



L'arbre et ses racines



Numéro Printemps 2026



AQDR

Montmagny-L'Islet

INFORMER & SENSIBILISER

Conférences gratuites



AQDR

Montmagny-L'Islet



Mrc de Montmagny

La circulation des jambes

MERCREDI 15 AVRIL

Montmagny à 10h00 | Resto-Bar Lafontaine

Bougeons contre l'âgeisme 2

JEUDI 16 AVRIL

Saint-Fabien à 13h30 | Local sous la sacristie

Bougeons contre l'âgeisme 2

MERCREDI 22 AVRIL

Berthier-sur-mer à 13h00 | Centre des loisirs

Parler, ça fait du bien

JEUDI 30 AVRIL

Montmagny à 10h00 | Resto-Bar Lafontaine

Sensibilisation à l'immigration

MERCREDI 20 MAI

Montmagny à 10h00 | Resto-Bar Lafontaine

MRC de L'Islet

Sensibilisation à l'immigration

MERCREDI 8 AVRIL

L'Islet à 10h00 | Restaurant L'Éveil

Services ambulanciers (SPU)

MARDI 28 AVRIL

St-Pamphile à 10h00 | Restaurant Chez Réjean

Préarrangements funéraires

JEUDI 23 AVRIL

L'Islet à 10h00 | Restaurant L'Éveil

Le deuil aux couleurs de l'amour

MERCREDI 13 MAI

L'Islet à 10h00 | Restaurant L'Éveil

Le deuil aux couleurs de l'amour

MARDI 26 MAI

St-Pamphile à 10h00 | Restaurant Chez Réjean

Droits dans le réseau de la santé

MERCREDI 27 MAI

L'Islet à 10h00 | Restaurant L'Éveil

INSCRIPTION OBLIGATOIRE



Appelez-nous
418 456-2582



Écrivez-nous par courriel
info@aqdrmontmagny.org



Suivez-nous sur Facebook
AQDR Montmagny-L'Islet



ON RECHERCHE DES BÉNÉVOLES

REJOIGNEZ LE CONSEIL D'ADMINISTRATION DE L'AQDR

POURQUOI DEVENIR ADMINISTRATEUR?



INFLUENCER LES DÉCISIONS

Contribuez activement aux orientations et aux prises de position publiques.



DÉFENDRE AVEC RIGUEUR

Analysez les enjeux et combattez les injustices envers les aînés.



PARTAGER VOTRE EXPÉRIENCE

Vos connaissances deviennent des leviers concrets de transformation collective.



NOS DOMAINES D'ACTION

- Porter la voix des 50 ans et plus
- Lutte contre l'âgisme et la maltraitance
- Représentation politique régionale
- Mobilisation citoyenne
- Et bien plus encore !



AQDR

Montmagny-L'Islet



160, BOUL. TACHÉ E, MONTMAGNY



418 247-0033



INFO@AQDRMONTMAGNY.ORG

Aînés Branchés

pour 50 ans et plus

À COMPTER DU 18 MARS 2026

UN MERCREDI SUR DEUX DE 13H À 16H
À LA SOUPE AU BOUTON DE SAINT-JEAN-PORT-JOLI



Cellulaire



Tablette



Ordinateur

418 456-2582

Prenez rendez-vous

Assemblée générale annuelle

LUNDI 15 JUIN À 10 h 00

RÉSERVEZ LA DATE



AQDR

Montmagny-L'Islet

Le ménage du printemps, bon pour votre maison... et votre santé mentale

Le soleil revient, les journées s'allongent, les premières fleurs se pointent le bout du nez... on dirait bien que le printemps est là, enfin! Et avec lui, cette envie bien connue de repartir à neuf. C'est le moment parfait pour faire le tri, ranger, aérer — bref, faire de la place autant dans la maison que dans la tête.

Pour plusieurs d'entre nous, le fameux ménage de printemps n'est pas tant une corvée, mais plutôt un vrai petit rituel pour dire au revoir à l'hiver et remettre un peu d'ordre dans notre vie. Et on va se le dire : ce ménage-là, ce n'est pas juste bon pour la poussière. C'est aussi super bénéfique pour notre santé mentale. Moins de désordre dans la maison, c'est souvent moins de brouillard dans la tête.

Voici les raisons pour lesquelles le ménage de printemps peut vraiment faire du bien... pas juste pour le plancher et les armoires, mais pour le moral aussi!



10 bienfaits du ménage de printemps pour le moral

1. Libérer l'espace, c'est libérer l'esprit

Un environnement encombré peut devenir une source constante de distraction, de stress et même d'irritabilité. En désencombrant votre espace, vous apaisez votre cerveau. Moins d'objets = moins de stimulation visuelle = plus de clarté mentale. Résultat : vous vous sentez plus calme et plus concentré.

2. Bouger, c'est bon pour le moral

Bouger en nettoyant (frotter, balayer, déplacer des meubles) stimule votre corps... mais aussi votre cerveau. Ces mouvements déclenchent la libération d'endorphines et de sérotonine, des hormones qui favorisent une meilleure humeur, réduisent le stress et l'anxiété, et améliorent la qualité du sommeil.

3. Ressentir la satisfaction des accomplissements

Ranger, nettoyer, organiser : chaque petite tâche terminée donne une sensation de maîtrise et de réussite. Ce sentiment d'accomplissement peut renforcer l'estime de soi, la motivation et la confiance pour relever d'autres défis dans la vie. En fait, des chercheurs de Clorox ont sondé 2000 personnes et découvert qu'une heure de ménage par semaine augmente de 53 % le bonheur général, et que ceux qui aiment nettoyer sont même 25 % plus heureux!



4. Reprendre le contrôle sur son environnement

Quand tout semble aller trop vite ou que certaines sphères de la vie échappent à notre contrôle (comme l'économie, les actualités, etc.), remettre de l'ordre chez soi peut apporter un sentiment de stabilité. On ne peut pas contrôler la météo, mais on peut contrôler la propreté de notre cuisine!

5. Combattre la déprime saisonnière

Le printemps marque souvent la fin du blues hivernal. Le simple fait d'ouvrir les fenêtres, de laisser entrer la lumière et de faire circuler l'air peut insuffler un regain d'énergie. Pour les personnes sensibles à la dépression saisonnière, le ménage devient un rituel symbolique de renouveau.

6. Améliorer la qualité de l'air et réduire les allergies

Éliminer la poussière, les moisissures et les allergènes accumulés pendant l'hiver permet de mieux respirer. Un air plus pur contribue à un meilleur sommeil, à une concentration accrue et à un système immunitaire plus fort, ce qui influence aussi votre vitalité mentale.

7. Réduire les risques de blessures et de stress

Un espace encombré est aussi un espace à risques (objets qui traînent, tapis qui glissent, fils électriques mal placés...). En nettoyant et en organisant la maison, vous réduisez les dangers potentiels.

8. Économiser du temps et de l'argent

En désencombrant, on simplifie sa vie : moins de choses inutiles, plus de temps pour profiter des vrais plaisirs. Cela permet d'éviter les achats répétés et de gagner du temps en retrouvant plus facilement les choses dont on a besoin.

9. Créer un espace plus accueillant pour les relations sociales

Un environnement propre et ordonné donne envie d'inviter du monde. Que ce soit pour un café avec un voisin ou un souper entre amis, votre espace devient un lieu de connexion. Et entre nous, les relations humaines sont un des piliers de la santé mentale.

10. Déclencher un effet boule de neige positif

Le ménage de printemps peut agir comme un point de départ. Une fois votre espace nettoyé, vous pourriez être tenté de revoir d'autres aspects de votre vie : faire plus d'exercice, mieux dormir, manger plus sainement, ou même vous lancer dans un nouveau projet. C'est souvent dans un environnement apaisé qu'émergent les meilleures idées!

Le ménage de printemps n'est pas seulement une affaire de propreté et n'a pas à être fait sous la pression d'un échéancier. Prenez une profonde inspiration, prenez votre balai, prenez votre temps et prenez soin de votre bien-être et de votre santé mentale.



La procuration et le mandat de protection

Les différences entre les deux

Bon nombre de personnes confondent les procurations et les mandats de protection. En fait, on les utilise dans des situations différentes. Cette article explique les différences entre les deux.

Qu'est-ce qu'une procuration?

C'est une forme de contrat qui vous permet de désigner une personne qui agira en votre nom. Vous pouvez choisir les tâches que cette personne accomplira pour vous. De plus, vous avez le droit de la superviser. Comme vous avez le droit de superviser cette personne, la procuration ne peut être utilisée que lorsque vous avez toujours toutes vos capacités mentales. Voici quelques exemples d'utilisation d'une procuration: un long voyage, problèmes de mobilité physique, manque de temps pour gérer toutes vos affaires.

Quelles tâches puis-je confier à une autre personne?

Voici quelques exemples: effectuer des transactions bancaires, payer des factures, gérer des placements, échanger avec des entreprises (câblodistributeurs, etc.), vendre une propriété. La procuration sert à gérer l'argent et les biens. Parce qu'une procuration entraîne d'importantes responsabilités, il vaut mieux l'utiliser seulement lorsque vous en avez besoin, et pour une période donnée.

Comment puis-je rédiger une procuration?

Vous pouvez la rédiger vous-même, ou avec l'aide d'une avocate, d'un avocat ou d'une ou d'un notaire. Si vous la rédigez vous-même, il n'y a pas de formalités à respecter. En revanche, vous devez y inclure certains renseignements importants. Vous trouverez une liste de ces renseignements dans la section suivante. Vous trouverez aussi des modèles de procuration sur les sites Web de l'Autorité des marchés financiers et de Justice Québec. Certaines institutions, comme les banques, peuvent vous demander d'utiliser leur propre formulaire. Toutefois, vous pouvez choisir de ne pas utiliser de formulaire si votre procuration est complète et clairement rédigée.

Que dois-je indiquer dans la procuration?

Voici des renseignements importants que vous devez indiquer : la date à laquelle la procuration a été faite, sa durée, votre nom et votre signature, le nom et la signature de la ou des personnes auxquelles les pouvoirs sont confiés, les pouvoirs que vous accordez et les limites prévues, la façon dont la personne vous rendra des comptes (par exemple, en vous remettant des relevés bancaires).



Puis-je mettre fin à la procuration?

Oui, en tout temps, même si la procuration indique une date d'expiration. Si vous annulez la procuration, voici ce que vous devez faire : récupérer toutes les copies de la procuration, indiquer sur l'original et les copies que vous avez annulé la procuration, si la procuration a été rédigée par une avocate, un avocat ou une ou un notaire, aviser cette personne, prévenir les personnes et les institutions concernées, comme votre banque.

Qu'est-ce qu'un mandat de protection?

Le mandat de protection vous permet de désigner une ou plusieurs personnes pour prendre soin de vous et gérer votre argent et vos biens si vous devenez inapte au sens de la loi. L'inaptitude au sens de la loi signifie que vous avez un problème de santé grave qui vous empêche de prendre des décisions. Important! Ne confondez pas les problèmes de santé physique et l'inaptitude : vous pouvez éprouver de graves problèmes physiques et être en mesure de prendre vos propres décisions.

Quand peut-on utiliser ce mandat?

Seulement après qu'un tribunal l'ait approuvé. Cette procédure s'appelle « l'homologation ». Pour que le mandat de protection soit homologué, deux évaluations doivent être complétées : la première par une ou un médecin, et la deuxième par une travailleuse ou un travailleur social. Ces évaluations servent à déterminer le degré d'inaptitude de la personne et son besoin de protection.

Comment puis-je faire un mandat de protection?

Il y a deux façons de faire un mandat de protection : devant une ou un notaire, une avocate ou un avocat, vous ou une autre personne rédigez le mandat et le signez devant deux témoins. Vous pouvez trouver un formulaire pour faire un mandat devant témoins sur le site Web Québec.ca.

Important!

Vous pouvez seulement produire ces deux types de documents lorsque vous avez encore vos capacités mentales. Vous devez être capable de prendre des décisions « éclairées », c'est-à-dire comprendre pleinement ce à quoi vous consentez.

Le droit est en constante évolution. Cette article est à jour en date de janvier 2025. Cette article est publié à titre informatif seulement. Les informations qu'il contient s'appliquent uniquement au Québec. Si vous avez besoin de conseils juridiques propres à votre situation, consultez une avocate, un avocat, une ou un notaire.

Jeux de logique & chronologie

Les vainqueurs du tour

Offrez les bouquets des vainqueurs aux bons coureurs.

Pour Paul, le vainqueur, un bouquet de :

Roses : 2 jaunes, 2 blanches, 2 rouges / Marguerites : 3 blanches, 1 jaune, 2 rouges

Pour Luc, le second, un bouquet de :

Roses : 2 jaunes, 3 blanches, 2 rouges / Marguerites : 3 blanches, 1 jaune, 3 rouges

Pour Émile, le troisième, un bouquet de :

Roses : 2 jaunes, 2 blanches, 2 rouges / Marguerites : 2 blanches, 2 jaunes, 2 rouges



Après le contrôle antidopage, aidez les coureurs à retrouver leurs gourdes.

Paul a 4 gourdes, dont 1 verte, mais aucune jaune ni aucune bleue

Luc a 4 gourdes dont 1 jaune et 1 bleue, mais aucune rouge

Émile a 4 gourdes dont 1 rouge et 1 jaune, mais aucune verte

Luc a plus de gourdes jaunes qu'Émile et une quantité égale de gourdes vertes et bleues



RÉPONSES PAGE 16

www.agoralude.com

Les jeux & exercices à imprimer
pour vos ateliers mémoire

Revendiquer pour votre mieux-vivre

Afin de bien cerner les problèmes rencontrés par les personnes retraitées, préretraitées et aînées dans les différents aspects de leur vie, l'AQDR a réalisé une vaste consultation dans le but de proposer des solutions concrètes. Toutes les sections de l'AQDR à travers le Québec, quarante et une, y ont participé. Le public y a aussi contribué, de même que des experts et des professionnels œuvrant dans le milieu.

De cette consultation découlent quatre enjeux et dix droits fondamentaux couvrant l'essentiel des besoins des aînées pour les prochaines années. Ils sont au cœur des revendications et de l'action de l'AQDR et de ses membres.

ENJEU I : PRÉVENIR LA PAUVRETÉ

Droit 1 – Le droit à un revenu décent

ENJEU II : ASSURER UNE QUALITÉ DE VIE

Droit 2 – Le droit à un logement convenable

Droit 3 – Le droit à des services à domicile accessibles et de qualité

Droit 4 – Le droit à des services sociaux et de santé publics de qualité

Droit 5 – Le droit à une offre de transport collectif accessible et abordable

Droit 6 – Le droit à un milieu de vie sécuritaire

ENJEU III : FAVORISER L'INCLUSION SOCIALE

Droit 7 – Le droit à une participation sociale et citoyenne à part entière

Droit 8 – Le droit au plein accès au marché de l'emploi et à la conciliation travail-retraite

Droit 9 – Le droit d'accès à l'éducation et à la culture

ENJEU IV : S'ENGAGER DANS UNE DÉMARCHE DE DÉVELOPPEMENT DURABLE

Droit 10 – Le droit à un environnement sain et respectueux de la biodiversité



Dans cet article, vous découvrirez ce que propose l'AQDR dans le but d'améliorer la vie et le bien-être de la population aînée concernant leur droit à un logement convenable.

ENJEU II - ASSURER UNE QUALITÉ DE VIE

Le bien-être est lié à plusieurs facteurs, dont la santé physique et psychologique. L'AQDR revendique un logement convenable, des services à domicile accessibles, des services sociaux et de santé publics de qualité, une offre de transport accessible et abordable et un milieu de vie sécuritaire.

DROIT 2 - LE DROIT À UN LOGEMENT CONVENABLE

Un logement convenable est un lieu de résidence propre, salubre, en bon état, bien chauffé et sécuritaire. Les logements convenables sont de plus en plus rares et leur coût est en augmentation dans les grands centres urbains et les plus petites villes. Plusieurs programmes gouvernementaux peuvent en faciliter l'accès, mais de nombreuses lacunes empêchent les personnes aînées d'en tirer le plein potentiel.



Le coût d'un logement convenable devrait être inférieur à 30 % des revenus déclarés à l'impôt. Or, en 2011, c'était 39 % des personnes âgées de 65 à 74 ans et 51 % de celles âgées de plus de 75 ans qui dépassaient ce seuil. Recevoir l'aide financière en vue de l'adaptation de son domicile pour répondre aux besoins du vieillissement chez soi peut prendre jusqu'à 2 ans. Le crédit d'impôt pour maintien à domicile n'est accessible qu'à partir de 70 ans et varie en fonction de l'état de santé et du type de résidence.

LES PROBLÈMES

Il existe une pénurie de divers types de logements publics et privés adéquats pour les personnes âgées. Les petits logements abordables et sécuritaires pour les femmes à faible revenu, les logements adaptés pour les personnes à mobilité réduite et les logements intergénérationnels sont une rareté. C'est aussi le cas des logements sociaux, soit les habitations à loyer modique (HLM), les coopératives d'habitation (COOP) et les organismes sans but lucratif (OSBL). En raison du manque de logements convenables, certaines personnes âgées doivent quitter leur milieu pour y avoir accès. Elles risquent alors de se sentir déracinées, ce qui peut mener à de la solitude, de l'isolement et à une réduction importante de leur qualité de vie.

Le manque d'information sur les programmes gouvernementaux limite l'accès à un logement convenable. Les divers programmes d'accès au logement pour les personnes à faible revenu (comme l'Allocation-logement et le Supplément au loyer) et de maintien à domicile (comme le crédit d'impôt pour le maintien à domicile des aînés et le Programme d'adaptation de domicile) sont mal connus des personnes âgées. La difficulté de trouver les informations relatives à ces programmes et la complexité des procédures pour y avoir accès restreignent le nombre de personnes âgées qui arrivent à en bénéficier.

Certains programmes gouvernementaux doivent être révisés pour mieux répondre aux besoins des personnes âgées. En raison de critères d'admissibilité trop stricts, de nombreuses personnes âgées ne peuvent s'offrir un logement convenable ou aménager leur lieu de résidence pour demeurer chez elles. Quant à l'Allocation-logement, elle n'a pas été indexée depuis plusieurs années, ce qui en réduit l'impact d'année en année. Les personnes âgées qui expriment une préférence marquée pour demeurer à domicile le plus longtemps possible ont souvent besoin d'adapter leur lieu de résidence pour pouvoir continuer à y vivre. Or, les délais pour ce faire sont jugés beaucoup trop longs.

Les problèmes d'accès au logement sont constatés par des milliers de Canadiens. Dans une large consultation menée en 2016, des milliers de Canadiens ont demandé au gouvernement fédéral d'agir pour améliorer l'accès au logement convenable. Ils suggèrent notamment d'aider en priorité les personnes qui en ont le plus besoin, de rendre le logement plus abordable et de renforcer le secteur du logement social.

LES SOLUTIONS

1. Hausser le montant maximal mensuel du programme Allocation-logement à 150 \$, l'indexer annuellement et hausser le revenu annuel à partir duquel un ménage n'y a plus droit.
2. Rendre le crédit d'impôt pour maintien à domicile accessible et simple à obtenir pour toute personne de 65 ans et plus.
3. Permettre aux personnes âgées et handicapées d'obtenir l'aide financière pour modifier leur habitation dans un délai maximal de 12 mois.
4. Augmenter le nombre de logements sociaux pour les personnes âgées.
5. Ajuster les critères pour permettre à un plus grand nombre de personnes âgées d'être admissibles au programme Supplément au loyer.




NOS REVENDICATIONS

- Augmenter l'allocation logement de 150 \$, avec indexation annuelle.
- Diminuer le délai d'attente moyen de 24 à 12 mois pour l'obtention de l'aide financière du Programme d'adaptation de domicile. (Ce programme vient d'être bonifié de 20 millions \$)
- Demander à la Régie du logement de mieux surveiller le coût des loyers de sorte qu'il ne dépasse pas 30 % des revenus déclarés pour les personnes âgées.
- Demander au Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes et à l'ACEF de sensibiliser les locataires sur les coûts réels des loyers dans les résidences privées pour aînés.
- Demander aux municipalités et à la MRC de faire pression sur la Société d'habitation du Québec pour la construction de 200 logements à prix modique dans la région.
- Demander à la Ville de Montmagny d'instaurer un programme de type logement social, logement abordable ou logement familial, afin d'inclure les logements à prix modique dans tous les nouveaux projets domiciliaires de plus de 20 unités.

La bientraitance: l'histoire de Saïd

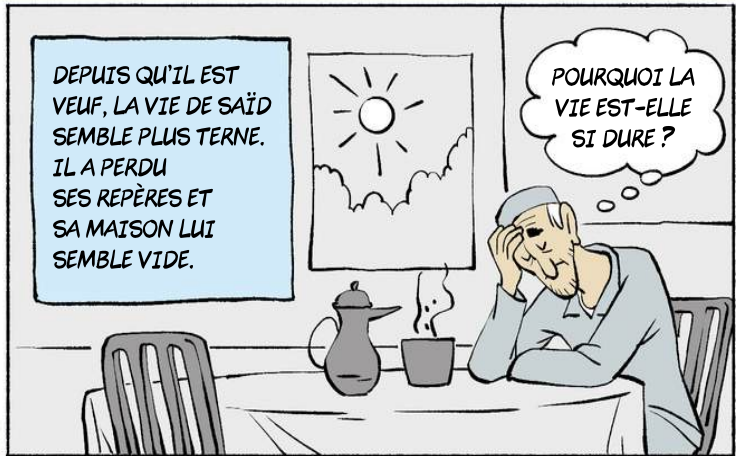
VOICI L'HISTOIRE DE SAÏD.

IL A 72 ANS.
IL EST D'ORIGINE MAROCAINE.
IL EST VEUF DEPUIS 2 ANS
ET A 2 ENFANTS,
NANOUR ET AHMID.
DE PLUS, IL EST GRAND-PAPA.



DEPUIS QU'IL EST VEUF, LA VIE DE SAÏD SEMBLE PLUS TERNE. IL A PERDU SES REPÈRES ET SA MAISON LUI SEMBLE VIDE.

POURQUOI LA VIE EST-ELLE SI DURE ?



SAÏD AVEC SON FILS.

QUE DIRAIS-TU D'ALLER À LA MOSQUÉE, TU POURRAIS REVOIR TES AMIS ?

D'ACCORD, JE RESPECTE TON CHOIX.

NON, JE N'EN AI PAS ENVIE. C'EST DIFFICILE DEPUIS LA MORT DE TA MÈRE. QUAND JE SERAI PRÊT, JE TE LE DIRAI.



SAÏD AVEC SA FILLE.

CE N'EST PAS BON POUR LA SANTÉ MAIS J'AIME BIEN CES CROUSTILLES.

IL A DROIT DE DÉCIDER POUR LUI-MÊME.



SAÏD AVEC SA VOISINE.

TU ES VRAIMENT GENTILLE DE M'AIDER À PLANTER MES FLEURS. J'AURAI UN MAGNIFIQUE JARDIN GRÂCE À TOI.

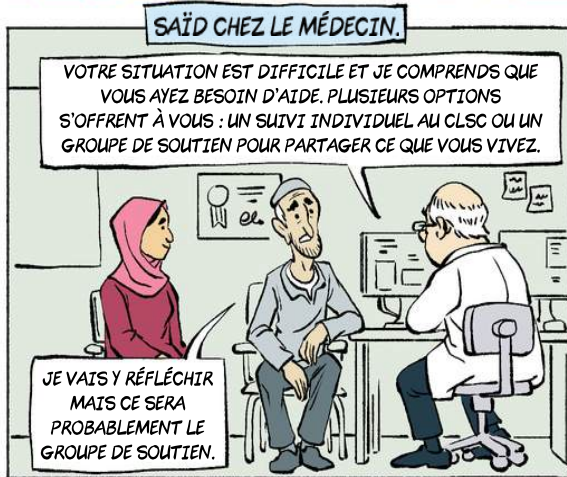
ÇA ME FAIT PLAISIR !



SAÏD CHEZ LE MÉDECIN.

VOTRE SITUATION EST DIFFICILE ET JE COMPRENDS QUE VOUS AYEZ BESOIN D'AIDE. PLUSIEURS OPTIONS S'OFFRENT À VOUS : UN SUIVI INDIVIDUEL AU CLSC OU UN GROUPE DE SOUTIEN POUR PARTAGER CE QUE VOUS VIVEZ.

JE VAIS Y RÉFLÉCHIR MAIS CE SERA PROBABLEMENT LE GROUPE DE SOUTIEN.



NANOUR ACCOMPAGNE SON PÈRE AU CENTRE COMMUNAUTAIRE.

CE SERA BIEN POUR LUI. IL POURRA RENCONTRER DES GENS QUI VIVENT UNE SITUATION SEMBLABLE !

Centre communautaire des Tulipes



MON JARDIN EST VRAIMENT MAGNIFIQUE! ÇA FAIT DU BIEN DE SENTIR QU'ON ME DEMANDE CE QUE J'AIME, QU'ON RESPECTE MES CHOIX ET QU'ON M'OFFRE DU SOUTIEN.



LA BIEN TRAITANCE, C'EST L'AFFAIRE DE TOUS.



5 trucs pour détecter la désinformation en ligne

Il n'y a pas si longtemps, on s'informait dans les journaux, à la télévision et à la radio. Aujourd'hui, l'info nous arrive de partout, mais la désinformation aussi. Si bien qu'on peine à distinguer le vrai du faux sur des sujets aussi variés que la politique, les enjeux de société et la santé. Par exemple, dès les premiers jours de la pandémie, en janvier 2020, l'Organisation mondiale de la santé avait lancé un avertissement d'« infodémie », c'est-à-dire une épidémie de fausses nouvelles qui déferlait parallèlement à la progression du nouveau virus. Comment se protéger et lutter contre cette marée d'informations douteuses qui exploitent nos peurs et court-circuitent notre esprit? Voici cinq trucs pour détecter la désinformation en ligne.

Méfiez-vous de l'effet « Wow! »

Les fausses nouvelles affichent souvent un caractère surprenant ou choquant, qui joue sur nos émotions. On a découvert un remède contre l'Alzheimer ou l'on s'apprête à marcher sur Mars? Si ça semble trop beau pour être vrai, c'est peut-être faux! Vérifiez si cette information émane d'une source fiable, ou si elle a été reprise par au moins un média crédible.

Fiez-vous aux spécialistes

Nul n'est à l'abri des fausses nouvelles, et certaines personnes peuvent les propager sans malveillance. Certes, votre beau-frère garagiste s'y connaît en mécanique, mais les informations qu'il a trouvées en faisant « ses propres recherches » ne sont peut-être pas les plus fiables hors de ce domaine... N'est pas spécialiste qui veut!

Attention aux raccourcis mentaux

Notre cerveau aime multiplier les raccourcis pour alléger notre quotidien, ce qui peut nous jouer des tours. Par exemple, nous avons généralement tendance à privilégier les informations qui confirment ce que nous pensons déjà. On appelle ça le biais de confirmation. Rappelez-vous que ce qui nous plaît n'est pas nécessairement exact!

Prenez une pause

Bien s'informer ne signifie pas suivre les nouvelles du matin au soir. Notre capacité de compréhension a ses limites, et il est parfois bon de s'accorder des pauses. Le cycle des actualités est frénétique : pourquoi le suivre à la même vitesse?

Déjouez les algorithmes

Plutôt que de laisser les algorithmes des réseaux sociaux choisir les informations auxquelles on vous expose, reprenez l'habitude (si vous l'avez perdue!) de consulter les médias. Pas besoin de retourner au papier : plusieurs médias ont des comptes de réseaux sociaux, des applications gratuites, des sites Web étoffés. C'est leur tâche de vous informer en s'appuyant sur des faits et des informations vérifiées.

Pour aller plus loin

Pour découvrir les astuces du Centre québécois d'éducation aux médias et à l'information, ainsi que les ateliers destinés aux personnes aînées et animés par des journalistes de métier, visitez leur site: <https://www.cqemi.org/fr/>



L'autoâgisme : quand l'âge devient une barrière intérieure

« Je suis trop vieux pour... » Ce type de pensée limitante est plus répandu qu'on pourrait le croire. Selon un sondage récent, près d'une personne sur trois adopte des comportements âgistes envers elle-même, une statistique inquiétante compte tenu des effets négatifs que peut engendrer l'autoâgisme.

Qu'est-ce que l'autoâgisme?

L'autoâgisme désigne les attitudes, croyances ou comportements négatifs qu'une personne entretient envers elle-même en raison de son âge. Cela inclut l'intériorisation de stéréotypes liés à l'âge, souvent véhiculés par la société, avec des répercussions importantes sur l'estime de soi, le bien-être ainsi que la santé mentale et physique.

Les visages de l'autoâgisme

Un sondage Ipsos, commandé par la Coalition canadienne contre l'âgisme en partenariat avec le Réseau FADOQ, révèle que 31 % des répondants reconnaissent avoir des comportements âgistes envers eux-mêmes, et 42 % expriment de l'anxiété face au vieillissement. Ces attitudes peuvent prendre plusieurs formes :

Autodévalorisation : des phrases comme « Je suis trop vieux pour apprendre » ou « À mon âge, je ne peux plus être productif » illustrent une perception limitante.

Limitation volontaire des activités : refuser de participer à des activités sportives ou sociales en supposant qu'elles sont « pour les jeunes » ou éviter les nouvelles technologies par peur de l'échec.

Acceptation des stéréotypes : croire que vieillir signifie forcément perdre son autonomie ou sa mémoire, ou considérer les changements physiques normaux comme une déchéance.

Refus d'assistance : par honte ou pour éviter de « paraître vieux », comme refuser un appareil auditif.

Les conséquences de l'autoâgisme

L'autoâgisme peut avoir des effets considérables, comme le confirment plusieurs études scientifiques :

Santé mentale : les recherches montrent que les pensées négatives liées à l'âge peuvent entraîner une baisse de l'estime de soi, un sentiment d'anxiété accru et un risque de dépression plus élevé.

Santé physique : depuis le début des années 2000, des études ont démontré que l'intériorisation de croyances négatives sur l'âge est associée à des impacts mesurables, comme une augmentation du stress chronique, des niveaux d'inflammation plus élevés et une pression artérielle accrue. Ces facteurs contribuent à un risque cardiovasculaire plus élevé. D'autres travaux ont également établi un lien entre ces pensées et une diminution de la mémoire, de l'équilibre ou de la capacité à récupérer après une blessure.

Abandon des comportements sains : selon des chercheurs, l'autoâgisme peut réduire la motivation à adopter des habitudes bénéfiques, comme faire de l'exercice ou avoir une alimentation équilibrée, ce qui augmente encore davantage les risques de maladies chroniques.



Isolement social : enfin, le sentiment de solitude ou la peur du jugement lors d'événements sociaux, renforcés par l'autoâgisme, peuvent aggraver l'isolement et nuire au développement personnel.

Comment contrer l'âgisme envers soi?

Il est possible de dépasser ces pensées limitantes grâce à des efforts conscients :

Remettre en question les stéréotypes : se rappeler que chaque parcours de vieillissement est unique et que l'âge ne définit ni la valeur ni les capacités d'une personne.

Pratiquer l'autocompassion : remplacer les pensées négatives par des affirmations positives valorisant ses forces et réalisations.

S'engager activement : participer à des activités intergénérationnelles, relever des défis ou apprendre de nouvelles compétences.

Promouvoir une image positive de l'âge : insister sur les avantages du vieillissement, comme l'expérience et la sagesse.

L'autoâgisme est une forme insidieuse de discrimination qui peut affecter profondément la qualité de vie. Mais avec une prise de conscience et des efforts pour valoriser chaque étape de la vie, il est possible de s'en libérer pour vivre pleinement son âge.

RÉPONSES JEUX

Pour Paul, le vainqueur, un bouquet de : Roses : 2 jaunes, 2 blanches, 2 rouges / Marguerites : 3 blanches, 1 jaune, 2 rouges

B

Pour Luc, le second, un bouquet de :

Roses : 2 jaunes, 3 blanches, 2 rouges / Marguerites : 3 blanches, 1 jaune, 3 rouges

D

Pour Émile, le troisième, un bouquet de :

Roses : 2 jaunes, 2 blanches, 2 rouges / Marguerites : 2 blanches, 2 jaunes, 2 rouges

C



Intrus

On commence par distribuer les gourdes dont on sait à qui elles appartiennent :

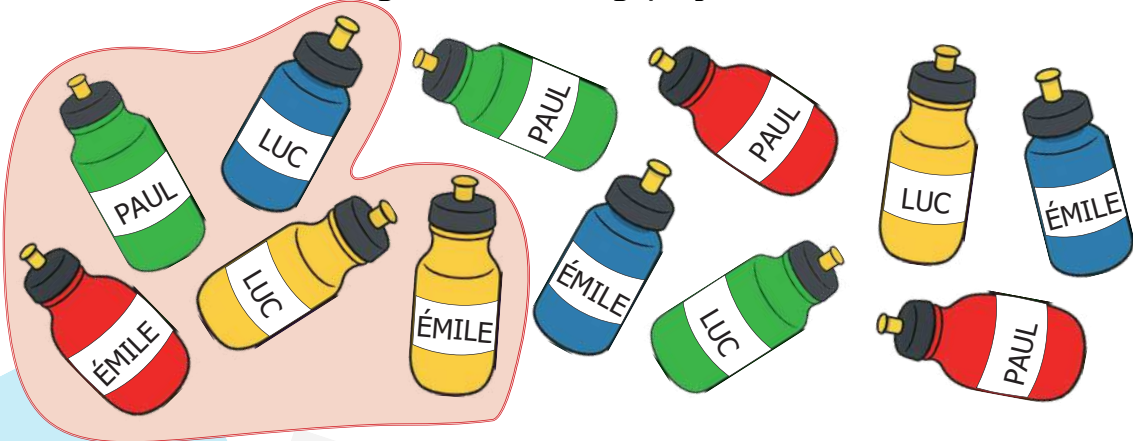
Paul : 1 gourde verte / **Luc** : 1 gourde jaune et 1 gourde bleue /
Émile : 1 gourde rouge et 1 gourde jaune

- Comme Paul a 4 gourdes en tout, mais aucune gourde jaune ni bleue, il reprend 1 gourde verte et 1 gourde rouge. Pour la 4ème gourde, on ne sait pas encore.
- Comme Luc a plus de gourdes jaunes qu'Émile et qu'Émile a 1 gourde jaune, Luc prend 1 seconde gourde jaune.
Et comme il a autant de gourdes vertes que bleues et qu'il a déjà 1 gourde bleue, Luc prend aussi 1 gourde verte. Luc a maintenant ses 4 gourdes.
- Parmi les 3 gourdes restantes, Paul doit encore en prendre 1 et Émile encore 2. Paul n'ayant pas de gourde bleue, il prend la rouge. Et Émile prend les 2 gourdes bleues.

Paul a 4 gourdes : 2 rouges et 2 vertes

Luc a 4 gourdes : 1 bleue, 1 verte et 2 jaunes

Émile a 4 gourdes : 1 rouge, 1 jaune et 2 bleues





UNIR NOS VOIX POUR LES AÎNÉS

**ACTIVITÉ DE CONCERTATION
1 MAI 2026 - 9H00 À 15H00**

**CENTRE RÉCRÉATIF DE SAINT-HENRI 120, RUE
BELLEAU SAINT-HENRI (QC) G0R 3E0**

- Identification des enjeux prioritaires touchant les aînés de Chaudière-Appalaches
- Dîner GRATUIT inclus sur place
- Élaboration de pistes de solutions pour 3 enjeux



INSCRIPTION OBLIGATOIRE

tableainesca12@gmail.com
367-380-0862



**TABLE DE CONCERTATION
DES AÎNÉS
DE CHAUDIÈRE-APPALACHES**

LE DERNIER VOYAGE : Rituels funéraires dans les religions

À travers les âges et les cultures, les rites funéraires
constituent un langage universel qui exprime
mémoire, respect et transmission.

Conférence gratuite et ouverte à tous

Conférence Lundi le 13 avril 2026 à 19h00

 Sous-sol de l'Église Saint-Thomas
145, rue St-Jean-Baptiste Est, Montmagny



Nous accueillerons **Alain Bouchard**,
sociologue et chargé d'enseignement
à la Faculté de théologie et de sciences
religieuses de l'Université Laval.

Il proposera un regard éclairant sur la
diversité des rituels funéraires et sur ce
qu'ils révèlent de notre rapport collectif
à la mort et aux traditions.

Activité rendue possible grâce à la
collaboration de nos partenaires.



Vous pouvez devenir membre ou faire votre renouvellement en personne lors de nos activités (argent et chèque) ou directement sur notre site internet (carte de crédit). Le coût annuel est de 20\$.



AQDR
Montmagny-L'Islet



AQDR Montmagny-L'Islet



418 247-0033



info@aqdrmontmagny.org