atmosphère apaisante et zen.

2. Le bon moment

Soyez à l'écoute du moment de la journée qui vous convient le mieux. Souhaitez-vous commencer la journée avec une séance pour vous éveiller? Ou préférez-vous méditer en soirée pour chasser toutes les tensions accumulées? Soyez discipliné pour ces séances. Elles doivent toujours être à la même heure et de même durée.

3. La bonne posture

Il existe plusieurs positions pour la méditation. L'important, c'est de choisir celle qui vous fait oublier votre propre corps. Votre dos doit être bien droit. Créez de l'espace en allongeant votre colonne vertébrale et en libérant votre plexus solaire. Pour évacuer les tensions, vous baissez légèrement vos épaules et rentrez légèrement votre menton.

4. *Le bon regard*

Pour favoriser la concentration, les yeux sont presque fermés. Votre regard est arrêté sur un point fixe, à environ un mètre de vous.

5. *La bonne respiration*

Bien respirer lors de la méditation est un art. En fait, si lors de votre séance, vous êtes capable de vous concentrer uniquement sur votre respiration, c'est que vous avez atteint la phase de l'extase ou Samadhi tant recherchée.

La clé d'une bonne respiration repose sur la profondeur. Laissez l'air dans vos poumons jusqu'à ce que votre cage thoracique se soulève. Retenez votre souffle quelques secondes, puis expirez par la bouche lentement. Pendant tout cet exercice, prenez conscience des sensations qui vous habitent et d'une certaine lenteur qui finit par s'installer par elle-même.

6. *Le bon état d'esprit*

Contrairement à ce que vous croyez, l'objectif à atteindre n'est pas faire le vide pour ne penser à rien, mais bien l'acceptation des pensées qui vont surgir au cours de la méditation. Pour cela, il est inutile de lutter contre ces pensées. Il faut les laisser aller et venir, sans les juger.

Un truc : regarder ces pensées comme vous regardez un film, avec un certain détachement. Si vos pensées finissent par prendre trop de place dans votre esprit, concentrez-vous sur votre respiration.

Référence : Article santé et mieux-être SSQ

10 mythes et réalités sur le vieillissement

(suite du dernier numéro)

3. LES PERSONNES ÂGÉES NE PEUVENT PAS AMÉLIORER LEUR AUTONOMIE

FAUX

Il s'agit là d'un « gros mythe » même chez les professionnels du vieillissement, selon le professeur Yves Couturier.

« Imaginez votre père de 90 ans, qui n'a jamais fait de sport de toute sa vie. Si à 90 ans, il fait un programme d'activités physiques adapté à sa condition, il va augmenter son espérance de vie et sa qualité de vie. [...]. Il y a toute une philosophie qui s'appelle en anglais le restorative care. Plutôt que de gérer la décroissance ou le déclin, c'est comment on peut soutenir le développement des personnes, même au grand âge. »

Une des sources d'âgisme, c'est de penser que les vieux sont incapables de s'améliorer parce qu'ils sont vieux. L'âge n'est pas forcément vecteur de déclin.

- Le Pr Yves Couturier

4. LES AÎNÉS VIVENT AUX CROCHETS DE LA SOCIÉTÉ ET COÛTENT CHER

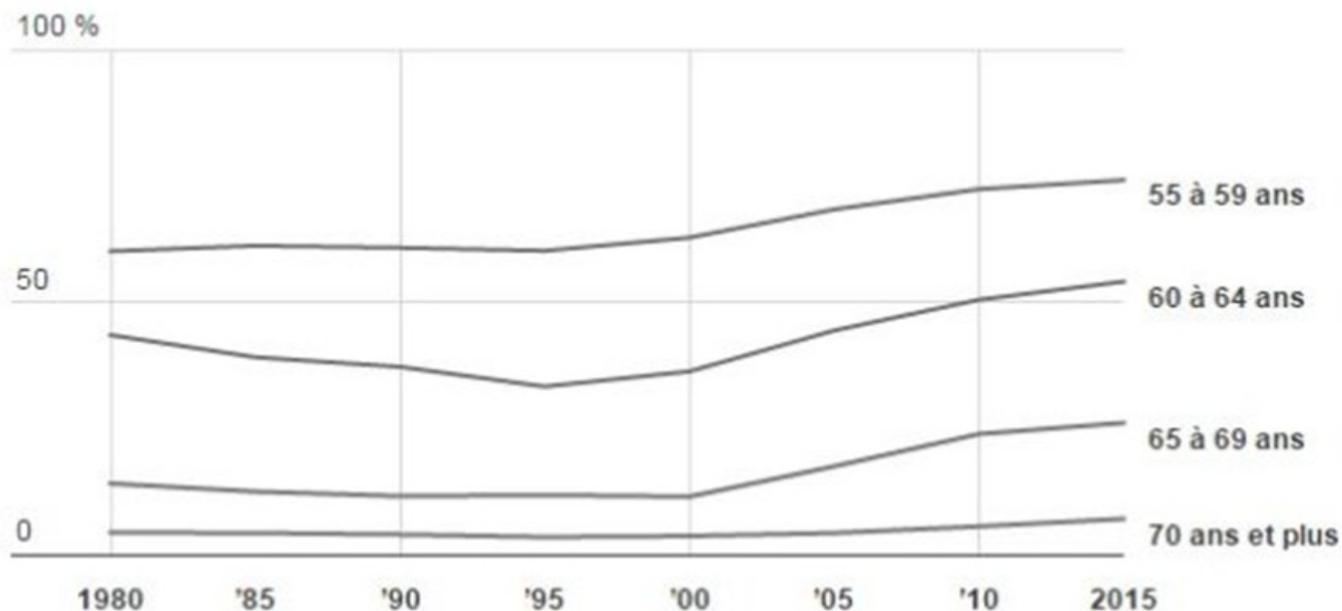
FAUX

Les personnes de 65-69 ans n'ont jamais été aussi actives sur le marché du travail, note le démographe Yves Carrière.

«Elles participent beaucoup plus à l'économie qu'elles le faisaient dans le passé.»

- Le Pr Yves Carrière

Taux d'activité des personnes âgées au Canada (1980-2015)



Taux d'activité : proportion des aînés sur le marché du travail ou à la recherche d'emploi

Source: [Statistique Canada](http://www.statcan.ca)

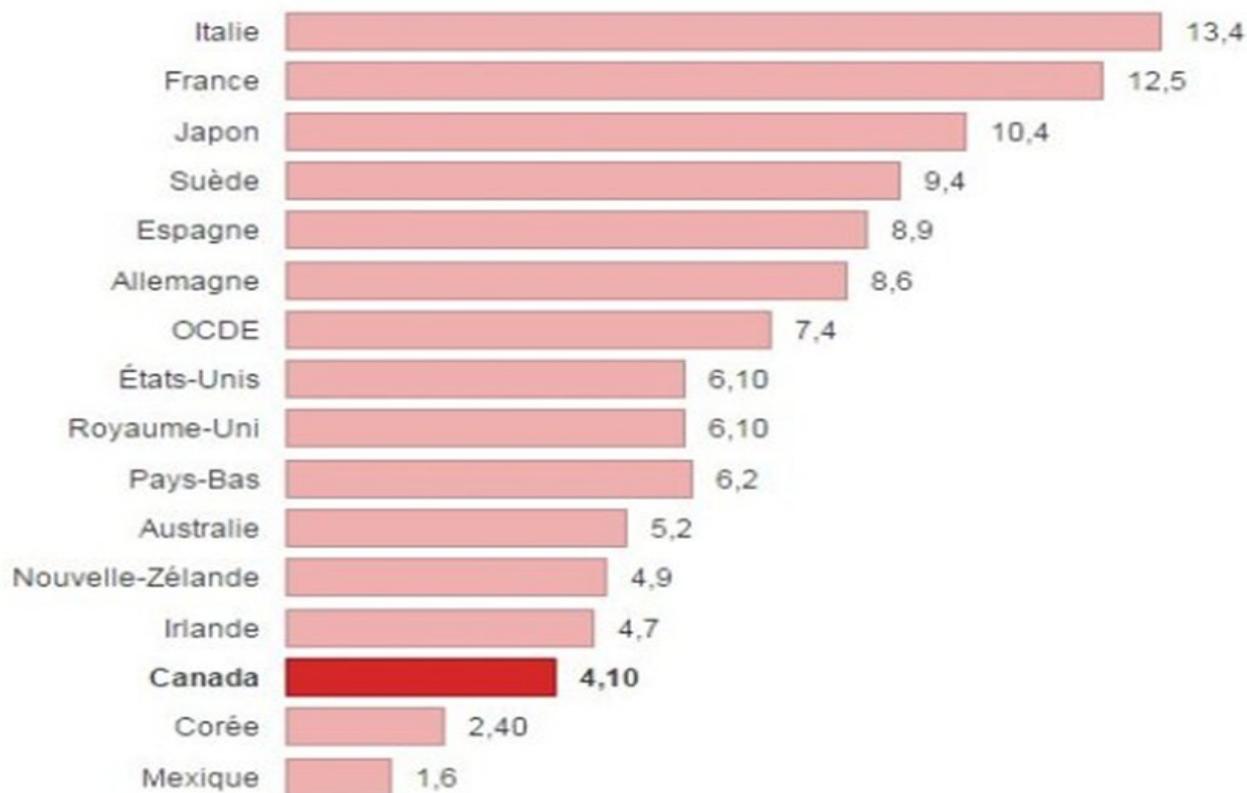
Radio-Canada.ca

Yves Carrière ajoute que bien des personnes âgées qui ne sont pas sur le marché du travail sont actives et utiles à la société. Certains gardent leurs petits-enfants pour permettre à leurs enfants de gagner leur vie. « Il y a du bénévolat et toutes sortes d'activités qui ne sont pas rémunérées et pas comptabilisées dans le PIB », précise le démographe.

Réponses de la page 26

1g-2a-3k-4r-5l-6b-7p-8i-9m-10o-11q-12d-13t-14s-15e-16n-17h-18j-19f-20c

Dépenses pour les pensions publiques en % du PIB (2013)



Source: [OCDE](#)

Radio-Canada.ca

Et ce n'est pas vrai que les personnes âgées coûtent si cher en soins de santé, affirme Yves Carrière.

«La hausse des coûts du système de soins de santé a très peu à voir avec le vieillissement de la population.»

- Yves Carrière, démographe

« Ce qui fait que les coûts du système augmentent de façon très rapide, c'est la technologie, les salaires, l'inflation, les médicaments. Et c'est ça qu'on ne contrôle pas très bien. Le vieillissement de la population, entre 1998 et 2008, expliquait 10 % de la hausse des coûts. Mais c'est sûr que dans le futur, comme le vieillissement va être plus marqué, il aura plus d'impact », explique le démographe.

Danielle Beaudoin, Radio-Canada.ca

Nos membres publient

Deux membres de la section Dolbeau-Mistassini-Normandin ont récemment publié leurs livres

Ces livres sont disponibles à la Librairie Centrale et auprès de ses filiales. Félicitations à nos deux auteures!

Aux personnes intéressées par la généalogie et l'histoire...



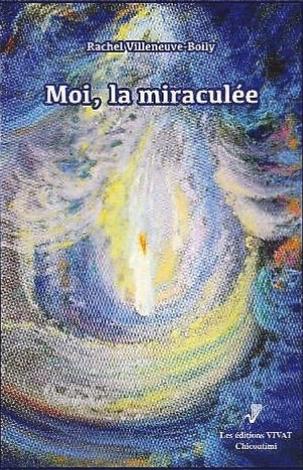
Librairie Centrale
Promenades du Boulevard
Dolbeau-Mistassini

Ma Parentèle

Invitation spéciale à toutes les familles faisant partie de mon arbre généalogique :

- Les BOULANGER
- Les PAINCHAUD
- Les BOUVET
- Les TROTTIER
- Les MERCIER
- Les BERNATCHEZ

Jacqueline Boulanger
auteure

Rachel Villeneuve-Boily

Moi, la miraculée

Les éditions VIVAT
Chicoutimi

ISBN : 978-2-9810065-9-2

Rachel Villeneuve-Boily

Moi, la miraculée

Avec de bons soins
et un entourage affectueux,
nous arrivons à abandonner
notre être intérieur
pour laisser place
à l'énergie créatrice
qui nous fournit le courage
d'affronter l'imprévisible.



Les éditions VIVAT
76, rue Monfette, Chicoutimi (Qc) G7H 5T9
Tél. : 418 549-7657 - 418 673-1763

Détente

Deux Avis

Reconstituez les proverbes suivants:

- | | |
|----------------------------|-----------------------------------|
| 1.- À cœur vaillant | a.- vaut mieux que ceinture dorée |
| 2.- Bonne renommée | b.- ne fait pas le printemps |
| 3.-L'enfer | c.-pour recueillir |
| 4.- Plaie d'argent | d.-est à moitié pardonné |
| 5.-Toute peine | e.-n'est pas or |
| 6.-Une hirondelle | f.-ne mord pas |
| 7.-Un malheur | g.-rien d'impossible |
| 8,-Rien ne sert de courir | h.-récolte la tempête |
| 9,-Le chat parti | i.-Il faut partir à point |
| 10,-Autant de têtes | j.-l'oiseau fait son nid |
| 11,-La patience | k.-est pavé de bonnes intentions |
| 12.-Péché avoué | l.-mérite salaire |
| 13,-La parole est d'argent | m.-les souris dansent |
| 14,-Ventre affamé | n.-ménage sa monture |
| 15.-Tout ce qui reluit | o.-autant d'avis |
| 16,- Qui veut aller loin | p.-ne vient jamais seul |
| 17,-Qui sème le vent | q.-vient à bout de tout |
| 18,-Petit à petit | r.-n'est pas mortelle |
| 19,-Chien qui aboie | s.-n'a point d'oreilles |
| 20,-Il faut semer | t.-mais le silence est d'or |

Les réponses sont à la page 23

Camil Boily

Informations utiles

Pour la mise à jour des informations utiles, nous vous invitons à aller sur le site de l'AREQ Louis-Hémon à l'adresse suivante : <http://louis-hemon.araq.lacsq.org/>

Site web de l'Areq: <http://araq.qc.net/>

A.R.E.Q. 1-800-663-2408

Courriel : info@araq.lacsq.org

A.R.E.Q. régionale Web : <http://araq.lacsq.org/qui-sommes-nous/regions/saguenaylac-st-jean-02/>

S.S.Q. (ass. coll.) 1-877-651-8080 ou Web : www.ssq.ca

Portail des aînés du Québec Web : www.aines.qc.ca

Sécurité des aînés Web : <http://www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines/publications/public/injury-blessure/safelive-securite/index-fra.php>

Programme Nouveaux Horizons pour les aînés 1-800-277-9915

Web : www.dsc.gc.ca

RAMQ 1-888-833-6962

RÉSAUT 1-800-363-6344

RRQ 1-800-463-5185

CARRA 1-888-463-5533

Assistance médicaments 1-800-435-7999

Assistance voyage 1-800-465-2928 (Canada et U.S.A.)

1-514-286-8412 (Partout dans le monde)

Centre de ressources pour hommes Web :

www.autonhommie.org

SOS-écoute pour hommes 1-418-648-6464

Aide Abus Aînés 1-888-489-2287

Décès 1-855-395-2520

No de convention : **41799025** No de client : **7291046**

Retournez à : **Monsieur Sylvain Brassard**
745, avenue Bergeron
Roberval, Qc
G8H 3L5

Destinataire :