

L'écho du Carrefour

bulletin mensuel de Carrefour Saint-Eusèbe

NUMÉRO 05 – NOVEMBRE 2015



ASTUCES DE GRAND-MÈRE

Les maux de gorges - page 4



ÉVÈNEMENT

Présent! Ici, dans notre quartier! ci-dessous

ÉVÈNEMENT

Présent! l'expo-photo p.1 & 2

ACTUALITÉ

Évènements et agenda p.3

LES AIMANTS

Maria-Luisa Montréal p.3



SANTÉ

Vieillir en bonne santé mentale p.3

RESSOURCES

DU MILIEU

Aînés dans la rue p.4

ASTUCES

Les maux de gorges p.4

Bulletin réalisé par :

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

En collaboration avec :

Carlos Arancibia, Morgane Rouyer

Coordination :

Kathleen Barbeau

Conception graphique :

PIXI Image

Carrefour Saint-Eusèbe

2349, rue De Rouen

Tél. : 514 525-5212



ÉVÈNEMENT – Présents! Ici, dans notre quartier!

Au départ, on s'est posé une question simple: que faire de plus et de différent pour mettre en valeur la contribution des aînés à la vie de notre quartier? En fait, il y a tellement de choses à dire et à raconter et, paradoxalement, il y a aussi peu de choses qui se disent ou se racontent.

Notre quartier évolue au rythme du temps et des générations. Nos parents étaient des bâtisseurs lorsque nous regardions la vie avec des yeux d'enfant. Plus tard, lorsque la force de caractère nous a donné l'envie de liberté, nous nous sommes sentis prêts à quitter le foyer familial et fonder une famille. Lorsque d'autres sont partis, nous sommes restés dans ce milieu de vie. Notre quartier est devenu nos racines, notre histoire, le lieu de nos amours et de nos amitiés, notre chez-nous. Et pendant ce temps-là, le fleuve a continué à bercer notre quartier

comme une mère berce son enfant, la neige l'habille de blanc comme une robe embellit la mariée, le printemps fait pousser les bourgeons et l'été le caresse avec sa verdure et son soleil. Et ses habitants, toutes et tous, l'habitent, le soignent et le font vivre. *(Suite du texte page 2.)*



@ Christine Bourcier

(Suite du texte « Évènement » page 1.)

Mais le temps passe et le quartier change. Les politiques de revitalisation du quartier nous font miroiter développement économique et prospérité. De nouveaux résidents arrivent et rajeunissent la démographie. La proximité avec le centre-ville attire des professionnels qui, de par leur revenu, font reculer les statistiques de la pauvreté, tout en repliant les plus vulnérables dans des îlots de pauvreté répartis sur le territoire. Les artères se remplissent de véhicules et la rue Ontario devient un grand chantier, comme le prix à payer pour qu'elle devienne une artère commerciale importante.

Et, qu'est-ce qui arrive avec des gens comme nous, les premiers concernés par le devenir de notre quartier? Nous sommes là, vivant pleinement le présent et inquiets pour l'avenir. Oui, inquiets, parce que le développement ne nous a pas toujours bénéficié. Parce qu'assez souvent, à l'heure de la prise de décisions, notre voix d'aîné n'est pas entendue par les décideurs. Parce que nos besoins ne sont pas parmi les grandes priorités et parce que notre apport est méconnu et donc peu reconnu.

Alors, nous avons décidé de faire quelque chose pour briser l'anonymat et l'indifférence qui mène à l'exclusion et l'injustice. Parce qu'on est des citoyens à part entière, parce que nous nous investissons dans notre quartier à partir de ce qui nous est cher, avec l'amour qui nous anime, avec les talents que nous avons, avec la pertinence de notre apport quotidien. Nourrir les chiens dans un parc, embellir la ruelle verte, amener un repas à chaud à celui qui est en perte d'autonomie, animer la vie des autres avec une chanson et tant d'autres gestes quotidiens témoignent de notre engagement. Notre quartier, nous le voulons accueillant, inclusif, respectueux de toutes et tous et fier de la diversité.

Alors, l'idée d'une exposition de photos nous est venue à l'esprit. Montrer les visages des aînés, afin qu'on les connaisse et reconnaisse. Les aînés sont Présents! dans notre quartier. Pas seuls, pas isolés, mais avec d'autres, actifs dans la communauté. C'est une exposition photo qui se veut une contribution pour changer les perceptions sur les aînés et reconnaître leur apport au milieu.

Carlos Arancibia

L'Indien et l'homme blanc

Salut l'Indien, quand ça va pas où est-ce que tu vas?
Salut l'Indien, quand c'pas parfait qu'est-ce que tu fais?

Pis toé l'homme blanc qui sème du vent

Sens-tu la fin au bout d'ton champs

Salut l'Indien, on t'a acheté ta dignité

Salut l'Indien, t'as tout c'qu'y faut pour être plus beau

Pis toé l'homme blanc sais-tu seulement

Aimer les tiens tout simplement

Comment on fait pour le respect

De d'autres idées qui sont pas d'toé

Qui sont d'ailleurs souvent meilleures

Pensées d'amour au jour le jour

Du plus petit jusqu'au plus grand

Tu sèmes entr'eux le mors aux dents

Salut l'Indien, pour faire un pas ça t'coûte un bras

Salut l'Indien, on troque ta paix pour du progrès

Pis toé l'homme blanc sais-tu seulement

Aimer les tiens tout simplement

Salut l'Indien, on t'abrutit à l'eau de vie

Salut l'Indien, on t'a volé ta liberté

D'aller plus loin de tendre la main

Pour d'autres raisons, d'une autre façon

Sans la violence ni la souffrance

En harmonie avec la vie

Tu vas au cœur avec chaleur

Tu r'gardes autour avec amour

Salut l'Indien, quand ça va pas où est-ce que tu vas?

Salut l'Indien, quand c'pas parfait qu'est-ce que tu fais?

Pis toé l'homme blanc sais-tu seulement

ouvrir ton cœur tout simplement

Pis toé l'homme blanc sais-tu seulement

aimer les tiens tout simplement

Francine Larose, Avril 1990

HORAIRES ET LIEUX DE L'EXPOSITION-PHOTO PRÉSENTS:

CARREFOUR SAINT-EUSÈBE : 2349 rue de Rouen

Du 6 au 15 novembre

Lundi au vendredi de 9h à 16h30

BIBLIOTHÈQUE PÈRE AMBROISE : 2093 rue de la visitation

Du 16 novembre au 6 décembre

Lundi au dimanche, heures variables

CENTRE JEAN-CLAUDE MALÉPART : 2633 rue Ontario Est

Du 16 novembre au 6 décembre

Lundi au samedi dès 8h

MAISON DE LA CULTURE FRONTENAC : 2550 rue Ontario Est

Du 9 décembre au 28 février 2016

Du mardi au dimanche dès 13h

CAFÉ COOP TOUSKI : 2361 rue Ontario Est

Du 1er mars au 1er avril 2016

En semaine dès 8h et les fins de semaine dès 9h

AGENDA

ÉVÈNEMENTS

DU 21 OCTOBRE AU 29 NOVEMBRE

• Peintures de Pierre-Yves Girard : Maison Frontenac
• Rencontres culturelles
Estrie : Maison Frontenac

MARDI 3 NOVEMBRE

Danse Sous la peau, la nuit :
Maison Frontenac, 20h

VENREDI 6 NOVEMBRE

Conférence Festival du monde arabe : Maison Frontenac, 18h30

ACTIVITÉS

Au Carrefour Saint-Eusèbe

CHAQUE MARDI DU 13 OCTOBRE AU 8 DÉCEMBRE

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

CHAQUE MERCREDI DU 16 SEPTEMBRE AU 25 NOVEMBRE

Club de marche, 10h30-11h30

VENREDI 13 NOVEMBRE

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

ATELIERS & CONFÉRENCES

Au Carrefour Saint-Eusèbe

CHAQUE VENDREDI DU 18 SEPTEMBRE AU 11 DÉCEMBRE

Atelier de remue-méninges, 9h30-11h30

LES MERCREDIS 4 ET 18 NOVEMBRE ET 9 DÉCEMBRE

Atelier de cuisine, 13h30-15h30

MERCREDI 11 NOVEMBRE

Atelier de fines herbes pour l'hiver, 13h30. (Gratuit, inscription obligatoire.)

VENREDI 20 NOVEMBRE

Conférence sur les droits des usagers en service de santé, 13h30

*Ces événements sont gratuits

LES AIMANTS DE CARREFOUR SAINT-EUSÈBE

— Maria-Luisa Monreal

L'un des directeurs d'école que j'ai connu, commençait toujours son discours du début de l'année par ces mots: «Mesdames et Messieurs, souvenez-vous que pour faire un travail, une tâche de valeur et de réussite, qu'il faut faire les choses ordinaires de façon extraordinaire.»

Depuis mon arrivée au Carrefour Saint-Eusèbe, je dois vous avouer que je n'ai jamais connu quelqu'un qui réalisait cette devise aussi parfaitement que notre directrice générale Madame Maria-Luisa Monreal. Avouons qu'avec ce nom de famille, qu'elle était prédestinée à vivre, à travailler et à aimer notre belle ville de Montréal!

Je dis aimer car Maria-Luisa est d'une grande générosité de cœur. Cette belle tendresse

qu'elle donne à sa mère malade, à son conjoint le sympathique Carlos et à son fils Xavier. Ce qui nous rassure, c'est qu'elle sera toujours près des membres du Carrefour.

Elle a le cœur aussi grand que le monde, ce qui l'a amené à toujours travailler dans des œuvres de bienfaisance comme Oxfam, en tant que Directrice de l'association des organismes de coopération internationale, commissaire des États généraux de l'Éducation en 1995, Direction de Cari Saint Laurent pour l'accueil et l'intégration des immigrants et j'en passe, pour finalement prendre la direction du Carrefour Saint-Eusèbe.

Ce cœur généreux s'est développé et a grandi dans son Chili natal. Depuis, elle a semé la joie et la fraternité

dans différents pays tel que la Tunisie, le Pérou, la Bolivie, le Honduras et notre cher Canada.

Parmi les perles qu'a récoltées le Ministre de l'immigration du Canada, Maria-Luisa sera toujours la plus belle et la plus précieuse. Merci Maria-Luisa de nous avoir choisis!

Claude Lamarre



Maria-Luisa Monreal

SANTÉ — Vieillir en bonne santé mentale

Le vieillissement occasionne différents changements corporels et cognitifs qu'il faut apprivoiser. Mais qu'en est-il de la santé mentale? Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), « la santé mentale est un état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie ».

Ainsi, il existe de nombreuses choses simples permettant de garder une bonne qualité de vie et un bon moral. Le corps et l'esprit étant interreliés, ces quelques conseils simples permettent de garder une bonne complémentarité :

- Être attentif à sa santé physique : être suivi par son médecin régulièrement, bien s'hydrater et bien s'alimenter (varier son alimentation, boire 1.5L d'eau par jour, éviter l'alcool qui déshydrate...), pratiquer une activité physique régulière (marche, aquaforme)
- Lutter contre la solitude et l'isolement :

garder des activités sociales (activités de groupe, socialiser dans un centre, voir ses amis), pratiquer des activités cognitives (jeux, mots fléchés) pour lesquelles ont a de l'intérêt.

- Trouver un sens à la vie : garder de l'optimisme, une bonne estime de soi, avoir un engagement bénévole, investir sa spiritualité, méditer, entretenir des liens familiaux, amicaux, favoriser l'entraide et le bon voisinage, la solidarité intergénérationnelle.

Tous ces éléments permettent de garder une bonne santé mentale et une bonne qualité de vie. Pour débiter, il est possible de choisir celui qui vous intéresse ou qui vous semble le plus simple à pratiquer.

Si vous souhaitez plus d'informations et de conseils, ou si vous rencontrez des difficultés, n'hésitez pas à solliciter Morgane Rouyer pour un service de soutien au Carrefour Saint-Eusèbe.

Morgane Rouyer.

RESSOURCES DU MILIEU – *Aînés dans la rue*

Dans le numéro de juillet 2015 de l'itinéraire, le magazine abordait un sujet de société des plus préoccupants pour une partie de la population montréalaise, la montée de l'itinérance chez les aînés à Montréal.

Ce phénomène prend de l'ampleur et les raisons de cette hausse récente chez les 55 ans et plus sont nombreuses : la perte d'un emploi et la difficulté d'en retrouver un autre, la précarité de l'économie, la perte de logement, les maigres économies, l'isolement social, les problèmes de santé, le divorce voire le deuil.

Ce constat inquiétant dévoile plusieurs sous problématiques. D'une part les aînés sont considérés injustement comme étant moins utiles à la société et donc comme étant un poids autant financier que social. D'autre part, les aînés qui souhaitent retourner sur le marché du travail sont peu réinsérés et il y a peu d'initiative de réinsertion comme c'est le cas pour les jeunes, ce qui entraîne un problème financier à l'approche de la retraite pour certains.

L'accès aux soins de santé et à un toit en situation d'itinérance

Certaines personnes âgées qui sont en situation d'itinérance ont un accès difficile aux soins de santé. En effet, certaines des adresses civiles qui doivent être données sont stigmatisées et de ce fait certains professionnels ne s'y rendent pas. Également, des règlements peuvent restreindre l'accès au service de soins pour les personnes marginalisées, créant ainsi autant une réticence de la part des institutions à s'occuper de ces cas que les aînés à y aller pour se faire traiter. Pourtant, le besoin est réel. La Maison du Père évalue à 80% les résidents aînés ayant un problème de santé physique, 52% ceux ayant un trouble de santé mentale et 35% ceux à mobilité réduite.

Les demandes d'hébergement auprès des organismes sont en constante augmentation, ainsi la clientèle du PAS de la rue a augmenté de 20%. À la Maison du Père, en 15 ans la population des 55 ans et plus a augmenté de 24%.

Pistes de réflexions

Face à cela, des pistes de réflexion et des solutions sont possibles. Certains proposent de privilégier l'adaptation de l'accompagnement ou de l'intervention auprès des aînés selon les cas de chacun et un accompagnement psychosocial constant. D'autres encore appellent à une meilleure mixité chez les personnes âgées itinérantes et au développement de l'intergénérationnel afin notamment de briser l'isolement dont elles sont victimes et de partager leur expérience.

Offrir des logements abordables est l'une des autres solutions envisagées d'autant plus qu'avoir un toit sur la tête peut être beaucoup plus sécurisant pour un aîné qu'un retour sur le marché du travail.

Les solutions peuvent être multiples afin de lutter contre ce fléau qui pourrait aller en s'accroissant au fur et à mesure des années. Cette forme de discrimination sociale qu'est l'âgisme amène un réel débat de société sur notre propre responsabilité par rapport aux aînés.

En tant que société et citoyen, on doit dès lors se questionner sur l'avenir qu'on souhaite réserver à nos aînés et la place qu'on souhaite leur laisser et à posteriori notre place futur.

Kathleen Barbeau

Source : L'itinéraire, volume XXII, numéro 14, 15 juillet 2015 : Aînés à la rue

La Maison du Père : (www.maisondupere.org) - 514 845-0168 : Organisme œuvrant auprès des hommes sans domicile fixe.

PAS de la rue : (www.pasdelarue.org) - 514-526-1699 Organisme visant à accueillir et soutenir les personnes âgées de 55 ans et plus sans domicile fixe ou en situation de grave précarité dans une perspective de stabilisation et de réinsertion.

ASTUCES DE GRAND-MÈRE – *Les maux de gorge*

L'hiver apporte souvent des maux de gorge. Vous pouvez obtenir un délicieux nectar contre les maux de gorges. Au lieu de prendre des médicaments qui vont diminuer vos défenses naturelles, pourquoi ne pas essayer cette bonne vieille recette de grand-mère ? Efficace et facile à préparer et à la portée de tous les budgets !

Dans un bocal, verser du thé combiné à des tranches de citron, du miel et du gingembre si possible coupé en tranches. Fermer le récipient et le mettre au réfrigérateur. Une gelée se formera. Pour servir, mettre une cuillère de cette gelée dans une tasse et versez de l'eau bouillante dessus !

Cette préparation se conserve au réfrigérateur 2-3 mois.

Jocelyne Toupin

