

## MUNICIPALITÉ DE PACKINGTON

### MAIRE

Émilien Beaulieu

### CONSEILLÈRE & CONSEILLERS

Yvan Côté

Louis Boulianne

Anne Pelletier

Alain Thériault

Samuel Moreau

Patrick Michaud

### BUREAU MUNICIPAL

35-A, rue Principale  
Packington QC G0L 1Z0

☎ : 418 853-2269

☎ : 418 853-6427

@ : [info@packington.org](mailto:info@packington.org)

<http://www.packington.org>

Denis Moreau, directeur général/sec. trés.  
Jacinthe Madore, secrétaire administrative

COMMISSION DES LOISIRS  
DE PACKINGTON INC.

☎ : 418 853-5290

BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE

☎ : 418 853-5290

CACI

☎ : 418 853-2269

CANTINE DE LA PLAGE

☎ : 418 853-5680

GARAGE MUNICIPAL

☎ : 418 853-6309

INCENDIE & URGENCE

☎ : 9-1-1

O. M. H.

☎ : 418 853-2269

SURÉTÉ DU QUÉBEC ☎ : 418 899-6757

### HORAIRE RÉGULIER DU BUREAU MUNICIPAL

L'horaire régulier débute le 8 septembre :

**Du lundi au vendredi :**

**De 8 h 30 à 12 h**

**De 13 h à 16 h 30**

## INFO DU CONSEIL

Le Conseil municipal de la paroisse de Packington adopte le règlement 276-2015 établissant une nouvelle politique tarifaire. Prenez note des changements de tarifs :

Chalet communautaire	150 \$
Petite salle	50 \$
Complexe	250 \$

Le mois d'avril est le mois de la jonquille. Le Conseil municipal encourage la population à donner généreusement à la campagne de la Société canadienne du cancer.

Le Conseil a, comme à chaque année, demandé des plans à l'Association forestière bas-laurentienne pour sa population. Nous invitons les personnes intéressées à avoir des arbres à donner leur nom au bureau municipal.

Pour connaître les nouveaux tarifs de location au camping, nous vous invitons à visiter le site [campin.ca](http://campin.ca)

Émilien Beaulieu, maire

# À INSCRIRE À VOTRE AGENDA

*Colloque socio-économique 2015-2019*

*Samedi 2 mai 2015 au Chalet communautaire*

*Nous vous attendons en grand nombre!*



## **Association régionale pour l'entourage de la personne atteinte d'un trouble majeur de santé mentale**

La mission de l'organisme, La Lueur de l'Espoir du Bas-Saint-Laurent, est de soutenir, par différents services (rencontres individuelles et de groupes), l'entourage (parents, frères et sœurs, enfants, amis et collègues de travail) d'une personne ayant une problématique en santé mentale. Nous couvrons les 8 MRC du Bas-Saint-Laurent.

Nous offrons aussi des séances d'informations pour les parents d'enfants ayant un diagnostic de TDAH. Pour le Témiscouata, les rencontres seront **les mercredis 13 et 20 mai 2015**. Pour informations, contactez-nous au point de services de Rivière-du-Loup.

**Consultations gratuites et confidentielles.**

**N'hésitez pas à communiquer avec nous !**

Bureau régional (Rimouski)  
418 725-2544 ou 1 877 725-2544 (sans frais)

Point de services de Rivière-du-Loup  
418 863-4689

Site web : [www.lueurespoirbsl.org](http://www.lueurespoirbsl.org)

## «L'âgisme, c'est quoi?»<sup>1</sup>

L'âgisme est un terme qu'on entend de plus en plus souvent. **Mais c'est quoi, l'âgisme?** Tout comme le sexisme et le racisme, l'âgisme est une forme de discrimination, mais basée sur l'âge.

Bien que les jeunes et les personnes âgées puissent être victimes d'âgisme, ce sont principalement les personnes âgées qui en sont la cible.

**Comment se manifeste l'âgisme?** L'âgisme envers les personnes âgées se manifeste par du rejet, de l'indifférence, des paroles infantilisantes ou des moqueries. Nous en avons tous été témoins à un moment ou à un autre et, peut-être sans nous en rendre compte, nous avons nous-mêmes probablement fait de l'âgisme.

**Où retrouve-t-on de l'âgisme?** On retrouve de l'âgisme dans toutes les sphères de notre vie : au travail, dans les médias, dans la communauté et les milieux de vie. Ajoutons que les personnes âgées elles-mêmes peuvent pratiquer l'âgisme entre elles.

**Des exemples d'âgisme** envers une personne âgée:

- Ne pas lui laisser le temps de terminer sa phrase.
- Choisir à sa place, ne pas tenir compte de son opinion.
- Se moquer d'elle si elle démontre de l'affection envers son partenaire
- La traiter comme un enfant
- Généraliser des traits de caractère ou des états de santé en affirmant, par exemple, que toutes les personnes âgées sont «*chialeuses*» ou «*impotentes*».

## **Quelles sont les conséquences ?**

Malheureusement, certaines personnes âgées intègrent ces fausses croyances. Elles risquent ainsi de se priver de certaines expériences, de diminuer certaines activités en se disant « je suis trop vieille pour ça ».

Il y a beaucoup d'autres conséquences. Marie Beaulieu, spécialiste dans la prévention des abus chez les personnes âgées, dit « **L'âgisme est un terreau fertile pour la maltraitance** ». Si on accorde moins de valeur à une personne à cause de son âge, ça augmente le risque pour le manque de respect, la négligence, les abus de toutes sortes et la violence. Sa capacité de se défendre peut également être diminuée.

## **L'âgisme n'a pas toujours existé. Quelle en est la cause?**

Une cause est que notre société actuelle accorde beaucoup de valeur à la jeunesse et la performance. Le vieillissement normal nous éloigne de tout ça.

## **Comment agir contre l'âgisme?**

Un premier pas est d'oser se questionner et de vérifier nos propres préjugés envers les personnes âgées. Il faut aller au-delà des apparences, au-delà du physique, et aller voir à l'intérieur de ces personnes. Certes, le corps flétrit et enregistre plusieurs pertes. Mais à l'intérieur, il y a un cœur qui vibre, qui peut encore s'émerveiller, rire, donner et aimer. Aussi, il est toujours possible de se développer, de s'améliorer, même dans des conditions difficiles.

Nous pouvons également favoriser les activités intergénérationnelles, pour que jeunes et moins jeunes se côtoient régulièrement, apprennent à se connaître et laissent graduellement tomber leurs préjugés.

## **Et la sagesse?**

Lutter contre l'âge et ses manifestations, c'est lutter contre le cycle de la vie. C'est dépenser de l'énergie pour éviter l'inévitable. La sagesse pourrait être d'accueillir les changements qu'on aime moins, et poser notre regard davantage sur ce qui est à l'intérieur.

Si le corps subit des changements tout au long de la vie, ceux associés à l'âge mûr sont toutefois dévalorisés. Il y a pourtant bien des côtés positifs à prendre de l'âge. Nous n'avons qu'à penser à la grande quantité de connaissances et d'expériences que nos personnes âgées possèdent comme un beau trésor qui ne demande qu'à être partagé.

Alors, accordons-leur de la place dans notre vie et notre cœur, soyons plus tolérants et plus empathiques à leur égard et nous éviterons de tomber dans l'âgisme. Donnons-leur une place de choix dans notre société, car après tout, à moins d'un coup du sort, la majorité d'entre nous connaîtra cette période qu'on appelle amicalement l'âge d'Or!

Par : Le Comité *VIEILLIR SANS TRACAS*, pour la prévention des abus chez les personnes âgées du Témiscouata.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Article fortement inspiré par les articles publiés dans *VIE ET VIEILLISSEMENT*, « L'âgisme, parlons-en », 2013, vol. 11, nos 1 et 2,

<sup>2</sup> Le comité est composé de représentants de plusieurs organismes du Témiscouata. Pour plus d'information, contacter Simon Potvin au Centre d'action bénévole, 418-853-2546.

# Chronique littéraire

par Lorraine Morin

**Expo jusqu'en mai 2015**

## **Nous avons reçu une exposition « Les esprits de la nature »**

Elle : de fées-Elfes, lutin, gnomes et Korrigans.

Pour les enfants et les adultes au cœur d'enfant

## **Nous avons de beaux livres de cuisine venant de différents pays :**

France – Inde – Scandinave – Américaine - Russe - Antillaise et Viennoise très intéressant.

Édition : Time Life

## **Quand l'intuition trace la route : Autobiographie : Edition La Presse**

Femme d'affaires connu du grand public grâce à sa participation à l'émission «Dans l'œil du dragon»

## **Guide nature de la beauté : Maggi Russell : Documentaire**

Préparez vous-même vos produits de soins de beauté.

## **Guide des oiseaux de l'est de l'Amérique du Nord :Donald X Lillian Stokes : Édition Broquet.**

Le guide le plus complet et le plus facile d'utilisation.

## **Si je reste : Gayle Forman Roman**

Succès mondial maintenant en film. Après un accident de voiture Mia voit son corps sur le bord de la route, elle voit tout, entend tout mais ne peut réagir..

## **Délivrance : Jussi Adler Olsen**

Au fin fond de l'Écosse, une bouteille ancienne en verre poli est longtemps restée sur le bord d'une fenêtre. A qui appartenait-elle ? Que contient la lettre intérieure ?

**Prenez note que la bibliothèque municipale peut recevoir vos CD de musique ou DVD film. Nous pourrions les prêter aux membres de notre bibliothèque.**

Besoin d'une garderie pour votre enfant

Garderie subventionnée

Garderie

Chez Claire

69 principale

Packington

Tél. : 418 853 3824

Places disponibles Appelez pour réserver

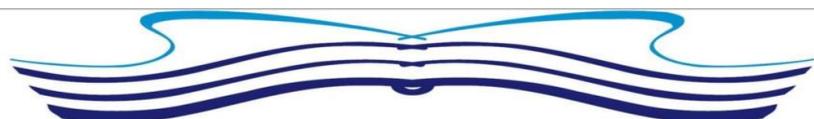
# Souper de crabe et steak

Samedi 11 avril 2015 à 18 h

Pavillon municipal (14, rue du Vieux-Chemin)

Témiscouata-sur-le-Lac

(Secteur Cabano)



FONDATION  
pour la persévérance scolaire  
du Fleuve-et-des-Lacs

## Souper-bénéfice

Crabe à volonté



*Bar sur place*

*Suivi d'une soirée dansante*

### Coût du billet :

Adultes 35 \$

Enfants

(12 ans et -) 25\$

Réservez vos billets maintenant :

- Nancy Boucher, 418 868-5402
- École Gérard-Collin, service de garde 418 854-2217 #3
- Sonia Gagné, 418 953-2928
- Siège social de la Commission scolaire du Fleuve-et-des-lacs

## Les Diabétiques – Amis du KRTB

Connaissez-vous *Les Diabétiques - Amis du KRTB* ? Cet organisme sans but lucratif existe pourtant depuis le 30 novembre 1989 !

Sa mission consiste à : « Informer ses membres (éducation de la maladie et autres), sensibiliser par tous les moyens possibles à la prise en charge de saines habitudes de vie et prévenir par une attitude pédagogique visant à outiller les gens aux prises avec la maladie. » Divers programmes opérationnels sont mis de l'avant afin de « promouvoir l'amélioration des conditions socio-économiques et physiques des diabétiques du KRTB par le regroupement et la prise en charge de ceux-ci. Des conférences sont organisées, des vidéos, volumes et autres activités sont mis à la disposition des membres. »

### **Attention ! À ne pas confondre !**

Il est important de ne pas confondre cet organisme de chez nous avec *Entraide Diabétique du Québec*. *Les Diabétiques - Amis du KRTB* fait la cueillette de vêtements et articles divers (même des meubles), et ce, sur tout le territoire du KRTB. Tous les profits réalisés suite aux activités qui en découlent sont réinvestis au KRTB, pour les gens d'ici.

Saviez-vous que *Les Diabétiques-Amis du KRTB* ont la plus forte prévalence (nombre de cas de maladie enregistré dans une population déterminée) au Québec ? La prévalence dans tout le Québec est de 4.7 alors qu'elle est de 7.9 au KRTB ! Voilà pourquoi il est important de faire en sorte que les articles que vous n'utilisez plus puissent contribuer à améliorer la qualité de vie des gens d'ici qui combattent le diabète et participer à la prévention de cette maladie.

### **Cueillette**

Un simple coup de fil et vous serez informé du moment où la cueillette pourra être effectuée chez vous. Communiquez au 418 862-7428.



### **Pensée du mois**

**Le courage n'est pas une absence de peur. Être courageux, c'est agir malgré sa peur.**



Club des 50 ans et plus de : Rockington  
Adresse : 34, Principale  
Rockington (Québec) Tél. : \_\_\_\_\_  
G0L1Z0

Date : 26 février 2015

## AVIS DE CONVOCATION

### ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

Aux membres actifs et membres conjoints du Club 50 + de Rockington

Madame,  
Monsieur,

Vous êtes invité(e) à l'assemblée générale annuelle du Club des 50 ans et plus de  
Rockington.

Date : 31 mars  
Heure : 19 h.  
Endroit : 34, Principale

Brigitte Peaubien  
Secrétaire  
Adresse : 11, le chemin du détour  
Rockington (Qc) G0L1Z0  
# Tél. : 418-853-2962

<sup>1</sup> Dans le calcul du «5 jours ouvrables», les journées de week-end, les journées fériées et la journée de l'assemblée générale ne comptent pas.

Affilié au Carrefour 50 + du Québec

## Les ampoules fluo compactes

À partir de 2014, les ampoules à incandescence ordinaires sont disparues graduellement du marché, ne respectant plus les normes d'efficacité énergétique du Canada. Les ampoules fluo compactes sont alors devenues la principale alternative. La majorité d'entre nous a déjà l'habitude d'acheter ces ampoules, mais connaissons-nous la démarche pour s'en départir, lorsqu'elles ne fonctionnent plus?

Les ampoules fluo compactes, tout comme les fluorescents, font partie des résidus domestiques dangereux. Il est interdit de les mettre dans le bac à déchets ou à recyclage. Vous pouvez aller les porter à l'écocentre le plus près et à votre garage municipal lorsqu'elles ne fonctionnent plus. Elles sont ensuite envoyées chez un recycleur qui enlève toutes les matières dangereuses à l'intérieur (principalement du mercure). Lorsqu'ils sont brisés ou cassés et que les substances dangereuses s'échappent, voici les conseils à suivre, selon l'Institut national de la santé publique du Québec :

1. Quitter et aérer la pièce pendant 15 minutes.
2. Ramasser les débris, sans aspirateur ni balai : Un aspirateur ou un balai risquerait de répandre le mercure dans l'air. Pour nettoyer, il faut ramasser les gros morceaux à la main – idéalement avec des gants – et les placer dans un contenant hermétique. Ensuite, avec du ruban gommé, on récupère les petits morceaux et la poudre. On nettoie avec un essuie-tout humide et on jette tout ce qui a servi au nettoyage dans le contenant de débris.
3. Par la suite, on peut passer l'aspirateur quelques fois, fenêtre ouverte.
4. Placer le contenant de débris à l'extérieur.
5. Aérer la pièce plusieurs heures après le nettoyage.

Les débris doivent être placés dans un sac hermétique (genre Ziploc) ou dans un contenant en verre et apportés au point de dépôt pour résidus domestique dangereux, soit à l'écocentre le plus proche ou au garage municipal.

Pourquoi les ampoules fluo compactes sont considérées comme écologiques si elles contiennent du mercure? Parce qu'elles demandent 75% moins d'énergie pour fonctionner qu'une ampoule à incandescence et qu'elles durent dix fois plus longtemps. Bien qu'elles génèrent des résidus dangereux, elles contribuent à réduire la consommation d'électricité et comme elles sont récupérées, cela permet de diminuer le nombre de déchets envoyés à l'enfouissement.

Krystel Rousseau  
Conseillère en gestion environnementale  
Régie inter municipale des déchets de Témiscouata