

Services de maintien à domicile aux personnes âgées et aux proches aidants



LE CENTRE DE BÉNÉVOLAT
DE ST-HYACINTHE INC.

Maison Benoit-Benoit

1015 Dessaulles

Saint-Hyacinthe, Québec J2S 2Y8

Téléphone : 450 773-4966

Télécopieur : 450 773-3125

Courriel : info@centrebenevolatsthyacinthe.qc.ca

Site web: www.centrebenevolatsthyacinthe.qc.ca



Dans ce numéro

<i>Vœux de la direction.....</i>	<i>page 3</i>
<i>Mot de la coordonnatrice et de l'agente.....</i>	<i>page 4</i>
<i>Programme Pair.....</i>	<i>page 5</i>
<i>Info-Stop Plus.....</i>	<i>page 7</i>
<i>Télésurveillance.....</i>	<i>page 8</i>
<i>Aide-mémoire.....</i>	<i>page 8</i>
<i>Accompagnement-transport.....</i>	<i>page 9</i>
<i>Visites amicales.....</i>	<i>page 9</i>
<i>Stage.....</i>	<i>page 9</i>
<i>Souhait d'anniversaire de naissance.....</i>	<i>page 10</i>
<i>Bulletin d'information.....</i>	<i>page 10</i>
<i>Prises de tensions artérielles.....</i>	<i>page 10</i>
<i>Repas communautaires.....</i>	<i>page 11</i>
<i>Événements spéciaux.....</i>	<i>page 12</i>
<i>Témoignages.....</i>	<i>page 13</i>
<i>Article par la notaire Kim Gagné-Perras.....</i>	<i>page 14</i>
<i>Dates à retenir : l'Assistance formulaire, Clinique d'impôt.....</i>	<i>page 18</i>
<i>Calendrier pour le fonctionnement du programme Pair.....</i>	<i>page 19</i>
<i>Entraide 3^e Âge Maskoutaine et Entraide Plus.....</i>	<i>page 20</i>
<i>Article Être vieux sans être gâteux.....</i>	<i>page 21</i>





Chers bénéficiaires et proches aidants,

*En cette période de l'année, des souhaits sont formulés bien haut et fort,
d'autres sont plutôt chuchotés ou espérés secrètement au plus profond de l'être.*

*Parmi ceux-ci, les plus silencieux sont parfois les plus importants,
car lorsqu'ils se réalisent, ils font renaître l'espoir de jours meilleurs.*

*Le Centre de Bénévolat de St-Hyacinthe
est un lieu qui, avec l'implication de femmes et d'hommes de cœur,
réalise de petits miracles quotidiens qui font du bien.*

*Motivés par cette volonté partagée et par les moments privilégiés
que vous nous faites vivre, soyez assurés de notre désir
de poursuivre auprès de vous, encore longtemps, notre mission.*

*Nous souhaitons qu'en cette période de l'année,
vous puissiez prendre un temps de recueillement pour que votre cœur se remplisse
d'amour, d'amitié et de fraternité.*

*Ensemble, rappelons-nous que la véritable magie de Noël s'opère en chacun de nous,
lorsque nous croyons réalisable nos souhaits les plus chers, nos souhaits les plus fous.*

*Que les Fêtes soient remplies de moments enrichissants
auprès des personnes que vous chérissez.*

Santé et Bonheur!

*Le président, Jean-Paul Poirier,
Les membres du conseil d'administration,
Les membres du personnel,*

Sylvie Boucharde
Sylvie Boucharde
Directrice générale





À tous les abonnés et les proches aidants,

Une autre année qui est sur le point de se terminer. C'est le temps des bilans.

Notre défi au quotidien est d'avoir constamment le souci de vous outiller davantage afin de faciliter votre vie de tous les jours. C'est par l'entremise du Bulletin d'information que nous pouvons vous rejoindre tous en vous transmettant les derniers développements dans les services de maintien à domicile.

Un des faits marquants en 2010, est la formation sur le deuil et les pertes inévitables de la vie. Une formation où nous avons rencontré des gens formidables qui généreusement ont partagé leur vécu. Chacun des groupes a grandi à côtoyer ces personnes démontrant autant de richesse et de sagesse humaine. À lire à la page 12. Jeunes et moins jeunes ont su s'épauler à travers cet échange.

Pour une deuxième année, la notaire Kim Gagné-Perras nous a informés sur les différents critères à respecter concernant les formes de testaments et le pouvoir de la procuration. Pour en savoir davantage, rendez-vous à la page 14. L'article, «Être vieux sans être gâteux», se veut une grande réflexion, c'est à lire en page 21 et bien d'autres informations pertinentes vous y attendent.

Nous voulons aussi nous excuser auprès de ceux qui ont reçu de la correspondance entre le mois de mai et le mois de septembre. Une erreur informatique s'est glissée dans la correspondance. La composition du contenu a été modifiée et des erreurs d'orthographe ont été introduites par inadvertance. Alors, nous sollicitons votre compréhension envers nous et nous vous en remercions à l'avance.

En espérant que la lecture de ce bulletin saura susciter votre intérêt et amorcer des discussions entre vous chers abonnés et proches aidants.

Nous ne pouvons terminer cet écrit sans remercier généreusement les bénévoles qui collaborent au quotidien à l'actualisation des services. Nous vous souhaitons à tous que vous puissiez avoir votre moment magique juste pour vous durant cette période de festivités.



Denise St-Pierre, Céline Robidoux
Coordonnatrice, agente de développement



Une présente rassurante!

Le programme Pair est un service de prévention qui procure une sécurité aux personnes qui veulent demeurer à domicile en toute quiétude.

Le service d'appels automatisés entre en contact avec l'abonné à heure fixe. Les appels sont sous la supervision d'un bénévole.

Si l'abonné répond au téléphone, cela nous indique que tout va bien. En cas de non réponse une première fois, il y a deux autres essais à l'intérieur de dix minutes.

Si une alerte est déclenchée, nous rejoignons un des proches aidants inscrits sur la fiche de renseignements de l'abonné. En l'absence des proches aidants, le Centre de Bénévolat fera appel à la Sûreté du Québec pour effectuer une vérification au domicile de l'abonné.

Le programme Pair est offert gratuitement.

Statistique 2009



	Saint-Hyacinthe	Provincial
Abonnés	85	1876
Appels	13 691	511 550
Alertes	98	5465
Alertes fondées	0	56
Moyenne d'âge	79	79

Au début de l'année, nous avons effectué 2 sauvetages. Ces deux personnes étaient tombées et ont subi des fractures. Elles sont maintenant rétablies et continuent de vivre chez elle en toute sécurité.

Le 13 octobre était la journée provinciale Pair. Localement, nous avons souligné cette journée par un envoi postal à tous les abonnés. Ils ont reçu une carte signée par tous les bénévoles de Pair.

Cette année a été couronnée par des messages spéciaux enregistrés par notre porte-parole M. Michel Louvain. Lors du premier appel Pair, les nouveaux abonnés se font souhaiter la bienvenue par M. Louvain. Lors des jours ouvrables, à l'anniversaire d'un abonné, M. Louvain chante tout spécialement un vœu de bonne fête.



Provincialement, nous pouvons annoncer que la moitié de la province de Québec bénéficie du programme Pair. Par le travail exceptionnel effectué par le bureau de développement et de coordination, juillet 2009 à décembre 2010, nous sommes passés de 288 à 588 municipalités couvertes. Pour en savoir davantage, vous pouvez consulter le site internet du programme Pair :

www.programme_pair.com

Afin de faciliter la collaboration de tous, vous trouverez ci-joint le calendrier d'opération 2011 du programme Pair. Il est important de le conserver pour connaître les jours où le programme est en arrêt.

L'équipe des bénévoles de Pair



Denis

Danielle

Jean-Claude Claudette

Pierre

René



INFO-STOP PLUS

Votre profil santé en un clin d'œil!



Info-Stop Plus permet aux secouristes d'avoir sous la main l'identification, l'état de santé, les médicaments prescrits et le nom des proches aidants à contacter en cas d'urgence.

Ces renseignements sont conservés dans un contenant identifié au nom du service. Celui-ci est déposé dans la porte du congélateur et un auto-collant Info-Stop Plus est apposé sur la porte du réfrigérateur. **Il est donc facilement repérable.**

Une carte portefeuille est aussi complétée pour aider l'abonné dans ses déplacements.



Ce sont 422 personnes qui ont bénéficié de ce service. La moyenne d'âge est de 78 ans. L'équipe a effectué 1125 visites à domicile.

Le programme Info-Stop Plus est offert gratuitement. **L'équipe des bénévoles d'Info-Stop Plus**

Diane R.

Lise

Ginette

Lise

Denis

Danielle



Diane G.

Agathe

Mariette

Diane L.

Jacqueline

Télesurveillance



La sécurité au bout des doigts!

C'est un service de sécurité offert 24 heures par jour, 7 jours par semaine. En appuyant sur le bouton d'aide, l'abonné est relié directement avec la centrale qui dépêche de l'aide dans un bref délai. Un coût d'inscription et des frais mensuels sont exigés pour bénéficier de ce service.

Plus de 56 personnes sont inscrites à ce service dont la moyenne d'âge est de 81 ans.

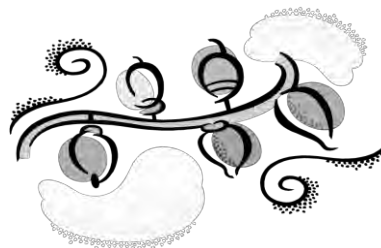
AIDE-MÉMOIRE

Pour ces 3 services de prévention

Ils sont offerts sur le territoire de la MRC Les Maskoutains

Comment vous préparer pour l'inscription ou la mise à jour de votre dossier:

- 1-Préparer tous vos médicaments prescrits.
- 2-Sortir vos cartes d'hôpital et d'assurance-maladie.
- 3-Avoir les coordonnées complètes : nom, adresse complète, numéro de téléphone à la maison, au travail s'il y a lieu et cellulaire des proches aidants à rejoindre en cas d'urgence.
- 4-Mettre en lieu sûr votre animal de compagnie afin d'éviter les morsures.



AUTRES SERVICES

Accompagnement-transport

Toute une équipe! Elle a parcouru les routes 211 fois en 2009. Généralement pour des rendez-vous médicaux, soit à Saint-Hyacinthe ou vers Montréal. Ces bénévoles sont professionnels et intentionnés et la clientèle se sent en sécurité avec eux. Lors de la semaine du bénévolat, M. Réjean Lavoie a été honoré pour ses 10 ans d'implication.



Jean-Paul, Jean-Claude, Réjean, Herbert

Claudette



Berthier

Visites amicales

Un bénévolat qui se fait de plus en plus rare. Quelques personnes âgées ont la chance d'avoir la visite d'une bénévole pour quelques heures par mois. Une partie de cartes, une visite à l'épicerie, une marche ou tout simplement une bonne jasette permet de briser l'isolement et la solitude que vivent ces aînés.

Stage

À chaque année, en partenariat avec l'École Professionnelle de Saint-Hyacinthe, cinq étudiants en Assistance familiale et sociale aux personnes à domicile viennent au Centre pour un stage d'une durée de 8 semaines, à raison de 2 heures par semaine. Chaque étudiant est jumelé avec 2 personnes âgées pour appliquer la matière scolaire. Ensemble, elles planifient ces 2 heures en activités de toutes sortes correspondant à leurs affinités. Ce sont huit semaines d'échange intergénérationnel où chacun transmet ses connaissances. Vous désirez vivre cette expérience alors, contactez le Centre de Bénévolat.



Souhaits d'anniversaire de naissance

Aujourd'hui, les courriels et les «textos» ont remplacé bien des gestes d'attention. Nous ne sommes pas tous familiers avec ces nouveaux outils de communication. Cela ne remplacera jamais la joie de découvrir dans notre boîte aux lettres une carte d'anniversaire. Que ce soit par la poste ou par une visite, ces bénévoles s'assurent que tous les abonnés des services reçoivent leurs vœux de bonne fête.

Bulletin d'information

Une fois par année, le service de maintien à domicile trouve important de tenir informés les abonnés et les proches aidants nommés sur la fiche de renseignements de l'abonné, des événements survenus au cours de l'année. Cet outil de communication contient des informations pertinentes et des dates à retenir pouvant faciliter votre quotidien. Vous recevez le Bulletin d'information soit par la poste ou par une visite d'un bénévole. Vous pourrez dorénavant le consulter sur le site web du centre :

www.centrebenevolatsthyacinthe.qc.ca

Prises de tensions artérielles

Au cours des derniers mois, nous avons constaté que plusieurs d'entre vous s'étaient procuré un tensiomètre électronique et d'autres bénéficient de ceux disponibles dans certains endroits publics. Étant donné que les gens ont la possibilité de faire la lecture de leur tension artérielle eux-mêmes, nous cessons cette activité. En novembre, les bénévoles impliqués utilisaient pour la dernière fois leur stéthoscope. C'est une page d'histoire qui vient de se terminer, car ce service était en fonction depuis 1983.

Nous tenons à remercier chaleureusement ces bénévoles infirmières qui, au cours de ces années et ce, malgré une retraite bien méritée ont continué à se dévouer en prodiguant de généreux conseils et vous leur avez accordé une écoute exceptionnelle. Elles étaient entourées de personnes ressources dans les maisons où elles étaient jumelées afin de leur faciliter la tâche pour accueillir les gens. Nous les remercions chaleureusement pour leur fidèle collaboration.



Repas communautaires

La première activité de l'année fut tout en sucre d'érable à la **cabane à sucre de Denis Charbonneau** au Mont St-Grégoire. Le repas traditionnel, la tire sur la neige, la balade dans les bois et le temps de se relaxer près du feu et c'était le temps de réveiller notre chauffeur pour le retour. HA! HA!



Le 17 mai, c'était au tour de notre dîner annuel chez **Ti-Père B.B.Q.** En après-midi, la chorale du Coeur de l'AREQ (Association des retraités de l'enseignement du Québec) nous a interprété quelques chansons pour nous divertir.



En juin : **Montréal, Ville de verre**, La visite du Château Dufresne et en primeur l'atelier du maître-verrier Guido Nincheri, dont les informations étaient données par le petit-fils de M. Nincheri. Nous avons dîné au luxueux restaurant Osco de l'hôtel Intercontinental, suivi d'un tour de ville avec guide permettant un regard neuf sur les édifices anciens ou modernes, une intéressante compréhension du verre comme matériau de construction. Nous connaissons davantage la Caisse de dépôt et de placement du Québec, la Power Corporation, la fontaine d'eau au parc du peintre Jean-Paul Riopelle.

Fontaine à la Power Corporation



La Caisse de dépôt du Québec



Septembre, le temps des vignobles et des pommes. Quelle belle journée dans la ville de Dunham, plus particulièrement au vignoble de l'Orpailleur.



Au moment de mettre sous presse, nous en sommes à la préparation pour la fête de Noël. Une fois de plus, cette activité nous permet de terminer l'année sur une note festive.

Pour planifier et organiser les activités communautaires, le Centre se voit obliger d'engendrer des coûts pour réserver le transport et l'accès aux activités. Plusieurs personnes réservent leur place et annulent leur présence à la dernière minute et nous ne pouvons pas combler ces places. Le Centre se voit dans l'obligation de payer quand même les frais. **Dorénavant, quand vous réserverez votre place vous devrez payer votre activité en même temps.** Par la suite, nous confirmerons l'activité. Si vous annulez l'activité, vous ne serez pas remboursé à moins que l'on puisse vendre votre billet à quelqu'un d'autre qui est admissible aux activités.

La liste des activités sera disponible à la fin janvier.

Événement spéciaux

Suite à l'obtention de financement auprès du programme Nouveaux Horizons pour les aînés du gouvernement fédéral, nous avons pu offrir une formation sur le deuil et les pertes inévitables de la vie. Cette formation a été offerte au personnel, aux bénévoles, aux abonnés et aux proches aidants du service de maintien à domicile.

Du mois d'avril au mois de novembre, six groupes de douze personnes chacun ont été formés, à raison de 4 ateliers de 3 heures, le tout suivi d'un repas. Tous ont pu échanger avec une formatrice chevronnée et ainsi découvrir des outils nécessaires sur :

- nos réactions face à la perte d'un être cher
- l'impact qu'a sur nos vies l'annonce d'un diagnostic négatif de santé
- la perte d'un permis de conduire.

Comment notre autonomie est remise en question lorsqu'il nous arrive des mauvaises nouvelles et quelles réactions physiques peuvent en découler?

Se remet-on vraiment d'un deuil et en combien de temps?

Quel est notre temps de réaction à tous ces événements de la vie courante et combien souffrants pour certaines personnes?

Voilà autant de sujets et bien d'autres qui ont été abordés lors de ces ateliers. À l'unanimité, tous en sont sortis gagnants et mieux outillés pour faire face aux épreuves de la vie.

Témoignages

J'ai apprécié la formation. Elle apporte des façons et des connaissances face à différents événements de la vie. M.B.

Très intéressant autant professionnelle que personnelle. Travail sur soi-même. Formatrice à l'écoute des émotions vécues et présente pour nous. C.L.

J'ai beaucoup apprécié cette formation. J'aurais pu continuer à recevoir ce cours encore plus longtemps soit en cours ou en temps. D.L.

La formation est allée au-delà de mes espérances D.R.

Une formation claire sur les sujets appropriés à mes besoins afin d'aider les autres et moi-même. Je souhaite cette formation à bien des gens. C.C.

Beaucoup d'outils pour mon bénévolat et pour moi-même. L.D.

Tous les témoignages des gens qui ont participé à ces ateliers vont en ce sens.



Le 29 septembre avait lieu le Rendez-vous des 50 ans et plus aux Galeries de St-Hyacinthe. Nous étions présents à cette journée pour recevoir les gens et leur expliquer les différents services offerts pour demeurer chez-soi le plus longtemps possible et aussi apporter un soutien aux proches aidants. Nous étions accompagnés pour cette journée des bénévoles Mme Cécile Caron et M. Marcel Caron.



En collaboration avec la table régionale des aînés de la Montérégie, le Centre a organisé le 4 octobre dernier avec la notaire, M^e Kim Gagné Perras, une conférence sur les différentes formes de testaments et de procurations. Par des exemples concrets, les gens ont pu saisir les différents critères pour chacun d'entre eux. Voici une rétrospective de cet événement.

Pour une deuxième année consécutive, j'ai eu le privilège d'offrir aux membres, bénéficiaires et intervenants du Centre de bénévolat de Saint-Hyacinthe, une présentation sur la protection du patrimoine. Permettez-nous de vous offrir un petit récapitulatif de cette rencontre afin de vous faire bénéficier des conseils offerts à cette occasion.

Protection du patrimoine rime évidemment avec planification testamentaire adéquate. Faire son testament, c'est éviter que la loi choisisse vos héritiers à votre place. Cela vous offre aussi l'opportunité de désigner la bonne personne pour agir à titre de liquidateur de votre succession et ainsi de tenir vos proches à l'abri des tracasseries.

Sachez qu'il y a trois formes légales de testament. Chacune d'elles est assortie de règles de confection très strictes dont le non-respect peut être fatal sur leur applicabilité et leur reconnaissance au moment du décès.

Il vous est d'abord possible d'opter pour le testament fait sous la forme olographe. Il s'agit d'un testament entièrement écrit de la main du testateur et signé par lui. Lorsque l'on indique que le testament doit être écrit de sa main, c'est dans le sens littéral du terme. Un testament dactylographié, même par le testateur lui-même, ne saurait être reconnu sous cette forme. Il est en effet primordial de pouvoir reconnaître l'écriture du testateur. Dans le même sens, il n'est pas possible que le testament soit rédigé par un tiers, même si c'est le testateur qui lui dicte ses volontés. Ce document ne pourrait être reconnu à titre de testament olographe.

Vous avez également la possibilité de faire votre testament sous la forme devant témoins. Celui-ci doit obligatoirement être signé par deux témoins majeurs, en présence du testateur, qui lui reconnaît qu'il s'agit bien de son testament Ou encore qui reconnaît sa

signature s'il l'a signé précédemment. De plus, chaque page qui ne contient pas de signature doit être paraphée (initialée) par le testateur et les témoins. Encore une fois, rappelez-vous que si l'une de ces conditions n'est pas respectée, il est possible qu'on ne puisse pas mettre en vigueur le testament sous cette forme.

Justement, qu'arrive-t-il si une des règles de forme n'est pas respectée? Nous avons déjà vu que cela pourrait faire en sorte que le testament ne soit ni reconnu ni applicable. Mais qu'arrive-t-il dans un tel cas ? Si le document que l'on ne peut reconnaître est le seul que le testateur ait signé, il sera considéré n'avoir jamais fait de testament et ce sera la loi qui décidera à sa place de la dévolution de ses biens. Si toutefois, le testateur avait déjà validement signé un testament auparavant, et supposons que son dernier testament ne peut être applicable parce qu'il ne respecte pas les règles de forme, c'est le testament fait antérieurement qui s'appliquera. Vous comprendrez que cela peut avoir de fâcheuses conséquences puisque le dernier testament venait forcément modifier les volontés exprimées dans le testament antérieur.

Il est également possible pour le testateur, en l'absence des conseils d'un juriste, de faire des erreurs dans la rédaction même de son testament.

Voyons un exemple. Prenons celui d'un homme, qui voulant avantager son neveu, lui lègue une somme d'argent dans son testament fait sous la forme devant témoins. Malheureusement, le neveu en question agit justement comme témoin au testament de son oncle. Par l'effet de la loi, le legs de la somme d'argent est réputé nul. Le neveu ne recevra donc rien de la succession de son oncle. Voilà une conséquence ennuyeuse qui a pour résultat que les véritables volontés du défunt n'ont pu être respectées.

Tout cela nous amène à vous proposer la forme de testament de loin la plus avantageuse, soit le testament fait devant notaire. Sachez que le testament notarié est le seul qui est automatiquement reconnu et applicable au moment du décès. En effet, les testaments faits sous la

forme olographe ou devant témoins doivent obligatoirement être vérifiés par un notaire ou par le tribunal afin d'être mis en vigueur. Cette procédure retarde le règlement de la succession et occasionne des coûts supplémentaires importants. Une des particularités non négligeables de faire appel à un notaire pour la confection de son testament est l'assurance que votre document ne pourra être perdu, détruit ou altéré. L'original de vos volontés testamentaires sera en effet conservé chez le notaire et ce dernier procédera à l'inscription de la réception de cet acte au Registre des testaments de la Chambre des notaires du Québec. Cela en assurera la découverte lors de votre décès et permettra de confirmer qu'il s'agit bien de votre dernier testament. Les conseils du notaire vous aideront également à ne rien oublier, ce qui simplifiera la tâche de ceux qui régleront votre succession. Vous vous assurez ainsi d'avoir un document complet, bien rédigé et sans ambiguïté.

Lors de cette présentation en octobre dernier, nous avons aussi discuté d'un document connu sous le nom de procuration puisque l'on nous a rapporté qu'il planait une certaine incompréhension face à celui-ci et des interrogations quant à son champ d'application. Nous avons donc tenté de démystifier cette question.

Alors, une procuration, qu'est-ce que c'est au juste ? C'est un document qui permet de mandater une autre personne pour agir en votre nom afin de poser certains gestes à votre place. C'est un outil à utiliser lorsque vous êtes apte à poser un geste vous-même, mais qu'il vous serait utile ou pratique qu'il soit posé par quelqu'un d'autre. On pense à des situations où vous vous absentez de la maison pour quelques temps, vous êtes hospitalisé ou il vous est difficile de vous déplacer aisément. Il vous est possible dans ces cas de nommer quelqu'un pour agir en votre nom, pour une partie ou pour l'ensemble de vos affaires.

À ce titre, il vous est loisible d'accorder une procuration spécifique pour nommer une personne pour agir en votre nom pour une transaction donnée, ou encore d'accorder une procuration générale d'administration des biens qui pourra être utilisée à plus d'une

occasion. En fait, c'est vous qui fixez les limites du mandat que vous accordez. Vous créez un cadre d'exercice que votre mandataire devra respecter. Naturellement, il est primordial de nommer une personne de confiance pour exercer cette charge tel : conjoint, enfant, ami proche...

Mais attention. Il ne faut pas confondre la procuration avec le mandat donné en prévision de l'inaptitude. La procuration ne demeure en vigueur que dans la mesure où vous n'êtes pas déclaré inapte par un tribunal. Si tel était le cas, l'ouverture d'un régime de protection devra être effectuée. Toutefois, si vous avez procédé à la signature d'un mandat d'inaptitude, ce dernier devra être homologué lors de cette procédure devant le tribunal. C'est dans ce document que l'on nomme à la fois la personne qui va s'occuper de vos biens, mais aussi celle qui décidera où vous allez loger et consentira aux soins à vous être prodigués. Il est évident que lorsque l'inaptitude survient, il est trop tard pour procéder à la signature d'un tel document. Profitez donc de la possibilité de nommer vous-même une personne de confiance qui vous connaît bien et qui saura prendre des décisions conformes à vos volontés.

Nous espérons que ce bref survol aura su vous sensibiliser à adopter les bons outils pour votre protection et celle de votre patrimoine. Pour toute question, n'hésitez pas à communiquer avec nous.

Kim Gagné-Perras, notaire

Ligne info-juridique : 1-800 notaire (668-2473)

Site internet : www.1800notaire.ca



DATES À RETENIR

ASSISTANCE-FORMULAIRE

Voici les dates pour l'année 2011 où une bénévole pourra vous assister pour compléter vos différents formulaires gouvernementaux:

25 janvier, 22 février, 29 mars, 26 avril, 31 mai, 28 juin, 27 septembre, 25 octobre, 29 novembre. Vous n'avez pas besoin de rendez-vous. Vous devez vous présenter entre :

10 h et 11 h 30 et 13 h 30 et 15 h 30.

CLINIQUE D'IMPÔT

L'équipe des bénévoles sera disponible pour recevoir les gens admissibles afin de recueillir les renseignements et les documents nécessaires pour compléter leurs formulaires d'impôts, aux dates suivantes: **7-9-21-23 mars 2011.**

Si vous désirez que vos formulaires d'impôts soient envoyés par transmission électronique, vous devez prendre rendez-vous entre le 1^{er} mars et le 30 avril, en communiquant avec le Centre de Bénévolat au 450 773-4966 pour fixer cette date. Il faut prévoir un minimum de 30 minutes.

Les critères d'admissibilité:

Le revenu annuel doit être inférieur à :

une personne seule : \$17,000.00

un couple : \$22,000.00

Le supplément de revenu garanti. Ceux qui auront 65 ans et qui complètent leur demande de pension de la sécurité de la vieillesse, doivent cocher la case pour le supplément de revenu garanti. Si vous y avez droit, un formulaire vous sera envoyé.

Le crédit d'impôt pour le maintien à domicile est de 30%. Il faut avoir au moins 70 ans. Pour bénéficier du versement anticipé, il faut aviser le gouvernement et compléter le formulaire à cet effet.

1-800-267-6299 ou par internet : www.revenu.gouv.qc.ca



Une présence rassurante !



CALENDRIER 2011



Le service est interrompu les fins de semaine et les jours fériés. Voici le calendrier des dates pour l'année 2010/2011.

Noël 24 décembre 2010 au 31 décembre 2010

Jour de l'an	1 janvier 2011 au 5 janvier 2011 Reprise des appels le 6 janvier 2011
Vendredi Saint	22 avril 2011
Lundi de Pâques	25 avril 2011
Fête nationale des Patriotes	23 mai 2011
Fête nationale du Québec	24 juin 2011
Fête du Canada	1 juillet 2011
Fête du travail	5 septembre 2011
Fête de l'Action de Grâce	10 octobre 2011
Noël	22 au 30 décembre 2011

La boîte vocale du programme Pair est disponible
24 h par jour, 7 jours par semaine pour enregistrer vos dates d'absences.
450 774-0504

Exemple de message

Bonjour, je suis Mme Leblanc, mon téléphone est le 450 777-7777
C'est le 7 mai et demain le 8 mai, je serai absente, appelez-moi le 9 mai.



Entraide 3^e Âge Maskoutaine

Entraide Plus (popote en municipalités rurales)

La Popote Roulante de Saint-Hyacinthe est un service de livraison de repas chauds à domicile. Les aînés de plus de 65 ans et les personnes ayant des besoins particuliers peuvent en bénéficier de façon temporaire ou prolongée. Également, il est possible de venir chercher des repas chauds ou congelés sur demande. Sur le territoire de la MRC des Maskoutains, l'Entraide 3^e Âge Maskoutaine offre le service du lundi au vendredi de 11 h 30 à 12 h 30.

**Entraide 3e Âge Maskoutaine
Favorise le maintien
à domicile
depuis 36 ans**

À chaque jour, une équipe de bénévoles est active aux postes suivants: aide à la cuisine, baladeur/livreur et aide à la livraison. Ils se joignent au personnel de l'Entraide 3^e Âge Maskoutaine pour aider à l'ensemble des opérations.



Les bénévoles d'Entraide Plus dans les municipalités de Saint-Dominique, Saint-Pie et Saint-Valérien offrent le service les mardis et les jeudis de chaque semaine. Chaque Popote peut compter sur la collaboration des ressources du milieu pour la préparation des repas soit : restaurant sur place ou Entraide 3^e Âge Maskoutaine. Un comité et une équipe de bénévoles à la livraison s'assurent du bon fonctionnement de la Popote Roulante de sa municipalité.

Monique Bazinet
Coordonnatrice

Joyeux Noël!

ACTUALITÉS

La Presse 24/04/2010

Être vieux sans être gâteux



LOUISE LEDUC

Pauline a 92 ans. Ses vieilles amies sont toutes mortes, ou à peu près. Au fur et à mesure, elle a dû en conquérir de nouvelles. Inconsciemment ou pas, elle les a choisies plus jeunes. Enfin, du haut de ses 92 ans, tout le monde lui paraît jeune. Tout en tricotant des foulards de laine, elle distribue ses conseils à la ronde sur l'a b c d'une sexualité épanouie. Elle sait envoyer des courriels aussi bien que réconcilier ses petites-filles en brouille. Elle ne sort plus, sauf pour de rares rendez-vous médicaux, et encore. Pourant, c'est toujours elle qui mène la conversation.

« C'est pas avec des bêtises qu'on se fait des amies », lance-t-elle quand les gens lui demandent comment elle fait pour être aussi bien entourée.

Pauline aurait très bien pu se trouver parmi les 40 Canadiens de 75 à 103 ans interviewés par l'auteure Lyndsay Green pour son livre *You Could Live a Long Time: Are You Ready?*

Et se préparer à vivre vieux, ça ne signifie pas seulement accumuler des REER.

Il faut des amis, beaucoup d'amis, et mieux vaut y penser plus tôt que tard et s'en faire beaucoup. Si c'était à refaire, Stanley avoue qu'il entre-tiendrait mieux ses amitiés. « J'étais pas mal centré sur moi-même et mes amis se sont graduellement éloignés. »

Plus on vieillit, plus on doit être charmant, cultiver l'art de la conversation, apprendre à pardonner et s'assurer de continuer de vivre de nouvelles expériences, afin de ne pas passer son temps à parler du passé.

Betsy, elle, insiste sur l'importance de ne jamais retarder de beaux projets. « Mon grand regret, c'est que mon mari et moi avons reporté à plus tard les petits plaisirs. Et là, il est mort. Nous aurions dû saisir plus d'occasions de nous amuser et de voir des amis. »

Pour sa part, Marie suggère, à partir d'un certain moment, de ne plus jamais révéler son âge. Sinon, dit-elle, ça devient le seul sujet de conversation (il faut dire que Marie a 100 ans!).

Marie, tout comme Hugh, fait observer, par ailleurs, que ce n'est pas parce qu'on est vieux qu'on peut s'habiller mal. Il faut rester coquet.

Pauline ajouterait ici un



PHOTO PATRICK SANFAÇON, ARCHIVES LA PRESSE

Lyndsay Green, dans son livre *You Could Live a Long Time: Are You Ready?* (Vous pouvez vivre longtemps: êtes-vous prêts?) a interviewé une quarantaine de Canadiens âgés entre 75 et 103 ans. Sa conclusion: il faut rester actif, entretenir ses amitiés et ne pas rester tourné vers ses souvenirs.

conseil qu'elle répète sans cesse: « Plus on vieillit, plus il faut se laver souvent. »

Lyndsay Green consacre d'ailleurs tout un segment à la question. Parce que s'il y a tant d'annonces de produits pour l'incontinence à la télévision, c'est que le problème n'est peut-être pas si rare...

Plus fondamentalement, plusieurs signalent l'impor-

homme. Par égard pour ses enfants, par loyauté pour son mari, elle n'a pas succombé, et s'en félicite. « Après 68 ans, j'ai eu plein de problèmes médicaux. Je me suis fait opérer au cœur, au côlon, j'ai été à demi paralysée pendant des mois, et alouette. Mon amant n'aurait jamais pris soin de moi comme mon mari l'a fait. »

vieux. Tu sais bien que Fred a toujours été travaillant. S'il retourne au lit, c'est qu'il est crevé, c'est tout. »

Il y a encore Deirdre qui, à 80 ans passés, raconte qu'elle voit un psychologue avec son homme pour régler quelques problèmes de couple.

Être vieux, cela veut dire accepter, accepter tout le temps, rappelle l'auteure.

Peter qui a voulu travailler au-delà de 75 ans, d'être surqualifié pour les postes occupés.

Finalement, plus on avance dans la lecture, moins on a le goût de vieillir longtemps, surtout quand on lit le récit de Betty, âgée de 90 ans.

« J'ai eu une crise cardiaque à 78 ans. Il y a quelques années, j'ai cassé mon poignet et mon bassin. J'étais censée prendre une marchette, mais je n'ai rien voulu savoir et je me suis cassé la hanche. J'ai des vis dans les deux poignets et une côte en moins de chaque côté. Comme je fais des drôles de chutes – moi, je tombe toujours par en arrière –, je me suis écrasé des vertèbres. J'ai aussi dû me faire enlever une bosse et me faire opérer à la vessie. »

Accessoirement, Betty souffre d'ostéoporose et d'une tension artérielle élevée.

La grande question, en conclusion: mais comment fait-on, au juste, pour continuer de sourire, d'être charmante et avenante, bref, de ne pas être gâteuse, quand le cœur bat toujours, mais que tout le reste fout le camp?

Se préparer à vivre vieux, ça ne signifie pas seulement accumuler des REER. Il faut des amis, beaucoup d'amis, et mieux vaut y penser plus tôt que tard et s'en faire beaucoup.

tance, avant un certain âge, de se demander très sérieusement si notre conjoint est le bon. Parce que quand il tombera malade, il faudra que l'amour soit vraiment très fort pour sacrifier sa vie à s'occuper de lui. Et si c'est vous qui tombez malade, vous avez intérêt à être avec celui qui vous tiendra la main quand les temps se font plus durs.

Dans sa cinquantaine, Jeanette raconte avoir eu un coup de foudre pour un autre

homme. Par égard pour ses enfants, par loyauté pour son mari, elle n'a pas succombé, et s'en félicite. « Après 68 ans, j'ai eu plein de problèmes médicaux. Je me suis fait opérer au cœur, au côlon, j'ai été à demi paralysée pendant des mois, et alouette. Mon amant n'aurait jamais pris soin de moi comme mon mari l'a fait. »

« Un de mes amis se plaint toujours que son mari est paresseux, dit Betsy. Moi, je lui dis: "Écoute, il est

Accepter d'accompagner sur leur lit de mort son conjoint ou ses amis, quand ce n'est pas ses enfants ou même ses petits-enfants. C'est accepter d'entendre moins bien et de rater, parfois, les annonces de départ dans les aéroports. C'est se résigner, aussi, à marcher avec une canne. C'est accepter, dans une randonnée, de ne plus être celui qui galope devant. C'est accepter que des mots nous échappent. C'est accepter aussi, parfois, comme

Vous désirez nous rejoindre:



Le Centre de Bénévolat de St-Hyacinthe

1015 Dessaulles

Saint-Hyacinthe, Québec

J2S 2Y8

Téléphone: 450 773-4966

Télécopieur: 450 773-3125

Courriel : info@centrebenevolatsthyacinthe.qc.ca

Site web: www.centrebenevolatsthyacinthe.qc.ca



Heures d'ouverture :

Lundi au jeudi :

8 h 30 à 11 h 45 et 13 h à 16 h 30

Vendredi :

8 h 30 à 11 h 45 et 13 h à 16 h

Bonne année !