

cahier spécial
La Tribune

Le bon Temps



PUBLIREPORTAGE

Au sujet de...

LA SURDITÉ CAUSÉE PAR LE VIEILLISSEMENT

La population québécoise est vieillissante et l'espérance de vie augmente. Déjà, en 1979, selon une étude épidémiologique de Statistiques Canada, on estimait à 529 100 le nombre de citoyens qui avaient franchi le cap des 65 ans. De ce nombre, 52% étaient affectés de problèmes auditifs susceptibles d'interférer avec la communication verbale.

Plusieurs personnes ont des pertes auditives à des degrés tels que leur vie en est complètement bouleversée. Malgré l'ampleur du problème, et celui-ci s'est amplifié depuis 10 ans, les personnes atteintes ont tendance à le minimiser et à s'isoler de la population active. Ainsi, ils privent les jeunes de leur expérience, de leur disponibilité et de leur affection. Les personnes âgées sont une richesse sociale et toute population équilibrée devrait en tenir compte.

Comme tout individu, la personne avançant en âge peut contracter des maladies, subir des traumatismes ou être exposée à des agents présentant des risques pour l'audition. Cependant, le vieillissement phy-

siologique amène une baisse auditive. Sans que l'on s'en rende compte, l'audition se dégrade doucement au fil des ans, jusqu'au jour où on «entend dur». On a l'impression que les gens ne parlent plus aussi clairement qu'auparavant. On entend, mais on ne comprend pas. On doit donc faire répéter.

Ce phénomène se nomme «presbycousie». Naturellement, ce vieillissement de l'audition est différent d'un individu à l'autre et dépend de l'hérédité, les expériences vécues (travail bruyant, armée, chasse, etc.) et, surtout, de l'état de santé général.

La presbycousie se caractérise par une dégénérescence progressive de l'ensemble des structures servant à l'audition: cellules sensorielles de l'oreille interne, fibres du nerf auditif et relais auditifs centraux. Les pertes auditives sont analysées à l'aide d'un graphique appelé «audiogramme». L'analyse de ce tracé démontre, pour la presbycousie, une baisse auditive qui touche les sons aigus au début, atteint progressivement les sons plus graves par la suite et affecte l'audition de la nar-

le. Cette baisse de sensibilité se remarque surtout lorsque la personne âgée est en groupe ou en milieu bruyant. Dans un milieu silencieux, la personne peut comprendre si l'interlocuteur parle assez fort, mais dès qu'un bruit survient, l'oreille atteinte n'arrive plus à déchiffrer les messages.

En effet, une oreille normale possède 20 000 cellules nerveuses pour analyser toutes les tonalités de la voix humaine. Alors, comment peut-on entendre lorsque 10 000 de celles-ci sont mortes à cause de la vieillesse?

La presbycousie cause parfois des «sillements» ou des «bourdonnements» d'oreille et, très souvent, une intolérance à la voix forte. Par exemple, une personne âgée peut demander aux gens de parler plus fort parce qu'elle n'entend pas, mais lorsque ceux-ci élèvent la voix, la personne trouve qu'ils parlent trop fort.

L'effet de cette baisse auditive affecte, avec le temps, la vie sociale des personnes âgées. Elles obligent leurs proches à parler plus fort et incommode parfois les autres à cause du volume trop élevé du téléviseur.

La personne ayant une perte auditive si lentement installée a même tendance à penser qu'elle entend normalement, ne se souvenant plus de ce qu'est une audition normale. Mais, par la

suite, la perte auditive progresse et il est difficile pour cette personne de continuer à fonctionner avec les moyens d'adaptation qu'elle avait développés. C'est alors que la personne âgée s'isole. Elle fuit les regroupements, ses activités diminuent et la déprime s'installe... Naturellement, ce fait précipite le vieillissement et affecte directement le plaisir de vivre.

L'audition, comme la vision, est un sens primordial de communication et l'humain, jeune ou âgé, ne peut vivre sans communiquer. Que faire alors? Le vieil adage dit: «Vaux mieux prévenir que guérir» et cela vaut également pour la surdité. Même si la presbycousie ne se guérit pas, il faut veiller à ce que sa capacité d'adaptation ne s'estompe pas et que la déprivation du nerf auditif s'installe.

Il existe des spécialistes de la santé qui sont spécialement formés pour aider les malentendants, qu'ils soient jeunes ou âgés. Au départ, il faut consulter et avoir un examen audiolgique complet qui déterminera la capacité auditive des deux oreilles. Par la suite, et dépendamment du degré de la perte, l'audiologiste conseillera certains moyens afin d'aider la personne âgée à compenser cette perte auditive. Cela peut être tout simplement des conseils pour optimiser l'audition restante ou encore, des stratégies d'écoute données aux proches.

L'appareillage auditif peut également être une solution,

mais pas dans tous les cas. C'est l'audiologiste qui guidera la personne âgée vers cette possibilité si cela s'avère nécessaire. Par contre, depuis quelques années, cette méthode aide de plus en plus de gens étant donné le développement considérable de la technologie dans ce domaine.

Il existe également d'autres aides techniques qui facilitent la vie des personnes malentendantes: amplificateurs de téléphone, appareils infra-rouge pour le téléviseur, détecteurs divers (de sonnerie de porte et de téléphone, d'avertisseur de fumée, etc.).

Finalement, il y a possibilité de réadaptation chez les personnes âgées ayant une perte plus prononcée. Ainsi, des cours de lecture labiale (sur les lèvres) peuvent augmenter la capacité de compréhension jusqu'à 30%.

La surdité due au vieillissement n'est pas négligeable car elle peut devenir un handicap pour la personne âgée. À l'approche de la soixantaine, il est donc sage de consulter un spécialiste de l'audition qui peut vous fournir les moyens pour que ce sens irremplaçable ne vous quitte jamais. De cette façon, vous pourrez rester actif dans la société beaucoup plus longtemps!

M. Michel Rheault,
audiologiste

(À suivre le mois prochain)



Centre de Santé Auditive

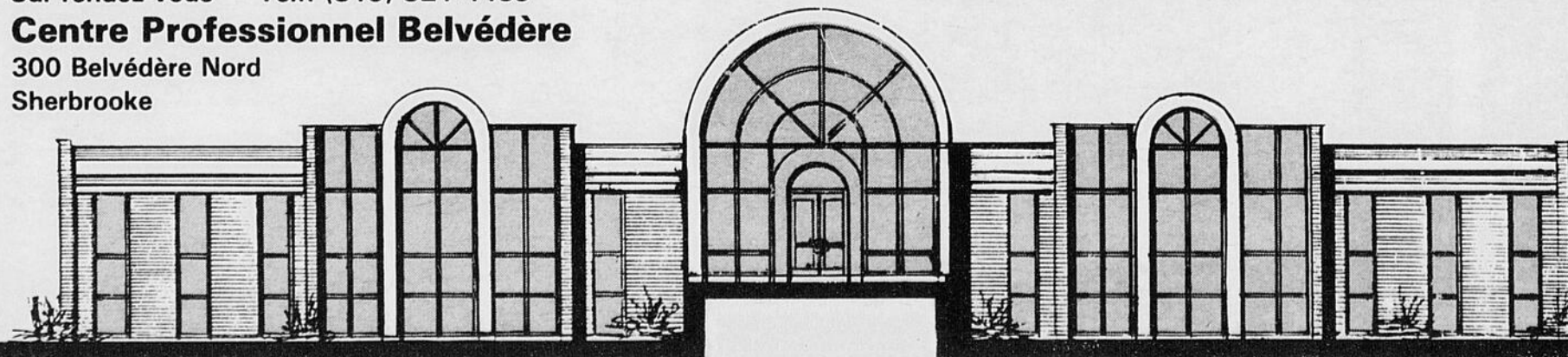
3 professionnels de la santé auditive sont réunis sous un même toit (O.R.L., audiologiste, audioprothésiste). Le Centre de Santé Auditive possède les équipements cliniques spécialisés les plus modernes et les plus complets au Québec.

- Examen d'audition diagnostique-clinique et de dépistage
- Examen d'audition en vue d'expertise:
 - C.S.S.T. (Commission de la Santé et Sécurité au Travail)
 - R.A.A.Q. (Régie de l'Assurance-automobile du Québec)
 - Anciens Combattants
 - O.P.H.Q. (Office des Personnes Handicapées du Québec)

Sur rendez-vous - Tél.: (819) 821-4439

Centre Professionnel Belvédère

300 Belvédère Nord
Sherbrooke



LE BONHEUR TRANQUILLE DE GENS HEUREUX

Ce mois-ci, c'est avec plaisir que nous vous invitons à faire connaissance avec Eva et Joseph Garneau d'Omerville. Les visiter fut comme pénétrer dans un monde feutré, tout simple mais tellement chaleureux. Tout chez ce couple est empreint de sérénité, de douceur et contentement.

Leur histoire est un peu particulière et confirme que le destin a de ces curieux détours pour réunir ceux qu'il veut. Tout a commencé à Ham Nord, d'où ils sont originaires tous les deux. On pourrait parler d'amis d'enfance, puisqu'ils ont été élevés dans le même village, ont «jeunés» ensemble et que Joseph a même été garçon d'honneur aux noces d'Eva. À partir de ce moment, leurs routes se sont séparées pour au moins quarante-cinq ans. Eva se consacrait à son mari et à sa famille et Joseph déménageait dans la région de Québec et finalement entrainait en communauté religieuse.

L'histoire pourrait s'arrêter là, mais c'est là, qu'au contraire, elle commence. Après avoir connu le bonheur avec son mari et ses enfants, Eva connaît le drame. Son mari meurt d'une péritonite, la laissant avec trois enfants et un quatrième qui naîtra huit mois après le décès de son père. Que faire dans les années 1900 avec quatre enfants tout jeunes, sans ressources, en pleine campagne? C'est avec soulagement qu'Eva retournait chez ses parents pour y vivre une vingtaine d'années, élevant ses enfants et prenant soin de ses parents vieillissants. On peut s'imaginer que la vie n'a pas toujours été facile et la somme de travail souvent écrasante. Mais de cela, Eva n'en parle pas: c'est chose du passé et chose acceptée.

Que faisait Joseph pendant ce temps? La vie religieuse ne répondant pas à ses aspirations, il la quittait et devint épicier à Vanier, près de Québec. Certains faisaient pour lui des projets de mariage, sans succès. Mais lorsqu'une cousine d'Eva lui reparle de son amie d'enfance, il ne reste pas insensible à ses propos. De fil en aiguille et de rencontre en rencontre, ils décidèrent de se marier. À ce moment, trois des quatre enfants d'Eva ont quitté la maison et sont «établis». Le dernier se mariera le même mois que sa mère.

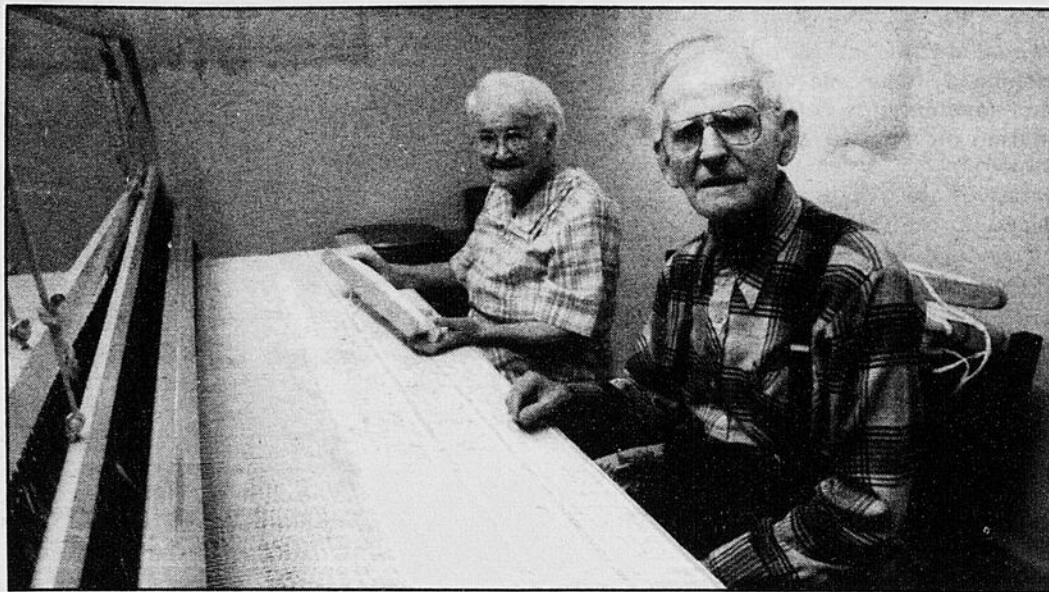
Eva et Joseph Garneau vivront trente ans à Québec, où ils

exploiteront leur épicerie, partageant leur vie entre le travail, les amis, les enfants, qu'ils visitent souvent dans la région de l'Estrie. Le métier d'épicier leur laissant bien peu de loisir, ils se distraient en partageant la même passion: les courses de chevaux. Chacun y allant de ses prédictions et de ses paris. Joseph aimait bien également jouer aux quilles. Eva pour sa part se disait pas assez «bonne» pour y jouer, préférant pendant ce temps s'occuper de l'épicerie.

Et le temps file, Eva et Joseph ont 75 et 76 ans. Dans leur tête, c'est bien certain qu'ils vont finir leurs jours à Québec. Mais le destin s'amuse une fois de plus à déjouer leurs plans. L'imprévu arrive par l'entremise de leur fils Léo-Paul, qui demeure à Omerville et y vend des maisons pré-fabriquées. Probablement inquiet pour ses parents âgés et seuls à Québec, il leur offre alors de leur construire une maison sur un terrain voisin de la sienne. Offre alléchante, mais qui demande réflexion. «Retrouver notre région, notre famille, c'est bien beau, mais quitter notre vie, nos amis c'est pas facile.» Après avoir pesé le pour et le pour et le contre, il rendent réponse à leur fils: c'est oui, ils acceptent son offre. Cela se passait en mars, en mai suivant ils étaient installés dans leur nouvelle maison.

Vivre près des siens, c'est agréable, mais ça n'occupe pas toute une vie. C'est ce que se disait Léo-Paul, leur fils, et sa femme Marie-Jeanne. Ils avaient tellement peur que les parents s'ennuient qu'ils ont commencé à mettre sur pied un club d'Âge d'Or qui regrouperait d'autres personnes âgées et permettrait à Eva et Joseph de se faire de nouveaux amis et d'occuper leur temps. Chose dite, chose faite. Le Club des amis voit le jour. Eva et Joseph en sont des membres fidèles et actifs depuis sa fondation il y a douze ans. N'ayant jamais voulu accepter de fonctions officielles, ils sont de toutes les activités et de toutes les fêtes. Eva ne dit jamais non pour une partie de «500» ou une partie de pétanque en été. Quant à Joseph, tout l'intéresse: les galets, les cartes, la pétanque, etc.

Il arrive quelques fois qu'Eva et Joseph ne sont pas au rendez-vous des activités du Club des Amis. Devinez pourquoi? Ils sont malades? Non. Ils sont partis en voyage? Non. Ils ont de la visite? Non. Je vous le donne en



mille. Ils sont occupés à leur métier à tisser. Hé oui, Eva et Joseph sont des tisserands accomplis. C'est là une longue histoire qui mérite d'être racontée depuis son début.

Ce n'est pas d'hier qu'ils tissent. Eva avait toujours vu sa mère tisser l'étoffe pour les vêtements de travail, les couvertures et le linge de maison. Quant à Joseph, il avait souvent observé sa grand-mère travailler au métier et tous les gestes lui étaient familiers. Ces connaissances, ils les ont mis à profit quand, après avoir vendu leur commerce à Québec, ils ont décidé de s'intéresser à nouveau au tissage. Au début, ils ne possédaient pas de métier. Ils préparaient tout le matériel et allaient tisser chez leur fils à Ham Nord. Ils y passaient une semaine. Avec le temps, ils se sont achetés deux métiers: un grand pour les catalogues et un plus étroit pour les laizes de tapis.

Chaque jour ou presque, les retrouve, côte à côte, poussant inlassablement la navette. A ce rythme, Eva et Joseph tissent

environ une centaine de catalogues par année, sans compter les centaines de mètres de laizes de tapis. Que font-ils de leur production? Ils la vendent, bien discrètement, par le simple bouche à oreille. Ils en donnent aussi à ceux qui leur rendent service et à l'occasion des parties de cartes du Club ils en offrent une en guise de prix.

Lorsqu'on leur demande pourquoi ils s'astreignent à une telle discipline de travail, ils nous répondent «qu'ils faut bien faire quelque chose, on ne peut pas rester à rien faire, on est encore trop jeunes». Réponse merveilleuse n'est-ce pas? Pour ma part, je crois qu'ils tissent par amour. Ils aiment ce qu'ils font. Je les imagine, assis côte à côte, tissant en silence, repassant dans leur tête la trame de leur vie, soupesant les bons et les mauvais jours et la fin de la journée les retrouve sereins, apaisés et remplis d'un bonheur tout simple qui les fait vivre.

Eva et Joseph n'exigent pas beaucoup de la vie. Ils trouvent qu'ils en ont déjà reçu beaucoup: la santé, le bonheur d'être encore ensemble dans leur maison à leur âge, les enfants qui ont bien fait leur vie, les amis chaleureux qui les entourent. Ils sont comblés. Comme ils le disent «c'est pas difficile de vieillir quand on est pas malades».

Quant on leur parle de retraite, c'est là un mot vide de sens pour eux. Leur vie n'ayant jamais été séparée en étapes. Elle n'est qu'une longue suite de jours qui se déroulent un à la fois comme les fils de leurs métiers à tisser. La seule chose sur laquelle ils insistent c'est «de faire quelque chose qu'on aime le plus longtemps possible». A bien y penser, que demander de plus?

LE BON TEMPS, C'EST POUR VOUS

Vous connaissez quelqu'un, parent ou ami à sa retraite, dont le «vécu» pourrait intéresser les lecteurs du Bon Temps? Faites parvenir ses coordonnées et un bref résumé de son «histoire». Il

nous fera plaisir de rencontrer cette personne. Faites-nous parvenir le tout à l'adresse suivante, en n'oubliant pas de mentionner votre nom et numéro de téléphone.

M. François Fouquet
La Tribune
1950, rue Roy
Sherbrooke, Québec
J1K 2x8

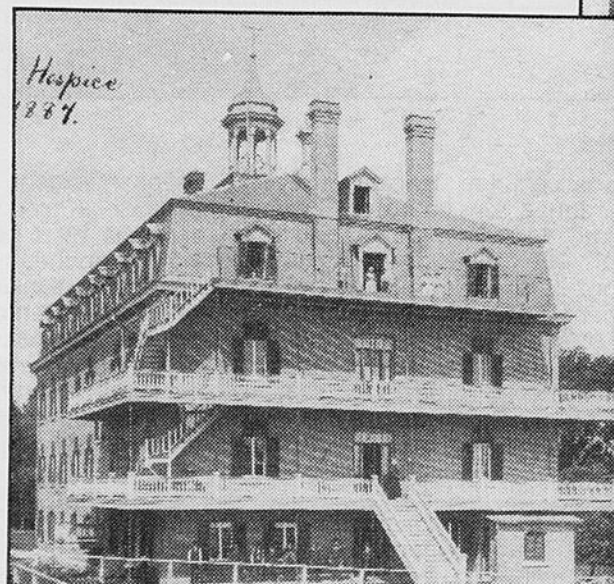
Ce cahier est une production du service de la publicité de La Tribune, en collaboration avec le Conseil régional de l'âge d'or.



D'HIER À AUJOURD'HUI...

L'Hôpital d'Youville? Ah oui, l'Hospice...! Que de fois, avons-nous entendu cette affirmation ou d'autres qui lui ressemblent? Affirmations péjoratives qui n'invitent pas à découvrir ou à redécouvrir, avec un oeil neuf, l'Hôpital d'Youville de 1992.

Le symbole dont s'est doté l'hôpital en 1986, que vous retrouvez en haut de page, représente bien l'esprit qui prévaut actuellement à l'hôpital.



Deuxième Hospice du Sacré-Coeur en 1887

L'acceptation de la vie, la joie de vivre, l'émancipation, la chaleur humaine, le dynamisme, tous des caractéristiques de l'Hôpital d'Youville de 1992. Ces particularités sont le fruit du travail d'équipes de base et d'équipes professionnelles très compétentes, très expérimentées et innovatrices.

Tout le personnel appuie ses actions en fonction des trois valeurs fondamentales de l'hôpital: le respect de la personne, la promotion de l'autonomie du bénéficiaire et l'excellence dans les soins et les services.

Si l'Hôpital d'Youville est devenu un centre d'excellence, il le doit, en grande partie, à tous ceux et celles qui, au fil des années, ont donné le meilleur d'eux-mêmes et d'eux-mêmes. Le riche passé de l'hôpital en témoigne.

L'hospice de la route de Lennoxville

Le 21 avril 1875, à la demande de Monseigneur Antoine Racine, évêque de Sherbrooke, et de l'Abbé Dufresne, quatre soeurs grises de Saint-Hyacinthe prenaient charge d'un asile pour les pauvres, les vieillards et les orphelins. Ainsi naissait, sur la route de Lennoxville aux confins de la ville de Sherbrooke, l'Hospice du Sacré-Coeur.

Rue Belvédère

Dix ans plus tard, la néces-

sité d'un plus grand établissement s'imposait déjà. La communauté des Soeurs Grises fait donc l'acquisition d'un terrain sur la rue Belvédère. Le 8 décembre 1887, le nouvel édifice est parachevé et officiellement inauguré.

Nouvel essor

Au cours des dix années qui suivent, les besoins de services aux malades prennent une telle ampleur que l'on doit songer à leur consacrer un centre plus favorable sous un autre toit. C'est

ainsi que l'Hôpital St-Vincent-de-Paul est aménagé et ouvre ses portes le 19 mars 1909.

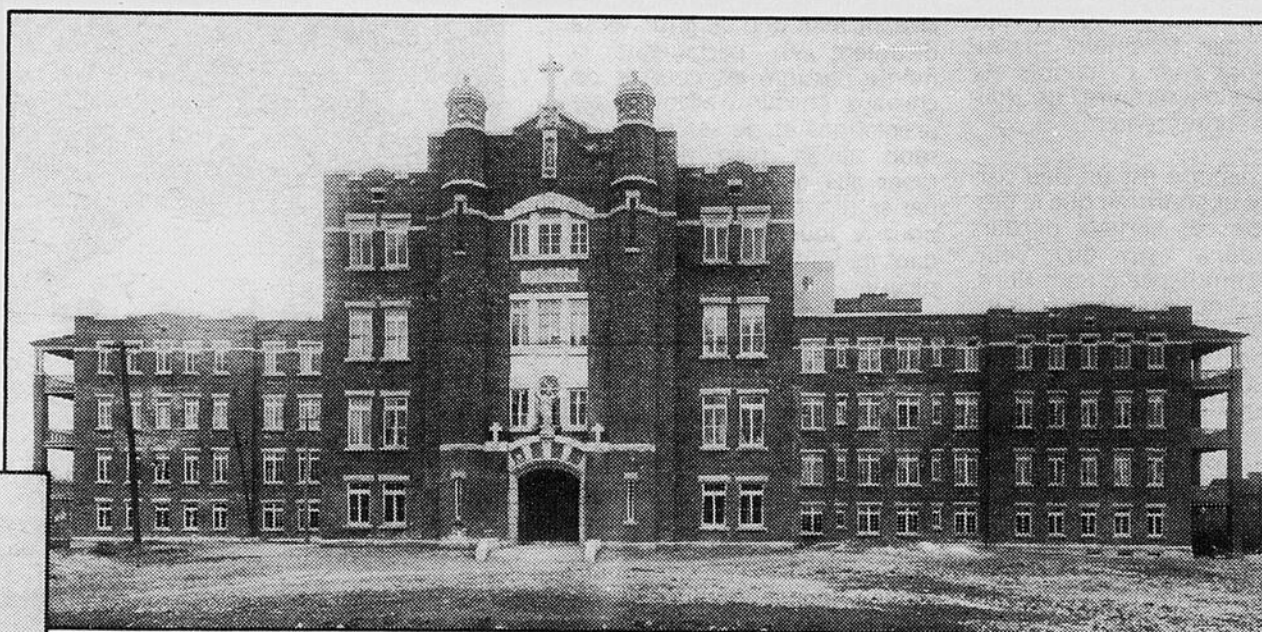
N'ayant plus à s'occuper de l'oeuvre des malades, l'Hospice du Sacré-Coeur peut se consacrer davantage à ses deux autres clientèles: les orphelins et les vieillards.

En 1919, pour répondre à une demande sans cesse croissante, on doit construire à nouveau: trois pavillons de 5 étages viennent s'ajouter à la partie antérieure.

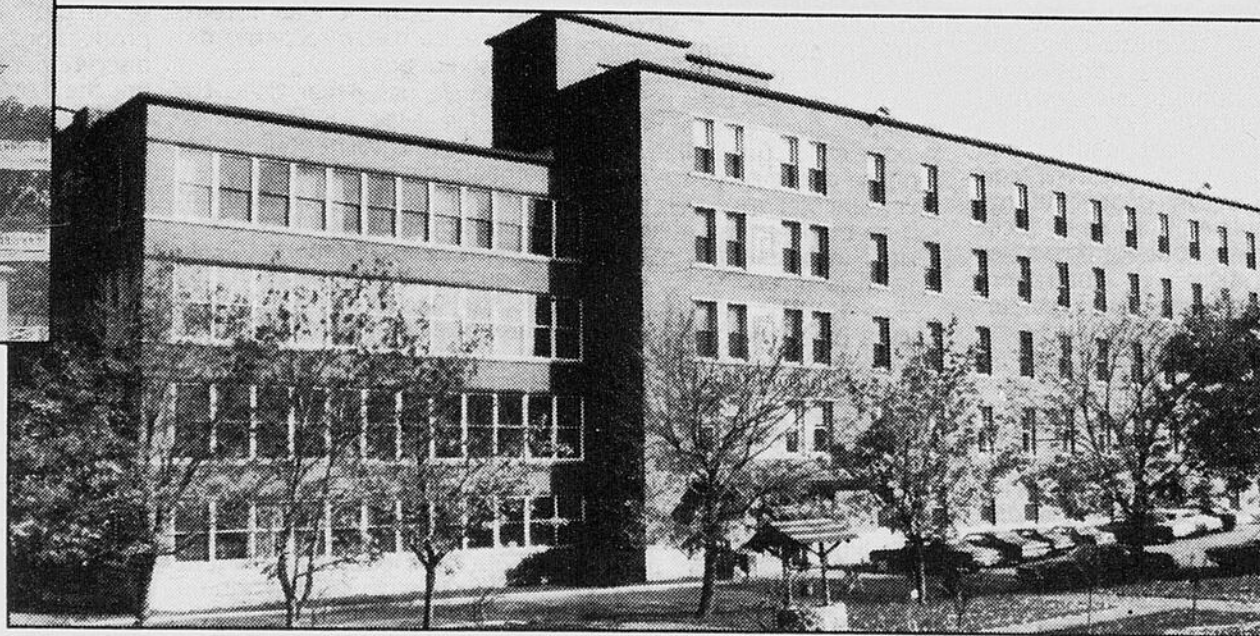
1952! Il faut construire encore pour répondre aux besoins des malades chroniques.

Ce nouveau pavillon de 5 étages s'appellera l'hôpital d'Youville.

Depuis 1961, l'Hospice du Sacré-Coeur, et sa clientèle de vieillards et d'orphelins, cède peu à peu la place à l'Hôpital d'Youville, centre hospitalier de soins prolongés.



Façade extérieure Hôpital d'Youville, rue Belvédère Sud, érigé en 1919



Hôpital d'Youville, vu de la rue McManamy, construit en 1952



CENT ANS DE PRÉSENCE ET DE SERVICES AUPRÈS DE LA POPULATION ESTRIENNE

Une décennie d'innovations

Vers la fin des années 1970 et tout au long des années 1980, l'Hôpital d'Youville s'est donné des orientations qui le situent maintenant à l'avant-garde de la gériatrie et de la gérontologie au Canada.

En effet, sous l'égide du Dr Roger Dufresne et des directeurs généraux de l'époque, l'hôpital a pris le virage géranto-gériatrique et de la réadaptation en instaurant des soins de courte durée ainsi que des services externes pour les adultes et les âgés. De plus, la collaboration étroite avec la faculté de médecine de l'Université de Sherbrooke a poursuivi et accentué les changements entrepris.

Les meneurs ont su s'associer l'ensemble du personnel, qui, à des rythmes différents, ont développé la volonté d'orienter leur pratique ou leur travail vers de nouveaux modes, vers une nouvelle vision des services, davantage axée sur le développement des capacités résiduelles du bénéficiaire, aussi minimes soient-elles.

Aujourd'hui, l'Hôpital d'Youville peut recevoir en interne 355 bénéficiaires. L'hôpital offre à sa clientèle provenant des quatre coins de l'Estrie, un riche éventail intégré de services médicaux et paramédicaux tels: soins infirmiers, pastorale, physiothérapie, ergothérapie, orthophonie, diétothérapie, inhalothérapie, dentisterie, pharmacie, radiologie, laboratoire, service social, psychologie et loisirs thérapeutiques. Ces services sont offerts dans un esprit d'inter-



disciplinarité afin de considérer chaque bénéficiaire dans sa globalité.

Tous ces services sont offerts dans le cadre des programmes suivants:

- le programme de soins de longue durée (299 lits)
- le programme de réadaptation (36 lits) et services externes
- le programme de courte durée gériatrique (20 lits) et services externes
- le programme de l'hôpital

de jour (20 places) en externe

- le programme de géropsychiatrie en externe.

L'institut universitaire

Dans la continuité des métamorphoses qu'a connues l'Hôpital d'Youville pendant les années 1980, la décennie 1990 sera celle de l'institut universitaire interdiscipli-

naire en gériatrie, en gérontologie et en réadaptation.

Cette étape importante, prévue pour 1992, a été rendue possible grâce au partenariat étroit et continu de l'Hôpital d'Youville, de la Faculté de médecine et de la Faculté des Lettres et Sciences humaines de l'Université de Sherbrooke.

Cette association permet d'aborder toutes les dimensions de la personne: physi-

sique, psychologique et sociale.

Outre ce partenariat, le statut d'institut universitaire sera attribué en raison de la haute qualité des soins prodigués à l'hôpital, de l'enseignement qui est prodigué au sein de nombreux programmes universitaires et collégiaux, et finalement, de la recherche effectuée à l'hôpital.

À cet égard, mentionnons que le Centre de recherche en gérontologie et en gériatrie de l'Hôpital d'Youville, dirigé par le Dr Réjean Hébert, a adopté le créneau de la recherche clinique, psychosociale, épidémiologique et évaluative.

Le Centre de recherche sera sûrement un acteur important dans la réalisation de la mission de l'institut universitaire.

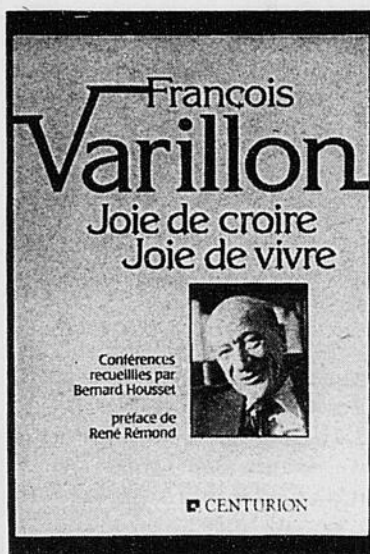
Au service de la population

Malgré tous ces changements, tout le personnel de l'hôpital demeure fidèle aux valeurs fondamentales qui ont façonné la qualité des soins et des services de l'établissement.

Les mots d'ordre demeurent les mêmes: croire en l'individu, le rendre le plus autonome possible, répondre à l'ensemble de ses besoins et améliorer la qualité de vie.

En somme, c'est le savoir-vivre, le savoir-faire et le savoir-être qui traduisent le mieux cet établissement universitaire à la fine pointe.

Suggestion de lecture

FRANÇOIS
VARILLON
JOIE DE CROIRE
JOIE DE VIVRE

Pendant les dix dernières années de sa vie, le Père Varillon a donné, en de nombreuses villes de France, de remarquables cycles de conférence, afin d'approfondir et renouveler la foi au cœur des débats qui font la culture présente.

Bernard Housset, aujourd'hui secrétaire général-adjoint de la Conférence épiscopale, qui a eu maintes occasions de rencontrer le Père Varillon, a recueilli les manuscrits et notes qui jalonnent le travail du conférencier en même temps que son itinéraire personnel de recherche et de découverte.

On retrouve dans cet ouvrage la parole prenante du Père Varillon, son don d'«explicateur» et d'éveilleur.

«En toute circonstance, il déployait une pédagogie merveilleusement efficace parce que disponible à l'écoute des autres. Il a créé un genre nouveau qui associait la réflexion, la référence étroite à l'Écriture, l'énoncé des réalités essentielles, le dialogue avec la pensée contemporaine». (René Rémond).

Ce «maître spirituel», traditionnel et audacieux, possède mieux que personne l'art de dépoussiérer le christianisme, de lui redonner vigueur et authenticité essentielle, de l'expliquer dans ce qui lui est vital.

Disponible à la Librairie Editions Paulines, 250, boul. St-François Nord, Sherbrooke, 569-5535

L'assiette verte
UNE ALIMENTATION SAINTE

Il arrive de plus en plus fréquemment que nous devons améliorer notre état de santé. Diminution de gras, diminution de sucre, diminution de sel et ce, si nous ne devons pas carrément cesser de consommer certains aliments. Face à ces nouveaux régimes, plusieurs personnes se sentent désemparées et ont la nette impression de se retrouver face à la famine. La frustration s'installe alors et le régime tombe à l'eau. Ce scénario est courant et il est possible de l'éviter.

Premièrement par la prévention. Diminuons notre consommation de gras saturés (beurre, saindoux, lard, gras de viande) et intégrons les gras insaturés telles les huiles végétales première pression à froid non raffinées. Ces huiles sont essentielles à l'absorption des vitamines A, D, K, P et préviennent l'accumulation du cholestérol.

Diminuons la consommation de sucre. Vous seriez surpris, en consultant la liste d'ingrédients des produits que vous achetez, de voir à quel point le sucre se retrouve partout. Consommez un fruit à votre dessert plutôt qu'un gâteau, votre digestion sera améliorée. Éviter les friandises entre les repas. Quand la fringale vous prend, gardez vous sous la main quelques raisins secs, figues, dattes ou noix non rôties.

Diminuer votre consommation de farine blanche, de riz blanc, de produits raffinés. Remplacez-les par des aliments complets, comme le riz brun, la farine et le blé entier, le millet, le sarrasin. La saveur et l'arôme de ces céréales complètes donneront de la couleur à votre régime alimentaire et vous permettront de substituer certains aliments interdits par d'autres plus nutritifs et savoureux.

Chantale Desjardins
La Grande Ruche

SI MON PETIT-FILS ME PARLAIT...

Grand-maman et grand-papa, ne me gênez pas. Je sais très bien que je ne peux obtenir tout ce que je veux. J'essaie seulement.

N'ayez pas peur d'être ferme avec moi. J'aime mieux ça: je me sens en sécurité.

Ne me faites pas sentir plus petit que je suis. Cela me fait agir stupidement pour montrer que je suis grand.

Ne me corrigez pas en public, si vous le pouvez. Je comprends beaucoup mieux quand vous parlez doucement et dans l'intimité.

Ne me protégez pas trop des conséquences. Je dois parfois apprendre de la façon la plus dure.

Ne me dites pas que mes erreurs sont des péchés; cela fausse mon sens des valeurs.

Ne répétez pas toujours la même chose. Si vous agissez ainsi, je devrai me protéger en faisant la sourde oreille.

Ne faites pas de promesses que vous ne pouvez pas tenir. Je suis très déçu quand les promesses sont brisées.

Ne discutez pas trop mon honnêteté. Si vous me faites peur, je raconterai des mensonges.

Ne soyez pas de ceux qui changent toujours d'idées. Je deviens confus et je perds confiance en vous.

Ne me dites pas que mes craintes sont stupides. Elles sont horriblement réelles.

Ne me dites pas que vous êtes parfaits ou infaillibles. Cela me donne un grand choc quand je découvre le contraire.

N'oubliez pas que j'aime faire des expériences. Je ne peux vivre sans elles.

Soyez patient. Ne vous préoccupez pas trop de mes petits maux. Ils m'apportent souvent l'attention dont j'ai besoin.

N'oubliez pas que je grandis rapidement. C'est difficile de me suivre mais essayez.

Jeunes gens
DU
TROISIÈME ÂGE

toutes les occasions sont bonnes pour célébrer avec nous! Que ce soit la Saint-Valentin, un anniversaire de naissance, de mariage...et pourquoi pas votre premier chèque de retraite!

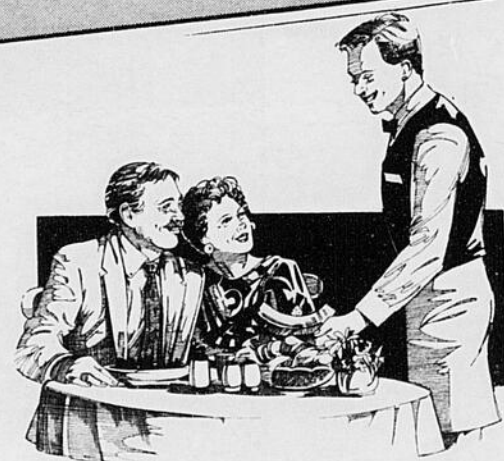
Profitez de l'offre irrésistible que vous proposent le Delta Sherbrooke et La Tribune



COUREZ LA CHANCE DE

gagner
UN
BRUNCH
POUR
6 PERSONNES

comprenant un apéritif et une bouteille de vin, valeur de 250\$



Lors de votre prochain passage au Delta:

■ Obtenez 10% DE RABAIS

sur votre repas le soir ou sur le brunch du dimanche.

■ Profitez également du tarif spécial de 59\$

pour une chambre, en occupation simple ou double.

Le Delta Sherbrooke, en collaboration avec La Tribune, vous invite à participer au concours «Jeunes gens du troisième âge»

Pour participer à ce concours, les «jeunes gens du troisième âge» n'ont qu'à présenter ce coupon à l'occasion d'un repas ou d'un séjour au Delta Sherbrooke. Le 30 décembre 1992, un coupon de participation sera tiré au sort parmi tous ceux et celles qui auront bénéficié des avantages offerts par le Delta Sherbrooke.

Le règlement de ce concours est disponible au Delta Sherbrooke

COUPON DE PARTICIPATION

Nom:.....

Adresse:.....

Ville:.....

No de téléphone:.....

Date de ma visite au Delta:.....

But: Repas: ☐ Séjour: ☐

37822

L'autre côté des choses...

REDÉCOUVRONS JÉSUS-CHRIST ET GOÛTONS LA JOIE DE LE DONNER AUX AUTRES

Depuis un certain temps, nous entendons parler un peu partout du Projet Christophe. Il s'agit d'un effort réfléchi et concerté pour nous amener à mieux «comprendre notre religion», mieux saisir les grandes vérités de la foi catholique. Toute l'église diocésaine est concernée par cette nouvelle évangélisation, qui s'avère de plus en plus nécessaire en cette fin du vingtième siècle. Tellement de théories nouvelles sur Dieu, le sens de la vie, de la mort, la réalité de l'au-delà sont proposées à droite et à gauche, que même si on a été instruit dans la religion catholique, on devient perplexe, parfois décontenancé.

Se réapproprier la foi de l'Église devient donc une urgence et nos autorités diocésaines l'ont compris. La foi n'est pas seulement un sentiment profond, qui nous unit à Dieu, à Jésus le Christ, à la Vierge Marie. La foi est aussi une connaissance de vérités révélées par Dieu dans la Bible, transmises par l'Église éclairée par l'Esprit Saint au fil des siècles. Comment en 1991 exprimer ces vérités à croire et à mettre en pratique dans un langage qu'on peut comprendre, avec des mots appropriés à la façon de parler d'aujourd'hui? C'est tout un défi. Chose certaine, il ne faut pas dévier de la vérité, vider les dogmes de leur contenu ou détourner leur sens réel. Prenons un exemple. Le Dieu de la foi catholique, le vrai Dieu, il est Trinité: Père, Fils, Esprit. Il est un être personnel. Si je me fais l'idée qu'il est Énergie présente partout, je ne suis pas dans la vérité catholique. Certes, Dieu agit dans le monde et nous avons en Lui, comme le dit St-Paul, la vie, le mouvement et l'être. Mais Dieu n'agit que parce qu'il est de toute éternité un Être Spirituel, un Être Personnel, qui connaît et qui aime.

Prenons un autre exemple. Si je crois qu'après la mort je reviens sur terre dans un autre corps (réincarnation), je ne suis pas conforme à la foi catholique. La résurrection du Christ annonce la nôtre, qui est une transformation de notre personne pour vivre dans le bonheur de Dieu définitivement. Il n'y a qu'un seul passage sur cette terre, avant d'accéder au monde de Dieu dans l'au-delà du terrestre.

Un autre exemple. Jésus est Fils de Dieu, Dieu-fait-Homme. Si dans ma tête, je le vois seulement comme un humain extraordinaire, je passe à côté de l'essentiel. C'est parce qu'il est en même temps Dieu et homme que le Christ est dans toute sa personne vont vers Dieu, lieu de passage vers le monde de Dieu.

Si, présentement, on se fait redire clairement les vérités de la foi, qui nous ont fait vivre et espérer jusqu'à maintenant, nos doutes et nos perplexités peuvent disparaître comme brumes au soleil. Le projet Christophe est un moyen parmi d'autres pour nous inciter à faire le point sur notre vie dans le Christ. Ce n'est pas seulement de la théorie que les rencontres proposent, elles veulent susciter des prises de conscience des valeurs chrétiennes qui donnent sens à la vie.

Ceux qui ont l'esprit de synthèse et voudraient un aperçu complet de l'enseignement actuel de l'Église catholique pourraient lire l'un des catéchismes pour adultes récemment publiés: «Catéchisme pour adultes» des «évêques de France», «La foi de l'Église» (épiscopat allemand). Le Catéchisme des évêques de Belgique. On sait, qu'à la demande du pape, on est en train de rédiger un catéchisme universel.

Le projet Christophe (Christophe veut dire: «porteur du

Christ») propose dans un premier temps de se réunir une dizaine de personnes, de temps à autre, pour aborder des questions religieuses très actuelles. Oser se parler les uns aux autres de ce qu'on porte dans son cœur ou son intelligence de question, de doutes, d'incertitudes, etc face à la foi. Des dossiers faciles sont disponibles pour aider les groupes à bien mener ces réunions et à bien se dire, les uns aux autres, le contenu authentique de la foi catholique. Les intéressés n'ont qu'à consulter un agent de pastorale ou un prêtre de paroisse, pour avoir de bonnes suggestions et se procurer la documentation déjà disponible. Cinq thèmes sont privilégiés: résurrection et réincarnation; qui est Jésus-Christ; le Dieu de Jésus-Christ: la souffrance et le mal en compagnie de Jésus-Christ: notre espérance dans l'au-delà à la suite de Jésus-Christ. D'autres suivront plus tard.

La foi catholique est un tout cohérent, un ensemble qui se tient. On ne peut pas choisir seulement les vérités qui font notre affaire. L'ordre des vérités, leur agencement rigoureux offrent à l'intelligence humaine élevée par la foi une vision globale et admirable du projet de Dieu dans sa totalité. Non la religion à la carte, ce n'est pas acceptable.

Fernand Laberge, prêtre
Sherbrooke



grande ruche

Marché d'aliments et de produits naturels

815, rue Short
Sherbrooke (Québec)
J1H 2E7
(819) 562-9973

un choix naturel

10% de rabais offert aux aînés chaque mercredi.

36692

NOUVEAU ET NEUF RÉSIDENTE BELLEVUE Pour personnes retraitées

- ultra moderne et sécuritaire
- vue exceptionnelle sur la ville
- ascenseur
- 4 choix de grandeurs de chambres et suites disponibles

A partir de 650 \$ par mois, avec tous les services

Informations pour disponibilités

1044, rue King Est
Sherbrooke

820-0306
829-1011

RETRAITÉS

C'est justement

le temps de louer à la...

Villa de l'Estrie

Une résidence exceptionnelle



1½, 2½,
3½, 4½
SEMI-MEUBLÉS

Tous les services inclus. Option 1 repas Option 2 repas
À partir de **710\$**/mois **125\$**/mois **155\$**/mois

ATTENTION SPÉCIALE POUR
LES GENS NÉCESSITANT PLUS D'ASSISTANCE OU DE SOINS.
LÉGÈRE PERTE D'AUTONOMIE · CONVALESCENCE

TÉLÉPHONEZ
IMMÉDIATEMENT AU: (819) **823-1123**

330, RUE DESCHÊNES, SHERBROOKE

Saviez-vous que...

QUELQUES RÈGLES DE SÉCURITÉ LE JOUR DE LA RETRAITE APPROCHE...

— Répondre au téléphone

Soyez discret. Ne donnez aucune information personnelle: numéros de cartes de crédit ou de permis de conduire, nom de votre employeur, votre adresse, votre nom, etc.

Vous êtes seul? Ne le dites pas. Simulez que «l'autre personne est occupée». Prenez un message et dites qu'elle rappellera.

Quelqu'un compose votre numéro «par erreur». Ne lui donnez ni votre numéro, ni votre nom. Dites qu'il s'agit d'un mauvais numéro et raccrochez.

«Est-ce que ta mamant est là?» L'enfant seul doit répondre: «Maman est occupée pour l'instant. Puis-je prendre le message?»

En cas d'appels importuns, raccrochez immédiatement. Ne jouez pas le jeu. Restez calme.

— Répondre à la porte

Procurez-vous un dispositif qui vous permettra de vérifier l'identité des personnes qui se présentent à votre porte (microviseur, fenêtre, interphone, etc).

Votre maison n'est pas un lieu public. Ne laissez pas entrer un inconnu qui demande à aller aux toilettes ou à téléphoner.

En tout temps, assurez-vous que les issues de votre domicile sont adéquatement éclairées.

Prévenez vos enfants; ils doivent savoir qu'il ne faut pas ouvrir à des inconnus. Ils ne doivent pas dire qu'ils sont seuls.

Si, malgré toutes ces précautions, vous avez peur, évitez de répondre.

— Avant de partir

Rangerez les objets précieux et les documents importants dans un coffret de sûreté.

«N'abandonnez pas la maison». Demandez à quelqu'un, un voisin, par exemple, de ramasser quotidiennement circulaires, journaux et courrier. Annulez les livraisons. En hiver, faites déneiger et, en été, faites couper le gazon. Bref, faites en sorte que votre domicile ait l'air occupé.

Effectuez une dernière inspection. Assurez-vous que les portes et les fenêtres sont bien verrouillées.

Soyez discret sur vos allées et venues. Autant que possible, évitez de charger vos bagages à la vue de tout le monde.

— S'entraider entre voisins

Soyez vigilant! Estimez-vous concerné par ce qui se passe dans votre entourage. Lorsqu'une situation vous semble anormale, communiquez avec le service de police.

Soyez observateur, afin de fournir des renseignements précis aux policiers.

Si vous désirez vivre des cours de préparation à la retraite, vous pouvez vous informer auprès de votre employeur ou auprès du Service de l'éducation aux adultes de votre commission scolaire. Un représentant de la Régie des rentes est habituellement invité à participer à ces cours à l'intérieur du volet «finance». Voici un aperçu des rentes du Québec résumées en sept points.

Connaissez-vous la rente de retraite?

La rente de retraite, communément appelée «la rente du Québec», est payable à compter de l'âge de 60 ans à toute personne qui a cotisé au Régime. Plus de 66% de tous les bénéficiaires du Régime reçoivent la rente de retraite.

À quel âge avez-vous droit à la rente?

La rente de retraite est payable à compter de l'âge de 60 ans, si vous avez cessé de travailler ou si vous êtes réputé avoir cessé de travailler, ou à 65 ans même si vous continuez à travailler. La demande doit être faite au plus tard à l'âge de 70 ans.

Que signifie l'expression «avoir cessé de travailler»?

Vous avez cessé de travailler si, au plus tard le dernier jour du mois qui précède le mois du début de votre rente, vous avez

cessé tout travail rémunéré.

Vous êtes aussi réputé avoir cessé de travailler si, en 1990, vos gains de travail, calculés sur une base annuelle, sont inférieurs à 6 925\$ par année; vous avez aussi droit à votre rente si vous êtes en congé de préretraite, même si vous êtes encore sur la liste de paie de votre employeur.

Comment votre rente est-elle calculée?

Le montant de votre rente est calculé en fonction de vos gains de travail et des cotisations que vous avez versées au Régime depuis 1966. Il varie aussi selon l'âge que vous aurez au moment du début de votre rente. Si vous êtes âgé de moins de 65 ans, votre rente sera réduite. Le Régime de rentes ne prévoit pas de supplément payable aux personnes dont les revenus sont insuffisants. Alors, il faut s'informer si des prestations de Supplément de revenu garanti ou d'aide sociale sont payables.

Votre rente sera-t-elle réduite si vous la recevez avant l'âge de 65 ans?

Si vous recevez votre rente et que vous êtes âgé entre 60 et 65 ans, le montant sera réduit de 1/2% par mois (ou 6% par année) pour chacun des mois antérieurs à votre 65^e anniversaire de naissance. Par exemple, si vous recevez votre rente à l'âge de 60 ans, le montant normalement payable à 65 ans sera réduit de 30%.

Par contre, si la rente vous est versée après l'âge de 65 ans, le montant sera augmenté de 1/2% par mois, jusqu'à un maximum de 30% à l'âge de 70 ans.

Est-il avantageux de recevoir votre rente avant l'âge de 65 ans?

Si vous êtes âgé entre 60 et 65 ans, il est ordinairement avantageux de recevoir votre rente aussitôt que vous avez cessé de travailler. En effet, si vous attendez à l'âge de 65 ans pour toucher une rente non réduite, il vous faudra plusieurs années pour récupérer les montants de rente qui auraient pu vous être versés avant 65 ans.

La rente de retraite peut-elle être réduite si vous avez des revenus?

Le montant de la rente de retraite n'est pas diminué si vous avez des revenus de travail, des revenus de placement ou de retraite. Par contre, le Supplément de revenu garanti et l'Allocation au conjoint, qui sont prévus par la Sécurité de la vieillesse et qui pourraient vous être payables, ainsi que les prestations versées par certains régimes de retraite coordonnés au Régime de rentes, peuvent par ailleurs être réduits suivant les modalités de ces programmes et de ces régimes.

Un simple coup de fil pour éviter la file
1-800-567-3590

Le Réseau d'Ami(e)s peut-il vous aider?



- visites amicales
- transport
- accompagnement (coût minimum)
- téléphones réconfortants

Si la solitude vous pèse, nos bénévoles sont là pour vous!

Contactez-nous:

562-2494

Réseau d'Ami(e)s de Sherbrooke et des Environs Inc.
903, rue Conseil, Sherbrooke, Québec, J1G 1L6

37885

PROGRAMME «DU PAPIER ET UNE PLUME POUR FÊTER LE CANADA»

(Volet des aîné(e)s)

Si vous aimez écrire, recevoir des lettres et vous faire de nouveaux amis, en voici l'occasion rêvée. Le Secrétariat d'État a récemment mis en oeuvre le Programme «Du papier et une plume pour fêter le Canada — Volet des aîné(e)s», grâce auquel les aînés se voient offrir la possibilité de nouer des relations épistolaires avec des personnes de leur âge dans d'autres provinces et territoires. Vos échanges avec un «partenaire» d'une région éloignée vous permettront d'acquiescer une image nouvelle du Canada, de découvrir un nouveau coin de votre pays et d'apprendre comment vos compatriotes célèbrent la fête nationale ou soulignent d'autres dates importantes du calendrier.

Si vous désirez participer au programme, il vous suffit de remplir un court formulaire de demande en ayant soin d'y préciser vos préférences quant au sexe, à la langue et à la province ou au territoire de résidence de votre correspondant.

Pour obtenir un formulaire de participation ou des renseignements supplémentaires, s'adresser au:

Programme «Du papier et une plume pour fêter le Canada»
Volet des aîné(e)s
Direction générale du cérémonial d'État
Secrétariat d'État du Canada
Ottawa (Ontario)
K1A 0M5
Téléphone: (819) 994-0559

