A photograph of a man from behind, standing in shallow water and fishing with a rod. He is wearing a cap, glasses, a light green t-shirt, and brown pants. The background shows a calm lake, a distant shoreline with trees, and tall grasses in the foreground.

L'arbre et ses racines



Numéro Été 2025

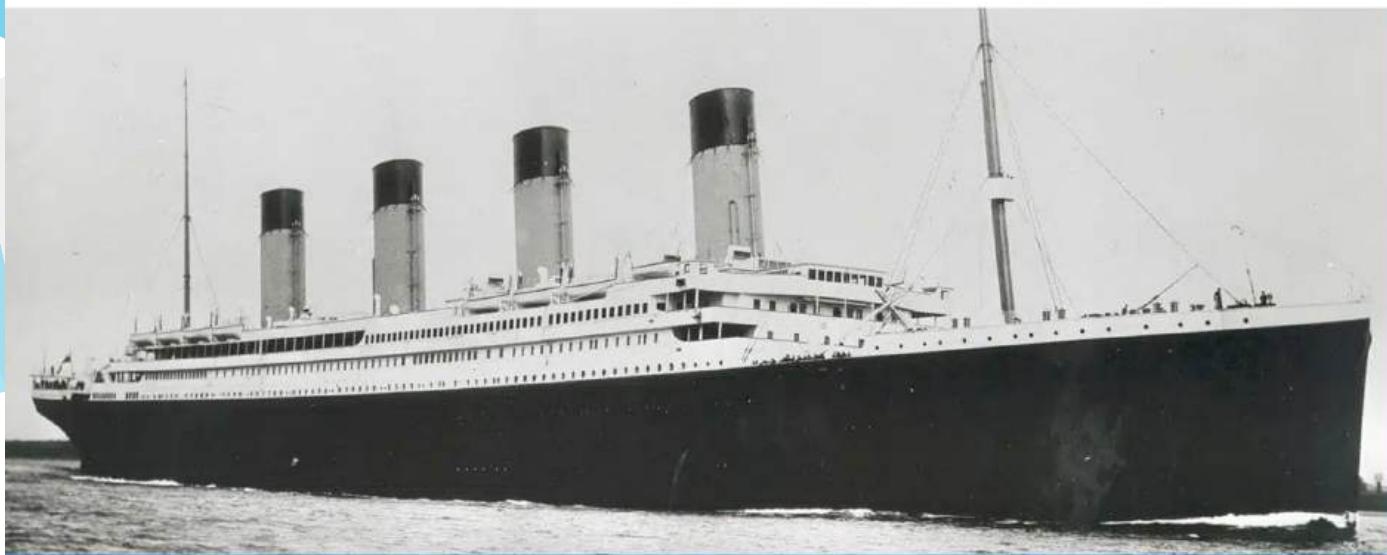


AQDR

Montmagny-L'Islet



SONDAGE ACTIVITÉ



L'AQDR aimerait connaitre votre intérêt a participer a une journée d'activité a Québec en août prochain! Aller voir l'exposition Titanic au musée en avant midi et ensuite scéance de magasinage libre. Détails a venir selon le nombre d'intéresser.



Départ entre
8h00 et 9h00



Visite au
musée de la
Civilisation



Dîner et
magasinage à
Place Laurier



Retour vers
15h00



Mentionnez votre intérêt!
418-456-2582

Un minimum de 45 personnes
Entre 50\$ et 60\$ par personnes



160, boulevard Taché Est, Montmagny (Québec) G5V 4E8
Téléphone : 418 291-4642 | Sans frais : 1 877 948-2333
Courriel : info@aqdrmontmagny.org



Montmagny-L'Islet

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE
DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES
ET PRÉRETRAITÉES

AVIS DE CONVOCATION ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE DE L'AQDR MONTMAGNY-L'ISLET

À tous les membres de l'AQDR Montmagny-L'Islet, Nous avons le plaisir de vous convier à l'Assemblée Générale Annuelle des membres qui aura lieu le :

Lundi 16 juin 2025 à 10h00

**Au restaurant À la Rive
153, rue St-Louis, Montmagny (Québec)**

L'AGA débutera avec un déjeuner convivial à 9h00. En reconnaissance de votre engagement, nous sommes heureux d'offrir un rabais individuel de 10\$ aux membres en règle de l'AQDR qui assisteront à l'AGA. L'assemblée est une occasion unique de contribuer à l'avenir de notre association. Au cours de cette réunion, différents rapports seront présentés, couvrant les activités et les réalisations de l'année écoulée. De plus, nous procéderons à l'élection des membres du Conseil d'administration. Votre voix et votre participation sont essentielles pour garantir une représentation diversifiée et dynamique au sein de notre conseil d'administration.

Pour réserver votre place, communiquez au numéro 418 291-4642 ou sans frais au 1 877 948-2333.

En espérant avoir le plaisir de vous compter parmi nous,
Je vous prie d'agréer l'expression de mes salutations les plus cordiales.

Jean-Roch Lord

Jean-Roch Lord, secrétaire de l'AQDR Montmagny-L'Islet
Montmagny, le 15 avril 2025
p.j./ Appel de mise en candidature et formulaire



Nous restons connectés et branchés avec vous!

À la Soupe aux boutons de Saint-Jean-Port-Joli, tous les mercredi, à partir de 13h. Nous serons sur place pour vous aider avec vos problème et vos questionnements concernant vos appareils électroniques.

Ou sur rendez-vous à Montmagny.

A flyer for 'Aînés Branchés' (Seniors Connected) by AQDR Montmagny-L'Islet. It features a woman holding a smartphone. Text includes: 'ATELIERS INFORMATIQUE', 'Aînés Branchés pour 50 ans et plus', 'Cours en groupe de niveau débutant', 'Soutien informatique d'aide individuel', 'Cellulaire', 'Tablette', 'Ordinateur', '418 291-4642', and 'Prenez rendez-vous'.



Le transport adapté est disponible tous les jours pour les gens de L'Islet Sud qui ont besoin d'aide pour se déplacer.

C'est pratique, sécuritaire et bienveillant.



Un proche pourrait en avoir besoin?

418-356-2116



www.transadaptelislet.ca

Appel à tous les citoyens souhaitant s'impliquer

Ce comité de participation citoyenne se veut collaboratif et inclusif, offrant à chacun la possibilité de proposer des idées et des stratégies concrètes pour mieux anticiper et réagir aux crises qui nous affectent.

Vous avez une limitation temporaire ou permanente et vous devez vous déplacer pour un rendez-vous médical, faire vos courses ou visiter vos proches?

Le Transport adapté L'Islet Sud est là pour vous

A flyer for the 'COMITÉ CITOYEN' (Citizen Committee). It features a circular image of a road under a cloudy sky. Text includes: 'Crise sociale et socioclimatique', 'COMITÉ CITOYEN', 'comprendre les enjeux et trouver des solutions durables.', 'VENEZ PARTAGER VOS IDÉES', '418 358-0648', 'icimontmagnylislet@gmail.com', and 'CDC ICI MONTMAGNY-L'ISLET'.



Quels sont les effets de la chaleur sur les personnes âgées?



Si la canicule met chacun de nous à rude épreuve, nous ne sommes pas tous égaux face aux effets de la chaleur. Pour certaines personnes comme les seniors, la hausse des températures peut représenter un réel danger. Pourquoi les personnes âgées sont-elles plus vulnérables face aux températures extrêmes ? Quels sont les risques principaux et comment les prévenir ?

Coups de chaleur et déshydratation : comment protéger les personnes âgées des effets de la chaleur ?

Les risques que représente la chaleur pour les personnes âgées sont de différents ordres. Ils peuvent provenir de caractéristiques physiologiques liées à l'âge, du mode de vie de la personne comme la solitude et l'isolement, de son état de santé ou degré d'autonomie ou de la prise de certains médicaments. Toutes ces raisons doivent être considérées, afin de permettre à nos aînés de passer un été en toute sécurité.

Qu'est-ce qu'un coup de chaleur ?

Le coup de chaleur, ou hyperthermie, représente l'une des affections les plus dangereuses pour les personnes âgées en période de fortes chaleurs. À la suite d'une exposition prolongée à des températures élevées, le corps peut perdre sa capacité à réguler sa température.



C'est le coup de chaleur. Cette défaillance dans les mécanismes de régulation de la température provoque une augmentation de la température corporelle et une déshydratation. Les personnes âgées représentent une population à risque face aux dangers des coups de chaleur. Il est important de faire la distinction entre le coup de chaleur et l'insolation. Même s'ils sont souvent associés, l'insolation est liée à une exposition au soleil et se caractérise également par la présence de coups de soleil. Le coup de chaleur associé à une insolation peut être particulièrement dangereux surtout pour les personnes âgées. En effet, une déshydratation peut rapidement s'ensuivre et une prise en charge est nécessaire dans les plus brefs délais.

Quels sont les symptômes du coup de chaleur ?

Les symptômes du coup de chaleur peuvent varier selon la gravité du cas et se manifester de différentes formes. On retient généralement parmi les symptômes les moins graves : une sensation de soif amplifiée, des vertiges, une transpiration excessive, une forte fièvre, une tendance à somnoler, une peau chaude et rouge, des crampes musculaires, des nausées, une respiration saccadée, une vision floue, des perturbations de la tension artérielle qui augmente ou diminue. Attention, certains symptômes plus graves exigent une prise en charge médicale en urgence. Si la personne présente des signes de confusion, perd connaissance ou convulse, il faut appeler les secours. En effet, un coup de chaleur sous une forme sévère peut mettre en danger les fonctions vitales de la personne et même conduire au décès.

DURANT UN PIC DE CHALEUR,
QUELS SONT LES SIGNAUX D'ALERTE ?

The infographic features a yellow border and a white background. At the top, the title is written in large, bold, orange capital letters. Below the title are six icons, each with a corresponding label: 'CRAMPE' (muscle cramp), 'FATIGUE INHABITUELLE' (unusual fatigue), 'MAUX DE TÊTE' (headache), 'FIÈVRE > 38°C' (fever above 38°C), 'VERTIGES OU NAUSÉES' (dizziness or nausea), and 'PROPOS INCOHÉRENTS' (incoherent speech). Each icon is a simple line drawing: a starburst for cramps, a person sleeping for fatigue, a head with red dots for headache, a thermometer for fever, a person looking sick for dizziness, and a person with speech bubbles for incoherence. At the bottom, a red banner contains the text 'SI VOUS VOYEZ QUELQU'UN VICTIME D'UN MALAISE, APPELEZ LE 911'.

Comment réagir en cas de coup de chaleur ?

Lorsque la personne est consciente et ne présente pas de signes graves de coup de chaleur, certains gestes sont recommandés. Il convient tout d'abord de placer la personne dans un endroit ombragé et, si possible, frais. Il faut la rafraîchir avec des linges humides et des compresses fraîches après lui avoir ôté ses vêtements. On lui donnera également régulièrement à boire, de préférence de l'eau gazeuse car elle contient du sel permettant de retenir le liquide dans le corps. Même si l'on constate une amélioration de l'état général et une baisse de la température du corps, il est recommandé de consulter un médecin. Cependant, si la personne souffrant d'un coup de chaleur est inconsciente, il est impératif d'appeler les secours en urgence et, en attendant, de placer la personne en position de sécurité.

Qu'est-ce que la déshydratation ?

Le deuxième grand danger des effets de la chaleur sur les personnes âgées est la déshydratation. Rappelons que les deux tiers de l'organisme sont composés d'eau. L'eau est donc essentielle au maintien des fonctions vitales de l'organisme et à la santé en générale. Lorsque la quantité d'eau ingérée correspond à celle qui est excrétée, les réserves en eau sont préservées. Lorsque l'on est en bonne santé et que l'on ne transpire pas, il est recommandé de boire entre 1,5l et 3l de liquides par jour. Une déshydratation peut survenir lorsque l'approvisionnement en eau de l'organisme est insuffisant. Généralement, lorsque le cerveau et les reins fonctionnent correctement, l'organisme s'adapte et il est possible de boire davantage pour compenser les pertes en eau. Cependant, chez les personnes âgées, les risques de déshydratation sont plus fréquents. En effet, elles éprouvent davantage de difficultés à ressentir la soif et peuvent ne pas reconnaître les premiers signes de déshydratation. Elles n'auront donc pas forcément le réflexe de boire suffisamment de liquide pour compenser les pertes en eau lorsqu'il fait très chaud.



Comment prévenir les coups de chaleur et la déshydratation chez les personnes âgées ?

Lorsqu'il fait très chaud et plus particulièrement en cas de canicule, définie comme une période d'au moins 3 jours et 3 nuits consécutifs de fortes chaleurs, certaines recommandations permettent d'éviter les effets de la chaleur sur les personnes âgées. En premier lieu, il est impératif de veiller à ce que la personne boive suffisamment. Les personnes âgées isolées sont particulièrement exposées aux risques liés à la chaleur. Il faut privilégier les vêtements légers, aérer les pièces de la maison, rester à l'ombre et éviter les efforts physiques. En EHPAD, le personnel est parfaitement formé aux recommandations en cas de fortes chaleurs pour protéger les résidents.

VAGUES DE CHALEUR, DES PRÉCAUTIONS À PRENDRE

MOUILLER SON CORPS ET SE VENTILER

DONNER ET PRENDRE DES NOUVELLES DE SES PROCHES

NE PAS BOIRE D'ALCOOL

BOIRE RÉGULIÈREMENT DE L'EAU

MAINTENIR SA MAISON AU FRAIS : FERMER LES VOLETS LE JOUR

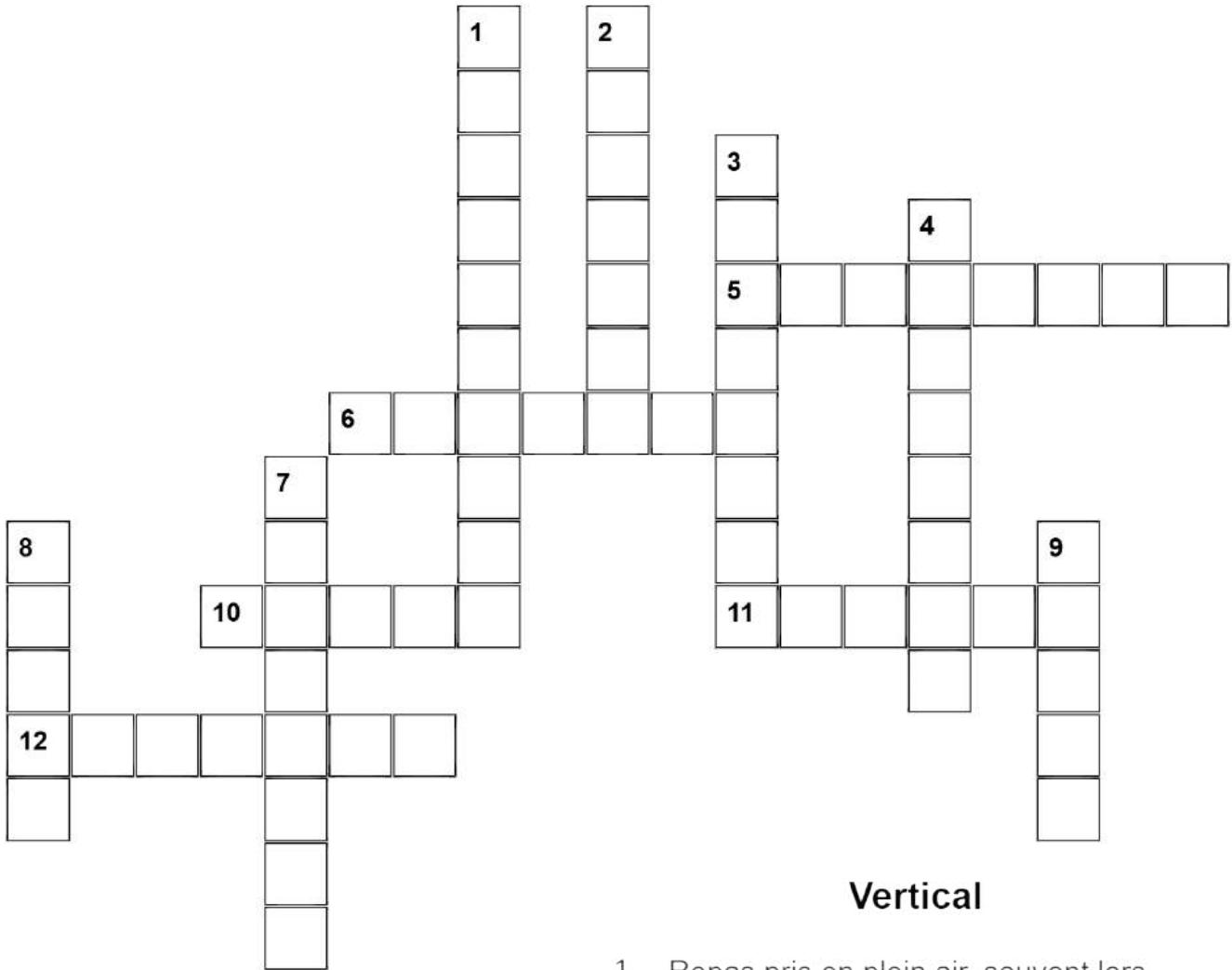
MANGER EN QUANTITÉ SUFFISANTE

ÉVITER LES EFFORTS PHYSIQUES

**EN CAS D'URGENCE,
APPELER LE 911**



Les joies de l'été



Horizontal

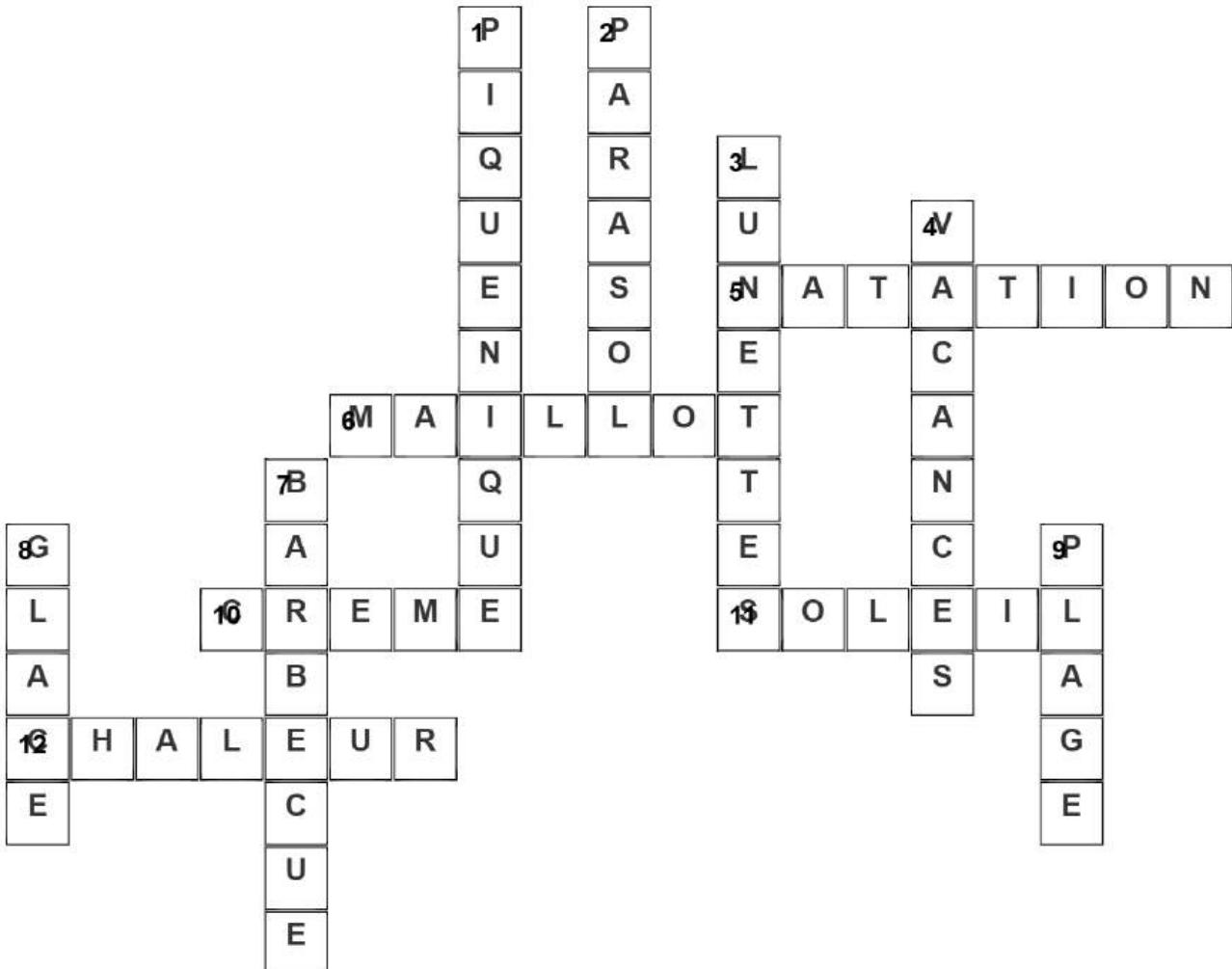
5. Activité aquatique très appréciée en été.
 6. Tenue de bain portée pour aller à la plage ou à la piscine.
 10. Produit à appliquer sur la peau pour éviter les coups de soleil.
 11. Astre lumineux qui brille dans le ciel pendant l'été.
 12. Température élevée caractéristique de la saison estivale.

Vertical

1. Repas pris en plein air, souvent lors d'une sortie estivale
 2. Objet qui offre de l'ombre sur la plage.
 3. Accessoire indispensable pour se protéger du soleil.
 4. Période de repos et de loisirs pendant l'été.
 7. Mode de cuisson en plein air très populaire en été.
 8. Dessert rafraîchissant à déguster par temps chaud.
 9. Endroit où l'on peut se détendre au bord de la mer.



Réponse



Les bienfaits cognitifs des jeux de société

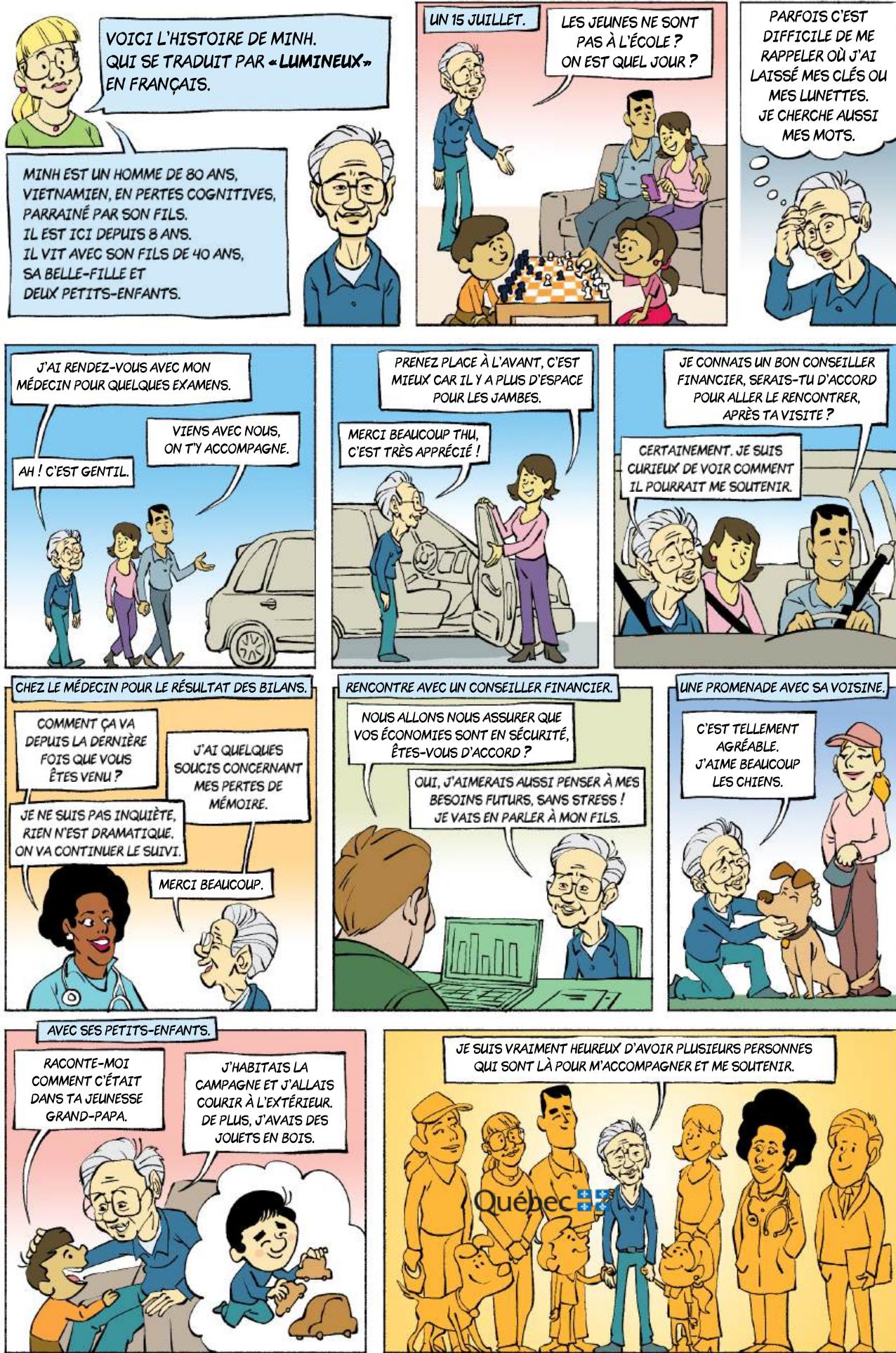
Avec l'âge, le cerveau subit des changements naturels qui peuvent entraîner un ralentissement des fonctions cognitives. Les jeux de société, en stimulant différentes zones du cerveau, peuvent ralentir ce processus et aider à préserver les capacités mentales.

- **Stimulation mémorielle** : Les jeux de cartes comme la belote ou le bridge demandent de retenir des informations, ce qui stimule la mémoire à court et à long terme.
 - **Réflexion et stratégie** : Des jeux comme le scrabble ou les échecs obligent les participants à planifier et à réfléchir à plusieurs coups d'avance, ce qui favorise la réflexion logique.
 - **Prévention des maladies neurodégénératives** : De nombreuses études montrent que les activités intellectuelles régulières, comme les jeux de société, peuvent réduire le risque de développer des maladies comme Alzheimer.

En participant à ces activités, les aînés peuvent non seulement garder leur esprit vif, mais aussi entretenir leur confiance en leurs capacités mentales.



La bientraitance: l'histoire de Minh



La bientraitance est une approche visant le respect de toute personne, ses besoins, ses demandes et ses choix, y compris ses refus. Elle s'exprime par des attentions, des attitudes, un savoir-être et un savoir-faire collaboratifs, respectueux des valeurs, de la culture, des croyances, du parcours de vie et des droits et libertés de la personne!



Généralités sur les QR Codes

Un QR Code est un type de code barre évolué qui permet d'ouvrir une page web, d'effectuer des paiements, de se connecter à une borne WiFi, ou encore de mettre en route des appareils électroniques comme des caméras wifi ou des enceintes bluetooth. Le QR Code à scanner est généralement imprimé ou affiché sur un écran. La façon de scanner un QR Code est la même, quel que soit son support.

Vous pouvez scannez un QR Code avec un téléphone intelligent ou une tablette. Enfin, sachez qu'aucune application n'est nécessaire pour scanner un QR Code, il suffit d'utiliser l'appareil photo. C'est ce que nous allons voir dans ce tutoriel détaillé !



- **Ouvrez l'appareil photo.** Pour scanner un QR Code, contrairement aux idées reçues, vous n'avez pas besoin d'utiliser une application spécifique. Encore moins de payer pour cela ! Scanner un QR Code peut être fait simplement en utilisant l'appareil photo de votre téléphone. Cherchez l'application Appareil photo, et ouvrez-la.

- Une fois l'appareil photo ouvert, **pointez vers le code QR sans prendre de photo.** La mise au point se fera automatiquement sur le code QR après quelques secondes. Assurez-vous que le code QR soit au centre et que les 4 côtés se trouvent dans l'écran.
- **Ouvrez le contenu du code QR.** Appuyez sur le lien en jaune qui s'affichera en bas de l'écran pour ouvrir le site internet lié au QR Code. Comme un programme de festival, un menu de restaurant ou encore une page de réservation. Les QR Codes permettent également des interactions avec les applications, ou peuvent être utiles pour mettre en route certains appareils électroniques.

Sondage:
Vos activités, vos envies,
votre avis compte!



Faites un test! Suivez les étapes énumérés plus haut, pour répondre à un petit questionnaire qui a pour but d'améliorer les activités proposées par l'AQDR et de mieux répondre à vos besoins et attentes. Merci de prendre quelques minutes pour y répondre.

LES AÎNÉS ET LE DEUIL



Le vieillissement entraîne inexorablement de nombreux changements ayant parfois des répercussions sur toutes les dimensions de la vie d'un individu. Avec l'avancée en âge, **les pertes s'accumulent et la propension à vivre des deuils multiples augmente**. Les pertes de vision, d'audition, de mobilité, d'agilité, ainsi que les pertes cognitives entraînent à leur tour d'autres types de pertes, comme l'abandon forcé d'activités.

« LE DEUIL QUI S'ENSUIT – DEUIL DE SOI AVEC SES CAPACITÉS ANTÉRIEURES – EST VÉCU DE FAÇON TRÈS VARIABLE D'UNE PERSONNE À L'AUTRE » (1).

L'abandon d'activités significatives, le départ du marché du travail, le changement de milieu de vie, le retrait du permis de conduire et le déclin rapide de l'autonomie sont autant d'événements synonymes de pertes et de deuils.

Les sources du deuil sont ainsi nombreuses. À toutes ces pertes s'ajoutent les deuils par décès : la mort d'un conjoint, d'un parent, d'un frère ou d'une sœur, etc.

« [...] DANS LA VIEILLESSE ET ENCORE PLUS DANS LA GRANDE VIEILLESSE, LA PROBABILITÉ DE VOIR DISPARAÎTRE DES ÊTRES CHERS AUGMENTE » (2).

LA SOUFFRANCE

Les pertes sont plus nombreuses et plus fréquentes avec l'âge, mais ne sont pas nécessairement plus faciles à vivre. Le deuil demeure éprouvant et suscite de vives émotions chez une personne. Il est crucial de ne jamais banaliser la souffrance de l'aîné.

« IL PEUT AUSSI ARRIVER QU'UNE Perte ÉVEILLE OU RAVIVE D'AUTRES DEUILS, CE QUI PEUT CONTRIBUER À LA DIFFICULTÉ ET À LA COMPLEXITÉ DE L'EXPÉRIENCE VÉCUE » (2).

Par ailleurs, certains deuils peuvent être moins reconnus ou ignorés (2) :

- **le deuil d'un conjoint de même sexe**, les aînés de la communauté LGBT (lesbiennes, gais, bisexuels, transgenres) étant souvent invisibles;
- **le deuil à la suite d'un suicide**, le sujet étant encore tabou;
- **le deuil animalier**, qui n'est pas toujours pris au sérieux.



LE DEUIL BLANC

Le deuil blanc survient lorsqu'une personne atteinte d'un trouble cognitif, comme la maladie d'Alzheimer, est toujours présente physiquement, mais que ses absences (psychologiques et affectives) sont de plus en plus marquées (3). Elle change parfois à un point tel qu'elle devient méconnaissable, **d'où l'impression de perdre un être cher alors qu'il est toujours en vie.** Les proches aidants sont particulièrement touchés par le deuil blanc.

LA SOLITUDE ET L'ISOLEMENT

Le cumul des pertes exacerber parfois le sentiment de solitude ressenti par la personne aînée.

Par exemple, l'expérience conjuguée du veuvage et de la perte d'un ami ou voisin de longue date peut alimenter le fait de se sentir seul. Il arrive que la quantité de contacts et de relations sociales de l'individu diminue au fil du temps.

En d'autres termes, le réseau social de la personne vieillissante peut se « dégarnir » avec l'avancée en âge, ce qui contribue à son isolement (2). Une personne de « très grand âge » peut avoir perdu une grande partie des proches de sa génération (4).

LE VIEILLISSEMENT : AU-DELÀ DES PERTES ET DES DEUILS

Sans occulter les réalités souffrantes du vieillissement, il importe de reconnaître la singularité des parcours de vie, la pluralité des trajectoires du vieillissement, ainsi que la complexité et la richesse des expériences associées à l'avancée en âge. **Vieillir n'est pas qu'une succession de deuils et de pertes.**

RÉFÉRENCES

1. Grenier, J. (2011). Regards d'aînés sur le vieillissement. Autonomie, reconnaissance et solidarité. *Nouvelles pratiques sociales*, 24(1), 36-50. <https://doi.org/10.7202/1008217ar>
2. Bourgeois-Guérin, V., Van Pevenage, I., Lachance, J., Blondin, R.-A. et Marquis, A. (2018). L'expérience du deuil chez les personnes âgées : la fréquence rime-t-elle avec l'aisance? Dans V. Billette, P. Marier et A.-M. Séguin S. (dir.), *Les vieillissements sous la loupe : Entre mythes et réalités* (p. 213-220). Presses de l'Université Laval.
3. Société Alzheimer du Canada. (2013). *Le deuil blanc. Ressource pour les personnes atteintes de l'Alzheimer ou d'une maladie apparentée et leurs proches.* https://alzheimer.ca/sites/default/files/files/national/core-lit-brochures/ambiguous_loss_family_f.pdf
4. Bacqué, M.-F. (2004). Augmentation de la longévité, multiplication des deuils. Les nouveaux "vieux" sont aussi de grands endeuillés. *Études sur la mort*, 2(126), 149-158. <https://doi.org/10.3917/eslm.126.0149>

RESSOURCES

Voici une liste de ressources pouvant venir en aide à la personne aînée endeuillée (et à ses proches). Parfois, à la suite d'un deuil, une aide professionnelle s'impose.

INFO-SOCIAL 811

811

Composer le 811 permet de joindre rapidement un professionnel en intervention psychosociale en cas de problème psychosocial. Le service est offert 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

VISITES D'AMITIÉ, CAB MONTMAGNY-L'ISLET

418 248-7242, poste 108

Répondre à un besoin de la personne aînée de socialiser, d'échanger ou de réaliser certaines activités accompagné d'une personne afin de contrer la solitude ou de l'isolement.

LIGNE D'ÉCOUTE 1 888 LE DEUIL

1 888 533-3845

Cette ligne d'écoute sans frais s'adresse à toute personne vivant un deuil à la suite du décès d'un proche - accessible entre 10 h et 22 h – 7 jours sur 7.

LIGNE QUÉBÉCOISE DE PRÉVENTION DU SUICIDE

1 866 277-3553

Le 1 866 APPELLE (1 866 277-3553) est le numéro de la ligne d'intervention téléphonique provinciale en prévention du suicide. Des services sont aussi offerts aux endeuillés par suicide.

SERVICE INFO-AIDANT

1 855 852-7784

Info-aidant est un service téléphonique d'écoute, d'information et de références professionnel, confidentiel et gratuit. Il s'adresse aux proches aidants d'aînés et à leur entourage, aux intervenants et aux professionnels de la santé.

source : <https://www.fadoq.ca/quebec-et-chaudiere-appalaches/ressources/sante-et-bien-etre/les-aines-et-le-deuil>



10^e ÉDITION SALON de la 2^e jeunesse



Vivre et participer

Pour la 10^e édition, nous vous proposons deux journées complètes sur inscription

**JEUDI 2 OCTOBRE
VENDREDI 3 OCTOBRE**

9h00 à 15h30 • Espace Citoyen, Montmagny

Vendredi 13h à 15h : Entrée libre ouverte à tous

COÛT 5\$
Dîner inclus

Conférences sur des sujets abordant le thème

Plus de **20 exposants**

Spectacle et danse sociale



Début des inscriptions : 1^{er} septembre 2025



Sépaq



Offres exclusives pour les aînés

Être considéré comme un vieux sage vient aussi avec son lot de bénéfices! Voici donc quelques offres spéciales réservées spécialement pour les aînés et qui vous feront économiser lors de votre prochaine escapade chez nous.



Séjour en camping

Âgé de 60 ans et plus? Profitez d'un rabais de 10 % sur les séjours du dimanche au jeudi en camping.

Utilisez le code promotionnel «CAMPING-60ANS» lors de votre réservation.*

*Certaines conditions s'appliquent.

Pêche avec séjour en chalet

Si votre groupe est composé d'au moins un pêcheur de 60 ans et plus, bénéficiez d'un rabais de 10 % sur votre séjour de pêche avec hébergement en chalet. Valide du dimanche au jeudi, du 27 juillet au 1er octobre 2025.

Utilisez le code promotionnel «PECHE-60ANS» lors de votre réservation.*

*Certaines conditions s'appliquent.

Aquarium du Québec

Une visite qui fera écarquiller les yeux des petits comme des grands. Les personnes âgées de 65 ans et plus bénéficient d'un rabais de 10 % sur l'abonnement et sur l'accès quotidien adulte.* Une belle suggestion d'activité à faire avec vos petits-enfants!

*Certaines conditions s'appliquent.

MERCI
À la prochaine!





AQDR
Montmagny-L'Islet



AQDR Montmagny-L'Islet



418-291-4642



info@aqdrmontmagny.org