



## CUISINE

Épices et fines herbes - page 4



## PROJET RAAJ

Des outils pour les aidants - page 1

## RESSOURCES DU MILIEU

Les proches aidants p.2

## ACTUALITÉ

Événements et agenda  
p.2 & 3

## TÉMOIGNAGE

Aidant naturel  
p.2 & 3

## LES AIMANTS

Itzela Pitty p.3



## CUISINE

Coullis tomates maison p.4

## MOBILISATION

La mémoire des aînés p.4

### Bulletin réalisé par :

Claude Lamarre, Francine Larose, Jocelyne Toupin, Lise Larivière, Normande Guimond

### En collaboration avec :

Carlos Arancibia, RAAJ

### Coordination :

Kathleen Barbeau

### Conception graphique :

PIXI Image

### Carrefour Saint-Eusèbe

2349, rue De Rouen

Tél. : 514 525-5212



## PROJET RAAJ — Des outils pour les aidants



Aider, soutenir, accompagner un proche révèle en chacun de nous des émotions et des réflexions qui élèvent l'humain au cœur de nos vies. Cela demande de nombreuses qualités et attitudes qui ne nous viennent pas nécessairement de façon naturelle.

Nous croisons plusieurs aidants qui nous racontent le manque d'accessibilité aux soins de santé et de services sociaux. Pour le réseau, le proche aidant devient souvent le premier responsable de l'aide à apporter à la personne qu'il accompagne. Il se trouve alors rapidement submergé par les tâches diverses qu'il a à accomplir. À ce moment, il est important pour lui de chercher rapidement des ressources pour l'aider à voir plus clair et à définir ses besoins.

Divers facteurs augmentent la vulnérabilité du proche aidant, mentionnons surtout:

- Le réseau d'aide limité, c'est-à-dire peu ou aucune personne de son entourage sur qui l'aidant peut compter;
- La perception du stress généré par la prise en charge d'un proche vivant des problèmes physiques ou mentaux, de façon chronique ou dégénérative;
- La difficulté à définir et mettre ses limites dans l'accompagnement;

• L'absence de reconnaissance de la charge de l'engagement de l'aidant venant souvent de certains professionnels qui perçoivent les aidants comme une ressource acquise dans la mise en place du plan de soins de l'aidé.

Le réseau des organismes à but non lucratif, appuyés financièrement par l'APPUI pour les proches aidants d'aînés, existe justement pour apporter un soutien et un souffle d'espoir pour les aidants. Offrant du soutien individuel, des ateliers de groupe, des conférences, des références et du répit, les intervenants de ces organismes visent à rejoindre les proches aidants pour les informer des services, la plupart gratuits et confidentiels.

Comme le disait une proche aidante: « si une porte se ferme devant nous, il est important de voir qu'une fenêtre est demeurée ouverte ailleurs » afin de ne pas s'isoler et s'épuiser.

**Les services aux aidants dans le secteur Centre-sud et Plateau Mont-Royal sont offerts par le Réseau d'action pour les aidants de Jeanne-Mance. Vous êtes invités à communiquer avec Line Chabot ou Suzie Quirion, travailleuses sociales, au 438-969-1752 ou par courriel : [lineraaj@gmail.com](mailto:lineraaj@gmail.com)**

## RESSOURCES DU MILIEU — *Santé mentale : les proches aidants*

Je termine ma série d'articles sur la dépression chez les personnes âgées par la santé mentale des proches aidants.

Depuis quelques années, nous considérons la famille comme une source de soutien qui permet de « bien vieillir » à domicile. Les soins prodigués aux personnes âgées, donnés par des personnes âgées elles-mêmes, s'alourdissent progressivement. Ces proches aidants vivent alors une détresse psychologique. Souvent, ils utiliseront les services en dernier recours.

Quelque soit l'âge des aidants qui contribuent de façon importante aux soins de santé, ils travaillent dans l'ombre. Il est impossible de comptabiliser l'ampleur de leur tâche et de leur rôle affectif. L'absentéisme, la réduction des heures travaillées, la diminution d'avancement de carrière, la diminution des revenus, le retrait complet du travail sont le lot de plusieurs aidants.

Pour une amie, ce fut difficile de prendre la décision de placer son conjoint dans un centre de soins de longue durée. Elle n'abandonne pas pour autant son rôle d'aidante.

Dans ma famille, ce fut ma sœur l'aidante de ma mère. Pour des raisons que je croyais justes à l'époque, je ne soutenais pas ma sœur dans ce rôle.

La culpabilité ? J'ai fini par l'éliminer avec beaucoup d'aide.

Les regrets? Ils sont toujours présents car l'une des chansons préférées de ma mère était La Vieille dame de Sacha Distel dont le refrain était « On a besoin de ses enfants pour finir le chemin ».

Ce fut différent pour mon père. Je l'ai accompagné et j'ai soutenu ma grande sœur.

Lise Larivière

Source : Revue EQUILIBRE vieillir en santé mentale Volume 4, numéro 1

### Ressource

#### REGROUPEMENT DES AIDANTES ET AIDANTS NATURELS DE MONTRÉAL

info@raanm.net | 514 374-1056

www.raanm.net

## ÉVÈNEMENTS

### Présents! : Une exposition à ne pas manquer

Carrefour Saint-Eusèbe est fier de vous inviter au lancement de son exposition itinérante de photos Présents! Sur la contribution des aînés à la vie du quartier Sainte-Marie. Cette exposition aura lieu du 5 novembre au 28 février à travers l'arrondissement Ville-Marie.

À travers une série de portraits, l'exposition met en lumière les visages actifs et entrepreneurs des personnes âgées de notre quartier. Notre milieu de vie est pluriel et les aînés représentent une partie importante de sa démographie et de son identité. Cette exposition se veut un hommage à ces bâtisseurs du quartier.

Par l'exposition Présents!, nous tenons à rendre hommage aux aînés en valorisant leur implication sociale et culturelle, tout en sensibilisant la population à l'importance de considérer les personnes âgées comme des citoyens à part entière. Cette exposition cherche à briser les préjugés et

l'exclusion dont ils font face.

Ne manquer pas ce rendez-vous culturel dès le 5 novembre au Carrefour Saint-Eusèbe!

### Consultation des aînés de 50 ans et plus sur les déplacements à pied dans le quartier

Mercredi 7 octobre de 13h30 à 15h30

La sécurité urbaine est un enjeu crucial pour les populations du quartier. Malheureusement, Sainte-Marie et Centre-Sud font partie des zones les plus dangereuses de Montréal pour les déplacements.

Afin d'améliorer les déplacements à pied, nous vous invitons à venir participer le mercredi 7 octobre de 13h30 à 15h30 au Carrefour Saint-Eusèbe à une consultation.

Cet atelier participatif permettra ainsi de dresser un meilleur portrait des enjeux en matière des déplacements et ainsi d'adresser des pistes de solutions.

## TÉMOIGNAGE — *Aidant naturel : amour, amitié et solidarité*

L'autre jour, j'ai lu une affiche au message provocateur « L'âge est dans la tête ». Tout à coup, je me suis senti rassuré en me disant que si ma tête reste saine, je vais alors doucement m'enliser dans les sentiers d'une tranquille longévité!

Petit à petit, les pensées s'enchaînent et les images commencèrent à se bousculer en moi. Je suis âgé, entouré de voisins, d'amis et de personnes qui me sont chères.

Je fais une promenade et la lumière du soleil caresse les ruelles vertes de mon quartier. Je croise alors plusieurs de mes amis qui se dirigent vers leurs activités communautaires. Je vogue dans mon quartier, en santé et autonome. Peu de difficultés me semblent alors insurmontables.

Soudainement, une deuxième pensée m'envahit, tel un tonnerre qui brise le silence calme de la soirée. Ma santé est

## AGENDA

### ÉVÈNEMENTS\*

#### MERCREDI 14 OCTOBRE

Film La Passion d'Augustine :  
Maison Frontenac, 19h30

#### MARDI 20 OCTOBRE

Conte Les plus belles  
histoires d'amour : Maison  
Frontenac, 20h

\*Ces évènements sont gratuits

### ACTIVITÉS

#### LES MARDIS DU 15 SEPTEMBRE AU 8 DÉCEMBRE

Danse, salsa, merengue,  
chachacha, 14h-15h

#### LES MERCREDIS DU 16 SEPTEMBRE AU 25 NOVEMBRE

Club de marche, 10h30-  
11h30

#### VENREDI 2 OCTOBRE

Conférence sur la sécurité  
urbaine, 13h30

#### MERCREDI 7 OCTOBRE

Consultation des aînés sur le  
déplacement à pied dans le  
quartier, 13h30 à 15h30

#### LES MARDIS DU 13 OCTOBRE AU 8 DÉCEMBRE

Grandir ensemble (Soutien  
aux endeuillés), 13h30-15h

#### JEUDI 15 OCTOBRE

Visite au musée

#### VENREDI 16 OCTOBRE

Café-rencontre : Thème du  
bien-vieillir, 13h30-15h

### ATELIER

Au Carrefour Saint-Eusèbe

#### LES VENDREDIS DU 18 SEPTEMBRE AU 11 DÉCEMBRE

Atelier de remue-  
méninges, 9h30-11h30

#### LES MERCREDIS 21 OCTOBRE, 4 ET 18 NOVEMBRE ET 9 DÉCEMBRE

Atelier de cuisine,  
13h30-15h30

moins forte qu'avant. Malgré mon esprit jeune et ma tête bien posée, je perds des capacités et mon corps est devenu plus lent. Alors, je me suis mis à penser que la maladie et les années finiraient par miner mon autonomie, que j'aurais besoin d'aide pour certains travaux, que ça serait plus difficile de faire mes belles promenades dans le quartier.

Je me dis que dans la maladie et dans la perte d'autonomie je voudrais alors rester chez moi, près des miens et du milieu qui m'a vu évoluer. Là où j'ai tant donné et où j'ai tant reçu.

Je me dis que l'âge n'est pas une fatalité, que la vie est une merveille et que mon entourage donne un sens à mon existence. Je me dis qu'à un moment donné, je devrais faire appel aux autres, à un « aidant naturel », pour m'aider dans les grandes et petites choses de la vie. Un aidant naturel, au singulier comme au pluriel, est la personne qui m'accompagnera durant

cette étape de la vie, qui me donnera l'amour et l'affection dont j'ai besoin, qui me tendra la main pour que je ne tombe pas, qui m'aidera à prendre les médicaments ou veillera à ce que je mange correctement. Je pourrais ainsi maintenir ma capacité de décider en ce qui concerne ma vie et faire partie d'un réseau social, puisque je serais là, auprès de vous, dans le quartier.

La sonnerie d'un appel téléphonique arrête abruptement mes pensées. C'était mon fils qui m'a appelé, simplement pour me dire bonjour et avoir de mes nouvelles. Je me sens entouré. Au fond de moi-même, je me dis qu'il faut que je maintienne mon réseau d'amitié, en partageant les moments simples de la vie et en aidant les autres lorsque c'est possible. Ils deviendront alors les aidants naturels dont j'aurais tant besoin. Je me dis que je n'ai ni à avoir peur ni à être angoissé, puisque quoi qu'il arrive, lorsque j'en aurais besoin, je serais bien entouré.

Carlos Arancibia

## LES AIMANTS DE CARREFOUR SAINT-EUSÈBE — Itzela Pitty —

La personne que je veux vous présenter aujourd'hui est une gentille dame qui est québécoise depuis 25 ans.

Le passage de son pays natal, le Panama s'est fait d'une façon assez brutale; d'un pays du soleil au pays des neiges et des froidures, de +30° C à -30° C. Ce mois de janvier 1990 demeurera longtemps dans sa mémoire. Une seule exclamation nous vient aux lèvres devant ce récit, cette aventure! Que de courage !!!

Itzela est mère d'un garçon et de trois filles dont l'âge varie entre 20 et 28 ans. Sa famille est très importante pour elle.

On devine une bonne mère prenant soin de sa couvée.

Dans ses moments de loisirs, notre grande amie s'adonne à la peinture, au vélo et au jardinage. Peut-être pourrions-nous voir quelques toiles d'Itzela sur les murs de Carrefour Saint-Eusèbe un de ces jours? Elle a de grandes facilités pour apprendre les langues. Elle pourrait vivre dans plus de la moitié des pays de la terre et pourrait facilement se faire comprendre. Quel bonheur!

Les deux fonctions importantes d'Itzela au Carrefour sont le secrétariat et la comptabilité. Elle peut aussi calmer nos angoisses en tout temps en nous informant sur pleins d'astuces

pour nous sortir de petits embarras qui sont inhérents à notre vie au Carrefour. Elle est « la gardienne des clés », elle est en quelque sorte le centre de dépannage pour les membres du Carrefour.

Ce que j'admire le plus chez elle c'est sa grande discrétion.

Lorsqu'on s'adresse à elle, elle lève les yeux vers nous et son visage se remplit de lumière, du sourire des lèvres et des yeux.

Merci d'être là pour nous Itzela et longue vie au Carrefour.

Claude Lamarre



Itzela Pitty

## COIN CUISINE — Épices et fines herbes

Nous sommes déjà rendus à la fin de l'été et nous cueillons notre dernière récolte de tomates si belles et si rouges. Récolte, témoin de notre labeur et promesse de nos délices de la froide saison. Mais qui parle de festin de tomates, sous-entend « épices et fines herbes méditerranéennes » pour rehausser le goût des plats à base de tomates. Nous pouvons ainsi modifier la saveur avec peu d'efforts et à peu de frais!

Les fines herbes sont les feuilles des plantes aromatiques. Elles peuvent être consommées fraîches ou séchées. Les épices, quant à elles proviennent de d'autres parties des plantes aromatiques et sont généralement séchées : fruits, graines, amandes, bulbes, racines, boutons floraux ou écorces. Il est important de faire la distinction entre les épices et les fines herbes au moment de la préparation des repas, car leurs utilisations et leurs cuissons sont différentes.

Le meilleur guide pour l'achat des fines herbes et des épices, c'est le nez! Il faut choisir celles dont la saveur et le goût sont les plus plaisants. Achetez les épices entières ou dans leur état d'origine et ne les moule qu'au moment de l'utilisation ; ainsi elles se conserveront plus longtemps. Afin d'en accentuer la saveur, il est conseillé de griller les épices avant de les moule. De même pour les fines herbes, l'achat sous forme entière plutôt qu'en poudre, doit être privilégié.

Les épices et fines herbes doivent être conservées à l'abri de la lumière dans un endroit frais et sec. Un contenant hermétique est requis pour empêcher le contact avec l'air qui provoque une oxydation et une perte de l'arôme. Si vous avez trop de fines herbes et que vous craignez qu'elles ne se gâtent, sachez qu'elles se congèlent facilement. Il suffit de les laver, de bien les assécher entre deux feuilles de papier essuie-tout et de les congeler dans des contenants ou des sacs hermétiques.

Parce que la chaleur en altère la saveur et l'arôme, il est



préférable d'ajouter les fines herbes à la fin de cuisson. Pour les plats froids, il est préférable d'ajouter les fines herbes longtemps avant la consommation, car le froid diminue l'intensité et ralentit le développement de l'arôme.

Si vous avez des fines herbes congelées, ne les dégelez pas avant de les ajouter aux plats, car elles noirciront ou se ramolliront.

### Coulis de tomates maison (Source Marmiton)

**Préparation :** 10 minutes

**Cuisson :** 20 min

**Portion :** 6

#### Ingrédients :

- 9 belles tomates
- 6 c. à soupe d'huile d'olive
- 3 gousses d'ail
- 6 feuilles de basilic
- 1 c. à soupe de sucre
- Poivre et sel

#### Méthode :

1. Peler et épépiner les tomates : pour cela les tailler en croix à la base et les plonger 30 sec. dans l'eau bouillante, la peau se retire alors très facilement.

2. • Faire chauffer l'huile d'olive dans une grande casserole, ajouter les tomates, les gousses d'ail écrasées, le basilic et le sucre. Saler et poivrer, couvrir et laisser mijoter 20 min. à petit feu.

3. • Mixer le coulis au robot culinaire et conserver en bocaux stérilisés ou au congélateur.

Normande Guimond

## PROJET DE MOBILISATION — La mémoire des aînés au service du quartier

La SEM (Société écocitoyenne de Montréal) commence un nouveau projet de mobilisation auprès des aînés du quartier cet automne! La SEM recherche des aînés qui habitent Centre-Sud et Sainte-Marie depuis 25 ans au moins afin de collecter leurs témoignages sur les transformations de leur quartier.

Le but de ce projet est de mettre en valeur la mémoire des aînés à travers une série d'entrevues, des rencontres de groupe, des marches exploratoires mais aussi de favoriser l'inclusion sociale des aînés dans les actions menées par les

comités. À l'issue de ce projet, un livre ou un documentaire sera réalisé ainsi qu'une soirée de gala et d'échange avec les citoyens impliqués.

Carrefour Saint-Eusèbe collabore avec la SEM afin de faire connaître ce magnifique projet et invite tous les aînés intéressés à correspondre rapidement au contact ci-dessous.

Pour partager votre mémoire d'aîné, contacter Patrick Lamoureux au 514-523-9220 ou par courriel au [comites@sem-montreal.org](mailto:comites@sem-montreal.org)