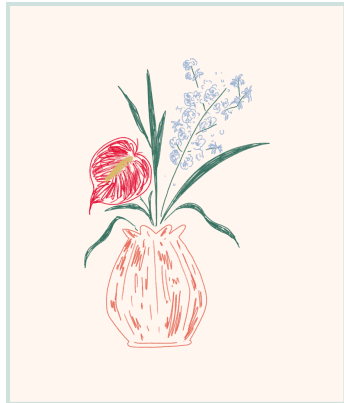




Bulletin des membres

Services à domicile des Etchemins

Printemps 2026



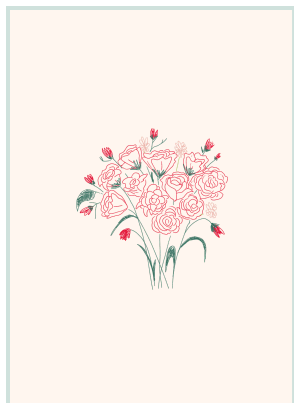
Conseils bien-être : stimuler la mémoire au quotidien

- Faire travailler le cerveau
- Apprendre quelque chose de nouveau
- Maintenir des contacts sociaux
- Bouger régulièrement
- Utiliser des petites trucs pour se souvenir
- Bien dormir et bien manger

Qu'est-ce que l'âgisme : Désigne la discrimination en raison de l'âge, par des attitudes hostiles ou négatives, des gestes préjudiciables ou de l'exclusion sociale, par exemple :

- Des restrictions ou des normes sociales imposées en raison de l'âge;
- L'accessibilité réduite à certaines ressources ou à certains services;
- Les préjugés;
- L'infantilisation;
- Le mépris;
- L'indifférence à l'égard des pratiques ou des propos âgistes lorsqu'on en est témoin.

*L'âgisme est un type de maltraitance, mais il est aussi considéré comme un contexte de société qui peut entraîner des comportements maltraitants. Pour en apprendre davantage sur l'âgisme au sens plus large, consultez le [ciassca.com/agisme](https://www.ciassca.com/agisme).



Bienvenue dans l'équipe!

Manon Veer
Anne-Marie Poulin

PRÉVENTION DE LA FRAUDE

Ce type de maltraitance implique l'utilisation **frauduleuse, illégale, non autorisée ou malhonnête des biens ou documents d'une personne**. Il est généralement commis par quelqu'un ayant un lien de proximité ou de confiance avec la victime.

Il peut notamment se manifester par :

- des pressions pour modifier un testament ;
- des transactions bancaires sans consentement ;
- un détournement de biens ou de fonds ;
- un prix excessif pour des services ;
- une usurpation d'identité ;
- une signature de contrat ou de bail sous pression ;
- une gestion inadéquate ou négligente des biens ;
- le manque de considération pour l'aptitude ou la littératie financière de la personne.

Les personnes présentant une dépendance physique, émotive, sociale ou financière sont particulièrement à risque.

Pour obtenir de l'aide ou éclaircir une situation :

[Ligne Aide Maltraitance Adultes Aînés \(LAMAA\)](#)

1-888-489-2287, de 8 h à 20 h, 7 jours sur 7 (français et anglais)

La LAMAA est une ligne d'écoute spécialisée offrant soutien, accompagnement et références aux personnes vivant ou témoignant de maltraitance, ainsi qu'aux intervenants.

Plus d'information : Quebec.ca/MaltraitanceAînés



Recette de vinaigrette à l'érable maison

Pour préparer une vinaigrette à l'érable maison, suivez ces étapes simples :

1. Dans un bol, mélangez 30 ml (2 c. à soupe) de moutarde de Dijon et 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de vin ou de jus de citron.
 2. Ajoutez 60 ml (4 c. à soupe) d'huile d'olive et 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable.
 3. Ajustez l'assaisonnement au besoin et ajoutez 30 ml (2 c. à soupe) de ciboulette ou de fines herbes (facultatif).
 4. Servez avec de la laitue Boston ou un mesclun.
- Cette vinaigrette est parfaite pour les salades vertes et de légumes variés.