

## Conseil d'administration 2013-2014

Notre assemblée générale annuelle s'est tenue le 28 mai 2013. Voici la liste des membres de notre nouveau Conseil d'administration. Bonne chance pour la prochaine année!

Bach Hue Nguyen	Présidente
Marie Josée Wenger	Vice-Présidente
Nancy Vermilus	Trésorière
Oulimata Diagne	Secrétaire
Sami Baffoun	Administrateur
Janine Fata	Administrateur
Johnny Pierre	Administrateur

### Services à domicile Stewart Une petite entreprise avec un grand cœur

Chaque année, nous travaillons avec le Centre de bénévolat Côte-des-Neiges pour apporter un petit peu de joie à certains de leurs clients à l'occasion de Noël avec une visite et un cadeau. Nous apprécions ces visites et nous espérons qu'il en est de même pour les clients. Nous offrons également des services à domicile comme l'entretien ménager, les promenades (minimum 3 heures de services) et de repas à domicile une fois par semaine à un prix raisonnable. Si vous avez besoin de ces services, s'il vous plaît ne pas hésiter à nous contacter au :

**514-523-5342.**

### Centre de Bénévolat Côte-des-Neiges Volunteer Centre

4945 Côte-des-Neiges, bureau 6

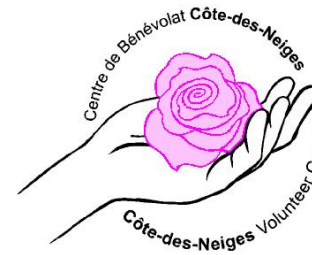
Montréal, Québec H3V 1H5

Tél. : 514-340-1072

Télé. : 514-340-0343

Courriel : [centredebenevolatc.d.n@bellnet.ca](mailto:centredebenevolatc.d.n@bellnet.ca)

Site internet : [www.centrebenevolatcdn.org](http://www.centrebenevolatcdn.org)



# Béné – voilà

Bulletin du Centre de Bénévolat Côte-des-Neiges

Été 2013



## Il fait très chaud !

**En période de grande chaleur, votre état de santé peut se détériorer rapidement.**

### Assurez-vous de :

- ✓ **Boire au moins 4 verres** d'eau ou de jus par jour ou selon les indications du médecin;
- ✓ Passer au moins 2 heures par jour **dans un endroit climatisé ou frais** (centre commercial, bibliothèque, etc.);
- ✓ Prendre au moins **1 douche ou 1 bain frais** par jour ou rafraîchir votre peau plusieurs fois par jour avec une serviette mouillée;
- ✓ Réduire les efforts physiques;
- ✓ Porter des **vêtements légers**;
- ✓ **Donner des nouvelles** à une personne de votre entourage.

En cas de malaise ou si vous avez des questions sur votre santé, appelez Info-Santé au **8-1-1** ou renseignez-vous auprès d'un professionnel de la santé.

En cas d'urgence, appelez le **9-1-1**.

Pour en savoir plus : [www.msss.gouv.qc.ca/chaleur](http://www.msss.gouv.qc.ca/chaleur)

**Passez un très bel été!**

**Patricia Lavigne, directrice**

## Le jour où je me suis aimé pour de vrai par Charlie Chaplin\*

Le jour où je me suis vraiment aimé...

J'ai compris qu'en toutes circonstances, j'étais à la bonne place, au bon moment, Et alors j'ai pu me libérer. Cela s'appelle **l'estime de soi**

Le jour où je me suis vraiment aimé...

J'ai pu percevoir que mon anxiété et ma souffrance émotionnelle n'étaient rien d'autre qu'un signal lorsque j'allais à l'encontre de mes convictions. Aujourd'hui, je sais que cela s'appelle **l'authenticité**

Le jour où je me suis vraiment aimé...

J'ai cessé de vouloir une vie différente et j'ai commencé à voir que tout ce qui m'arrive contribue à ma croissance personnelle. Aujourd'hui, je sais que cela s'appelle **maturité**

Le jour où je me suis vraiment aimé...

J'ai commencé à percevoir l'abus, dans le fait de forcer une situation, ou une personne, dans le seul but d'obtenir ce que je veux, sachant très bien que ni la personne ni moi-même ne sommes prêts, et que ce n'est pas le bon moment. Aujourd'hui, je sais que cela s'appelle **respect**

Le jour où je me suis vraiment aimé...

J'ai commencé à me libérer de tout ce qui ne m'était pas salutaire, personnes, situations, tout ce qui baissait mon énergie. Au début, ma raison appelait ça de l'égoïsme. Aujourd'hui, je sais que cela s'appelle de **l'amour propre**

Le jour où je me suis vraiment aimé...

J'ai cessé d'avoir peur du temps libre et j'ai arrêté de faire de grands plans j'ai abandonné les hypothétiques mégaprojets du futur. Aujourd'hui, je fais ce qui est correct, ce que j'aime, quand ça me plaît et à mon rythme. Cela s'appelle **simplicité**

Le jour où je me suis vraiment aimé...

J'ai cessé de chercher à toujours avoir raison et me suis rendu compte de toutes les fois où je m'étais trompé. Cela s'appelle **humilité**

Le jour où je me suis vraiment aimé...

J'ai cessé de revivre le passé et de me préoccuper de l'avenir. Aujourd'hui, je vis au présent, là où toute la vie se passe. Aujourd'hui, je vis une seule journée à la fois. Cela s'appelle **plénitude**

Le jour où je me suis vraiment aimé...

J'ai compris que ma tête pouvait me tromper et me décevoir. Mais si je la mets au service de mon cœur, elle devient une alliée précieuse. Cela s'appelle **savoir vivre**

\* **texte proposé par Claude Dumont, bénévole**

## Le mandat en cas d'inaptitude

Le mandat en cas d'inaptitude est lui aussi, comme la procuration, un contrat légal qui vous permet de nommer une personne de votre choix pour s'occuper de vos biens et prendre des décisions pour vous. Il doit être rédigé et signé à l'avance pendant que l'on est encore apte, mais il sera utilisé uniquement lorsqu'une situation d'inaptitude surviendra. Une personne peut devenir inapte à gérer ses biens ou à prendre des décisions éclairées à la suite par exemple d'un accident vasculaire cérébral (AVC) ou d'une maladie cognitive, comme la maladie d'Alzheimer.

En rédigeant votre mandat en cas d'inaptitude à l'avance, vous prenez le temps de désigner la ou les personnes que vous souhaitez voir s'occuper de vous et de vos biens au cas où vous ne seriez plus en mesure de la faire vous-même. Vous pouvez produire un mandat en cas d'inaptitude privé, c'est-à-dire rédigé de votre main ou par un avocat et signé devant témoins. Ces derniers ne peuvent pas être visés par le mandat. Vous pouvez aussi choisir le mandat en cas d'inaptitude notarié, qui sera rédigé par un notaire selon les volontés que vous lui aurez exprimées.

Une fois qu'un mandat est fait et signé, il reste valide tant qu'il n'est pas modifié. Le mandat reste valide, mais il n'est pas actif tant que la personne demeure apte. Si, la personne devient inapte, les proches ou répondants pourront alors procéder à l'homologation du mandat, c'est-à-dire le rendre officiellement actif. Pour cela, ils doivent absolument obtenir une évaluation de l'inaptitude, laquelle comprend deux parties : un volet médical (évaluation faite par un médecin) et un volet psychosocial (évaluation faite par une travailleuse sociale). Ces deux évaluations sont par la suite envoyées ensemble au notaire de la personne, qui les présentera devant un juge pour demander l'homologation du mandat et donc la nomination officielle du mandataire désigné.

Si une personne est déclarée inapte et qu'elle n'a rédigé aucun mandat en cas d'inaptitude au préalable, situation malheureusement relativement courante, une demande pourra être faite pour l'ouverture d'un régime de protection auprès du Curateur public. La personne inapte sera alors représentée pour la gestion de ses biens et de sa personne par un tuteur ou un curateur privé, ou par le Curateur public dans certains cas. Ce dernier veille en effet à la protection de citoyens inaptes par des mesures adaptées à leur état et à leur situation. Il s'assure que chaque décision les concernant est prise dans leur intérêt.

**Source** : Pascale Laprise, travailleuse sociale, Institut universitaire de gériatrie de Montréal (IUGM – Protégez-vous – Guide pratique Aide aux aînés)