

Monts et Rivières de la Vallée du Richelieu

*Beloeil, Carignan, Chambly, McMasterville, Mont-Saint-Hilaire, Otterburn-Park,
Richelieu, Saint-Basile-le-Grand, Saint-Bruno-de-Montarville, Saint-Mathias*

L'ÉCHO MONTS ET RIVIÈRES

Numéro 12 – septembre 2010

NOUVELLE DIRECTRICE DU CENTRE D'ÉCOUTE DE LA MONTÉRÉGIE «BRISER L'ISOLEMENT CHEZ LES AÎNÉS»



Madame Lily Thibodeau
directrice du centre d'écoute «Briser l'isolement chez les aînés»

Depuis quelques mois, notre centre d'écoute «Briser l'isolement chez les aînés» a une nouvelle directrice, madame Lily Thibodeau. Après des études en organisation communautaire, madame Thibodeau travaille dans le domaine communautaire depuis plus de 17 ans.

Au cours des dix dernières années elle a œuvré comme intervenante, formatrice et superviseure clinique dans un centre d'écoute et de prévention du suicide, puis elle a été coordonnatrice d'un centre d'action bénévole.

Madame Thibodeau est originaire de la Beauce et est actuellement citoyenne de Chambly, ville qu'elle connaît bien puisque une partie de sa famille y habite.

AQDR Monts et Rivières de la Vallée du Richelieu
1702, ave. de Bourgogne, Chambly (Québec) J3L 1Z2 450-658-8509
aqdrmontsetrivieres@bellnet.ca

RECHERCHE D'ADMINISTRATEURS POUR LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

(Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées)

Nous sommes à la recherche de nouveaux membres pour notre conseil d'administration. Nos activités comportent une réunion du conseil d'administration une fois par mois, le premier mardi du mois et un déjeuner conférence, généralement le deuxième mardi du mois.

Les activités des membres du conseil d'administration consistent à :

assister à nos réunions mensuelles, le premier mardi de chaque mois (09h30 à 12h00)

si désiré, assister à nos déjeuners conférences et éventuellement aider à l'organisation de ces déjeuners

si désiré également, s'impliquer au sein de divers comités

discuter des orientations du mouvement

Toute personne intéressée à devenir membre de notre conseil peut envoyer sa candidature à :

AQDR Monts-et-Rivières de la Vallée du Richelieu
1702 avenue Bourgogne, Chambly, Qc, J3L 1Z2
aqdrmontsetrivieres@bellnet.ca

PROCHAINES RÉUNIONS ET DÉJEUNERS

Réunions du conseil d'administration de l'AQDR Monts et Rivières

Mardi 12 octobre 2010
Mardi 20 novembre 2010
Mardi 7 décembre 2010

Réunions du conseil d'administration de Briser l'isolement chez les aînés

Lundi 27 septembre 2010
Lundi 25 octobre 2010
Lundi 29 novembre 2010
Lundi 20 décembre 2010

Déjeuners-conférences

Mardi 19 octobre à Richelieu
Mardi 16 novembre à Richelieu – conférencier Louis Plamondon « Vieillir sans violence »
Mardi 14 décembre, dîner de Noël au Centre communautaire de Carignan

PLUS ON MARCHE LONGTEMPS, PLUS ON LAISSE DE TRACES

(par Jean-Louis Bazin, président par intérim du Conseil des aînés du Québec)

À l'évocation de cette phrase, une image nous vient en tête : celle des empreintes de pas dans le sable ou la neige. Formes précises reproduites avec perfection dans les moindres détails, ces empreintes peuvent être d'un grand secours pour certains alors qu'elles peuvent en embarrasser d'autres, les trahir, même. Toutefois, lorsque surviendra une première intempérie, elles deviendront difformes et, peu à peu, disparaîtront. Il nous sera alors difficile d'inscrire ces traces de pas dans notre mémoire, puisqu'elles ne font référence à rien de significatif, si ce n'est à une image inerte. On peut penser qu'en raison du caractère éphémère de ces empreintes, elles s'effaceront bien rapidement de notre souvenir.

Mais qu'en est-il de tous les pas, depuis l'enfance jusqu'à notre dernier souffle, que nous aurons franchis sur le chemin de la vie ? Ont-ils un caractère tout aussi éphémère?

Tout jeune, l'enfant commence à laisser des traces. À mesure que se façonnent son caractère et son jugement, qu'il adhère à certaines valeurs et développe ses aptitudes et connaissances, l'enfant maintenant adolescent acquiert une personnalité qui lui est propre. Désormais son entourage le reconnaît pour ce qu'il sait, ce qu'il manifeste, ce qu'il fait pour l'être qu'il est devenu. Des traces durables de son séjour sur terre s'inscrivent dans la mémoire de ceux et celles qui l'entourent.

Une fois adulte, il a davantage l'occasion de faire sa marque et de se signaler, que ce soit en fondant une famille, en agissant sur les plans professionnel et social, ou en tissant des liens avec sa communauté. Qu'il soit concepteur, chercheur, inventeur, créateur, bâtisseur, animateur, promoteur ou qu'il exerce un métier ou une profession, il est désormais convié à réussir, à se démarquer, dirons-nous. En pleine période de vie active, alors qu'il possède les connaissances et l'énergie, il génère des idées nouvelles. Il façonne la matière pour lui donner une forme, une âme, une finalité et une vie utile. Une œuvre, un nouveau programme, une approche novatrice, une meilleure pratique ou un projet concret voit le jour. Toutes ces réalisations, de même que les compétences et l'expertise acquises s'inscriront désormais dans la mémoire de son organisation et laisseront une trace qui résistera au temps.

Ayant maintenant atteint l'âge de la retraite, il acquiert un nouveau statut qui lui permet de mettre de côté un travail exigeant, peut-être devenu harassant, parfois pénible, ou encore de quitter de lourdes responsabilités génératrices de stress. Toutefois, il conserve toujours un bagage de connaissances et une vaste expertise. Autrefois engagé dans la réussite de son emploi, il dispose désormais de temps qu'il peut consacrer à l'accomplissement de soi, pour son propre bénéfice et pour celui des autres. Comme son statut de retraité est à cent lieues de lui conférer un droit de retrait de la vie sociale, il peut choisir de demeurer actif, de garder ses réseaux ou d'en déployer de nouveaux.

Plusieurs occasions lui sont données de s'épanouir et de continuer à se mettre en valeur, que ce soit dans sa famille, dans sa communauté ou dans un nouveau milieu de travail.

Pour des raisons pécuniaires ou encore pour répondre à un désir profond de continuer à être productif et à mettre à profit ses compétences, son choix peut porter, au début de sa retraite du moins, sur un emploi choisi en raison de tâches allégées, de l'absence de lourdes responsabilités et, surtout, en accord avec ses goûts et aptitudes. Non seulement ce nouveau milieu de travail lui donne-t-il l'occasion de faire à nouveau bénéficier une organisation ou un client de ses compétences et de son expertise, mais il lui permet à la fois de produire des résultats utiles et durables pour l'organisation et de transmettre son savoir et son expérience aux plus jeunes.

Quoique, pour plusieurs aînés, le travail est l'occasion d'assurer leur sécurité financière à la retraite, pour beaucoup d'autres la rémunération est bien secondaire par rapport au bénéfice que leur apportent l'affirmation et le don de soi de même que le sentiment de laisser quelque chose de concret en héritage aux plus jeunes générations.

Il n'y a pas que le travail qui permet aux retraités de s'épanouir et de s'affirmer. Pour plusieurs, l'engagement bénévole auprès d'une organisation ou d'une communauté leur permet d'épouser une cause qui leur tient à coeur, de mettre à profit leur savoir et de faire preuve d'humanisme. L'engagement bénévole des aînés laisse des traces indélébiles et durables; les sondages révèlent d'ailleurs qu'un aîné qui s'engage dans l'action bénévole y consacre annuellement un nombre d'heures supérieur à celui d'une personne plus jeune. Le bénévolat des aînés assure vitalité et dynamisme aux milieux communautaires et associatifs et procure compassion et empathie aux personnes dans le besoin. Combien d'organismes communautaires doivent leur survie et leur pérennité à l'engagement de bénévoles aînés !

Le travail et le bénévolat sont deux façons de demeurer actif et productif auprès d'une organisation ou d'une communauté. Mais que penser de l'investissement des grands-parents au bénéfice de leurs enfants, de leurs petits-enfants et de leurs propres parents âgés ? Combien de fois nous surprenons-nous à évoquer nos grands-parents qui nous ont laissé en héritage certaines valeurs, leur façon d'être ou tout simplement leur grande sagesse devant l'adversité et les problèmes de la vie quotidienne ? Qui ne se rappelle pas un bon plat cuisiné par grand-maman ou un geste de générosité de grand-papa ? Les souvenirs associés à ces personnes aimées sont certes puissants puisqu'ils restent gravés dans la mémoire longtemps après leur départ.

Des personnalités comme Lucille Teasdale et Nelson Mandela ont eu l'occasion d'accomplir de grandes choses à un âge avancé. À la lumière des actions de ces géants, on peut être porté à banaliser les gestes d'une personne aînée sans histoire et dont la vie n'a rien de spectaculaire.

Au contraire, tout aîné engagé dans l'action bénévole, oeuvrant auprès des siens ou ayant repris du service dans un travail rémunéré, est un géant lorsqu'il transmet son savoir, ses valeurs, son expertise et lorsqu'il privilégie le don de soi tout en assurant son « bien vieillir » par de saines habitudes de vie.

La vie de certains aînés est racontée dans une autobiographie ou dans une biographie rédigée par un proche soucieux d'en perpétuer la mémoire. L'écriture laisse ainsi des traces qui traversent le temps et nourrissent l'histoire.

Qu'importe notre condition, jusqu'à notre dernier souffle nous avons toujours la possibilité de donner ou de transmettre quelque chose. Comme nous avons eu la chance de marcher longtemps sur la route de la vie, saisissons les nombreuses occasions qui nous sont offertes de laisser des traces durables dans la mémoire de notre entourage, de nos proches et de nos descendants. Ainsi le sable et la neige se seront cristallisés pour préserver l'empreinte de nos pas qui résisteront à l'usure du temps, au passage éphémère de la vie. Plus on marche longtemps, plus on laisse des traces.

Je termine en rappelant les paroles de Claude Léveillée dans sa chanson Les vieux pianos :

**« Ce sont vos pianos tout usés qui se sont tus paralysés
Et qui ne sont plus qu'objets d'antiquités
Qui autrefois faisaient la joie des salons
Et ils étaient les grands rois de la chanson
Mais malgré tout, on se souvient de vous
Et c'est avec regret que l'on vous sait muets
Mais ce soir, moi je vous aime
Et je veux que l'on vous chante
Vous que la vie retranche [...] »**

Louis Plamondon, nouveau président de l'AQDR nationale

Montréal, le 11 juin 2010 - À l'occasion de son assemblée générale annuelle tenue à St-Félicien au Lac St-Jean, l'Association québécoise de défense des droits des retraités (AQDR) a élu à sa présidence monsieur Louis Plamondon.

Juriste et sociologue, retraité de l'université de Montréal où il a œuvré de 1975 à 2008 dans le domaine de la gérontologie et de l'intervention en victimologie, monsieur Plamondon a publié «Les enjeux après cinquante ans» (1984) chez Robert Laffont à Paris, «Vieillir sans violence» (1990) aux éditions des Presses de l'Université du Québec et le «Référentiel sur la sécurité des personnes vulnérables (2007), reproduit dans diverses publications scientifiques. Il a rédigé la brochure «Vieillir sans violence» dont le tirage atteint, en 2010, 270 000 exemplaires.

Pour l'année 2010-2011, dans le contexte du projet de Plan d'action de la ministre des Aînés en matière d'abus et de maltraitance, l'AQDR mettra ses énergies à promouvoir la création d'un poste de Protecteur des aînés et des personnes handicapées vulnérables, rattaché à la Commission des droits de la personne et de la jeunesse, et veillera à la cohérence des moyens mis en place dans les 17 régions du Québec concernant cette problématique. Grâce à son réseau de partenaires et d'intervenants formés en vue de l'utilisation de la trousse SOS abus diffusé à 1 500 acteurs sociaux, l'AQDR devient le pôle national de réseautage des actions terrain pour la protection des aînés et la défense de leurs droits, ceux prévus dans les chartes comme ceux découlant de leur contribution citoyenne.

Le nouvel exécutif de cinq membres réunit Louis Plamondon de Montréal, président, Jean-Guy Racine de Valleyfield, 1^{er} vice-président, Colette St-Onge de Montmagny, 2^e vice-présidente, Lise Bournival de Shawinigan, trésorière et Pauline Robert de Granby, secrétaire. Fondée en 1979, l'AQDR a 47 sections locales et réunit 30 000 membres.

4^{ième} Salon des aînés organisé par la Table des aînés du Bassin de Chambly

Ce 4^{ième} salon se tiendra le **1^{er} octobre 2010 de 12h45 à 16h00** au Centre des aînés de Chambly, 1390 avenue Bourgogne à Chambly.

Au programme :

Conférence sur les aidants naturels «*Grandir ou souffrir à force d'aider*» par Yves Bélanger

Courte allocution du député Yves Lessard : «*Les aidants «dits» naturels*»

Des organismes œuvrant auprès des aînés seront présents, il y aura tirage ainsi qu'un léger goûter.

Les billets d'entrée sont remis gratuitement en s'adressant à l'AQDR, au 450-658-8509

**EXTRAITS DU PROCÈS-VERBAL DU 4 MAI 2010
RÉUNION DU CONSEIL D'ADMINISTRATION DE L'AQDR**

Les membres du conseil d'administration remercie de tout cœur madame Georgette Gauthier qui a démissionné du conseil mais qui a accepté de continuer son travail pour les cartes d'anniversaire. Merci à une bénévole engagée.

Rappelons également que Georgette est en grande partie de la réussite de nos déjeuners-conférences puisqu'elle était une de nos cuisinières attitrées et qu'elle a passé des heures à nous préparer de bons petits plats.

**EXTRAITS DU PROCÈS-VERBAL DU 1ER JUIN 2010
RÉUNION DU CONSEIL D'ADMINISTRATION DE L'AQDR**

Résolution pour remercier Nicole Jetté-Robert pour son bénévolat depuis la fondation de
l'AQDR Monts et Rivières

Il est proposé par Annick Dacheux, appuyé par Denise Daigneault, de remercier et de rendre hommage à Nicole Jetté-Robert pour son implication à la préparation des déjeuners mensuels de l'AQDR, pour son travail de précision durant ses mandats au poste de trésorière et pour l'ensemble de son bénévolat. Adopté à l'unanimité.

Suite à la démission de Nicole Jetté-Robert, Gisèle Cadieux est nommée trésorière

Il est propos par Annick Dacheux, appuyé par Lumina Sénéchal, que Gisèle Cadieux soit nommée trésorière et que Denise Daigneault, secrétaire, soit nommée comme troisième personne signataire des chèques. Adopté à l'unanimité.

Résolution d'appui pour la demande de Charte pour le
Regroupement AQDR de la Montérégie

Il est proposé par Marguerite Roussel, appuyé par Yvon Robert, que la section AQDR Monts et Rivières appuie le Regroupement AQDR de la Montérégie dans sa demande de charte et de nommer le président de la section, monsieur Yves Ménard, pour signer la demande pour l'obtention de la charte. Adopté à l'unanimité.

**CONFÉRENCE SUR COMMENT FAIRE ÉCHEC À LA FRAUDE : À VOUS DE JOUER
CONSEILS SUR LA PRÉVENTION DE LA FRAUDE**

Lors de notre déjeuner-conférence du mardi 15 juin dernier, deux policiers de la Régie de police Richelieu-Saint-Laurent dont monsieur Richard Caruso sont venus nous entretenir sur les fraudes de toutes les sortes et nous ont prodigué des conseils fort judicieux sur la prévention de ces fraudes. Les renseignements provenant de la Banque du Canada vous sont dévoilés aux deux pages suivantes.

ÉCHEC À LA FRAUDE : À VOUS DE JOUER
CONSEILS SUR LA PRÉVENTION DE LA FRAUDE
(Renseignements provenant de la Banque du Canada)

Le vol d'identité

Avant de divulguer des renseignements personnels, demandez à quelle fin ceux-ci seront utilisés et s'ils seront communiqués à d'autres personnes.

Surveillez vos factures. Si vous ne les recevez pas aux moments habituels, vérifiez ce qu'il en est auprès de vos créanciers.

Protégez à l'aide d'un mot de passe vos comptes de banque, de cartes de crédit et de téléphone. Évitez d'utiliser des mots de passe faciles à deviner comme le nom de jeune fille de votre mère, votre date de naissance ou les quatre derniers chiffres de votre numéro d'assurance sociale ou de votre numéro de téléphone.

Réduisez au minimum la quantité de renseignements personnels et le nombre de cartes que vous avez avec vous.

Ne communiquez pas de renseignements personnels par téléphone, par la poste ou par Internet à moins de connaître la personne avec qui vous faites affaire ou d'avoir pris contact vous-même avec elle.

Rangez les documents contenant des renseignements personnels dans un endroit sûr. Les fraudeurs fouillent dans les ordures et les bacs de recyclage. Assurez-vous de bien déchiqueter vos reçus, copies de demandes de crédit, formulaires d'assurance, formulaires remplis par votre médecin et offres de crédit.

Ne donnez votre numéro d'assurance sociale que lorsque cela est absolument nécessaire. Servez-vous d'autres cartes d'identité si possible et ne portez pas votre carte d'assurance sociale sur vous; rangez-là plutôt dans un endroit sûr.

Le courrier

Protégez votre courrier. Ne déposez vos envois postaux que dans les boîtes aux lettres officielles ou à votre bureau de poste local.

Videz votre boîte aux lettres dès que possible après le passage du facteur.

Assurez-vous de faire réexpédier votre courrier si vous déménagez ou changez d'adresse postale.

Si vous vous absentez, demandez à quelqu'un de prendre votre courrier ou prévoyez-vous du service de retenue du courrier de Postes Canada.

Si vous voyez une boîte aux lettres renversée ou vandalisée, informez-en Poste Canada au 1 800 267-1177.

Déchiqutez tous les documents financiers de nature confidentielle.

Les chèques

Demandez toujours une carte d'identité avec photo.

Assurez-vous que le nom de la personne qui est imprimé sur le chèque est le même que celui qui figure sur la carte d'identité.

Soyez à l'affût de toute signature qui semble irrégulière, de traces de gommage ou d'absence de perforations.

Vérifiez la présence des éléments suivants : bande holographique, filigrane, encres spéciales, microcaractères et protection contre la copie.

Les mandats-poste

Les mandats de Postes Canada sont comme de l'argent liquide. Pour vérifier leur validité, téléphonez au numéro indiqué ci-dessous.

Le numéro de validation de Postes Canada est le 1 800 563 0444. Conservez ce numéro près de votre téléphone. Ne vous fiez pas au numéro imprimé sur le mandat-poste puisqu'il pourrait être faux.

Vérifiez si le mandat-poste comporte un filigrane lorsque vous le tenez devant une source de lumière (une ou deux images en forme de castor dans la partie supérieure du document).

Assurez-vous que le mandat-poste est muni de microcaractères et que sa valeur ne dépasse pas 999,99\$.

Ressources utiles

Centre d'appel antifraude du Canada	1 888 495-8501 ou www.phonebusters.com
Equifax Canada	1 800 465-7166 ou www.equifax.ca
Association Interac	www.interac.ca/merchants/security.php
MasterCard Canada	www.mastercard.com/ca/merchant/fr/security/index.html
Visa Canada	www.visa.ca/fr/merchant/prevention-de-la-fraude/
Postes Canada	1 800 267-1177
Mandats-poste de Postes Canada	1 800 563-0444