

AQDR
Des Moulins

Un brin d'Amour!

Association Québécoise de Défense des droits des personnes Retraitées et préretraitées

COURS INFORMATIQUE

DANS CE NUMÉRO :

Conseil d'administration Mot de la responsable du journal	2
Mot de la présidente	3
AQDR—20 ans	3
Juridique-Le logement	4
Table des aînés(es) de Lanaudière	6
Le Codé	7
Trucs écolos pour la maison	8
Divers	9
Anniversaires	10
Solution du Codé	11
Coupon de renouvellement	11
Activités à venir et remerciements	12



Dans la rangée de droite: Thérèse Hoyas, Pierrette Paquin, Janine Rhéaume et la formatrice Lucie Lord.

Dans la rangée de gauche: Colette Imbeault, Lise Dagenais et Rose-Anne Ouellet.

Les cours d'informatique pour débutant ont été un succès!! Dix-huit (18) membres de l'AQDR se sont retrouvés devant un ordinateur pour 30 heures de cours. Ces personnes âgées de 60 à 85 ans se sont données les moyens de se servir de ce lien de communication.

Cinq (5) personnes continuent sur leur lancée pour totaliser un autre 45 heures. Pour ce qui est des autres, ils poursuivront à l'automne.

Pour ceux et celles qui seraient intéressés par des cours de débutants, il y a possibilité de former un groupe pour les samedis après-midi.

Pour informations contactez Claire au 450-966-9513.

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Janine Rhéaume, présidente
Thérèse Hoyas, vice présidente
Pierrette Paquin, secrétaire-trésorière
Odile Fleming, administratrice
Lise Dagenais, administratrice
Colette Imbeault, administratrice
Gilles Létourneau, administrateur

LES COMITÉS

Accueil:

Odile Fleming
Maurice Rhéaume
Pierrette Paquin

Activités:

Conseil d'administration

Anniversaire, formations:

Thérèse Hoyas

Cadeaux-Voyages-Souper de Noël:

Pierrette Paquin

Cartes de membres:

Odile Fleming
Maurice Rhéaume
Claire St-Arneault

Dossiers et financement:

Janine Rhéaume

Journal:

Thérèse Hoyas
Claire St-Arneault

Publicité et téléphones:

Colette Imbeault

Dîner des membres:

Lise Dagenais

Un journal à notre mesure

L'été s'en vient! J'en conviens mais cela ne sent pas encore l'été mais quand vous lirez ces lignes cela se verra. Les allées de pétanque se rempliront, plusieurs clubs commencent lundi. Depuis plusieurs années je me disais que je devrais me familiariser avec l'ordinateur, mais vous savez ce que c'est... Ont remis toujours à plus tard. Comme on le dit souvent: l'occasion fait le larron et bien mes désirs se sont concrétisés quand le Conseil d'administration a décidé d'offrir des formations en informatique.

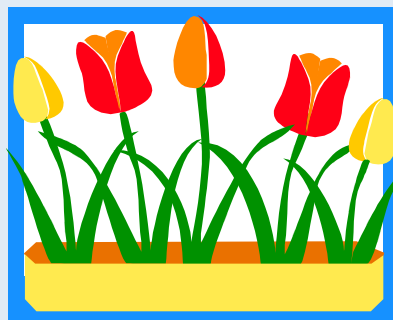
Cinq des sept membres du Conseil ont suivi le premier cours et quatre d'entre eux en sont au tiers du cours avancé. Et pour vous dire notre intérêt, trois d'entre nous se sont procurés un ordinateur.

N'oubliez-pas que j'attends vos commentaires, vos articles et surtout quels sujets vous aimeriez voir commenter lors de nos rencontres mensuelles.

Je vous souhaite à tous un excellent été et au plaisir de tous vous revoir à l'automne.

Thérèse Hoyas

Vice présidente et responsable du journal



Un Brin d'Amour sort aux saisons donc, tous les 3 mois.

Les membres intéressés à participer à sa rédaction peuvent nous faire parvenir leur article ou nous proposer un sujet d'article.

Un petit poème pour saluer le printemps: L'air, en ce matin là...

L'air, en ce matin là était clair et léger
Embaumait des senteurs de fleurs et de prés...
Nous sommes partis tous deux en haut sur la colline
En suivant les sentiers, parmi les églantines...

Et nous rêvions d'un monde où les hommes seraient bien
Où chacun penserait à aider son voisin
Où l'on partagerait et les joies et les peines
Où n'existeraient plus ni l'envie ni la haine.

Ce monde viendra-t-il s'établir sur Terre?
Ne sommes-nous pas tous des sœurs et des frères?
Nous l'ignorons bien sûr, mais pouvons l'espérer.
Commençons tout de suite: il ne faut pas tarder

Janine Rhéaume
Présidente

20 ans

1991-2011

L'AQDR des Moulins fêtera ses 20 ans d'existence lors du souper de Noël le 25 novembre prochain au Centre Angora à Terrebonne.

À mettre à votre agenda!!!!

REMERCIEMENTS

Nous en profitons pour remercier les députés de Masson et de Terrebonne, Guillaume Tremblay et Mathieu Traversy. Nous remercions également la ville de Terrebonne de leur soutien.

Leurs contributions financières permettra d'offrir à nos membres une fête des plus réussies.



LE LOGEMENT : *un MILIEU DE VIE à PRÉSERVER*

Vous êtes bien dans votre logement mais avez besoin d'aide pour continuer d'y vivre? Vous perdez votre autonomie, pour bien choisir votre nouveau domicile? Un membre de votre famille veut vous forcer à aller vivre en résidence? Les aînés sont aux prises avec des problèmes spécifiques en matière de logement, mais ils ont aussi des droits spécialement adaptés à leur réalité. Connaître vos droits vous permettra de faire les choix qui vous conviennent vraiment !

Dans cette section, vous trouverez de l'information sur les programmes d'aide financière aux aînés pour le logement, les règles à respecter pour pouvoir mettre fin à un bail, le placement en établissement spécialisé ou en résidence et les moyens à votre portée pour faire respecter vos droits en matière de logement.

L'aide au maintien à domicile

Où puis-je TROUVER DE L'AIDE pour pouvoir DEMEURER CHEZ MOI ?

Il se peut que vous soyez toujours autonome mais que vous ayez besoin d'aide pour continuer à habiter votre logement. Heureusement, différents programmes peuvent vous y aider ! Tous d'abord, contacter votre CLSC pour obtenir de l'information sur les soins et les services de maintien à domicile et les programmes d'aide à l'alimentation.

De plus, en collaboration avec les municipalités, la *Société d'habitation du Québec* offre des programmes d'aide financière destinés aux aînés à faible revenu.

Certains de ces programmes visent l'amélioration de l'état du logement. Ils permettent d'adapter certaines composantes de la résidence ou, si vous vivez en milieu rural, de procéder à des réparations majeures ou urgentes.



Ont met longtemps à devenir jeune.

(Picasso à 91 ans)

- *En fonction de vos revenus, il est possible que vous soyez admissible à l'aide financière directe du programme Allocation-logement. Pour obtenir de l'information sur le sujet, contactez le ministère du Revenu du Québec.*

D'autres programmes ont pour objectif de vous permettre de vous loger convenablement sans que vous y consacriez une part trop importante de votre revenu. Un logement à loyer modique ou un supplément au loyer vous donne ainsi la possibilité de ne déboursier que 25 % du prix de celui-ci. Contactez votre municipalité ou son office municipal d'habitation pour obtenir plus de renseignements sur ces programmes.

Le placement en CHSLD et en résidence

Je suis ENCORE très AUTONOME. Ma famille peut-elle décider de me PLACER en résidence CONTRE MON GRÉ ?

Non. Vous seul pouvez décider d'aller vivre en résidence privée. Tant qu'aucun régime de protection n'est ouvert à votre égard, votre famille ne pourra prendre cette décision à votre place.

Si toutefois, vous devez être hébergé dans un établissement de santé ou de services sociaux pour y recevoir les soins requis par votre état de santé mais que l'on considère que vous n'êtes pas apte à consentir au placement, quelqu'un d'autre pourra alors décider à votre place. En l'absence d'un représentant légal, votre conjoint ou, à défaut, un proche parent ou une personne qui démontre pour vous un intérêt particulier pourra donner son consentement à cet égard. Si, malgré tout, vous continuez d'exprimer un refus catégorique de vous rendre à l'établissement, le tribunal devra alors trancher.

Dans le cas particulier où votre état mental représenterait un danger pour vous-même ou pour autrui, le tribunal pourrait également, sur demande de deux médecins, ordonner votre garde en établissement. Ce serait le cas par exemple si, à la suite d'une grave maladie dégénérative, vous sombreriez rapidement dans la démence et deveniez dangereux pour vous-même. Cette garde constituerait toutefois un recours temporaire.

Source: Juriguide pour les aînés de la Fondation du Barreau du Québec en collaboration avec Éducaloi page 23,24,25.

S A V I E Z - V O U S Q U E ?

Les victimes âgées sont plus souvent agressées dans un lieu privé que l'ensemble des victimes.

Victimes âgées : 70 %

Victimes dans l'ensemble de la population : 53 %

Source: Statistique Canada 2001

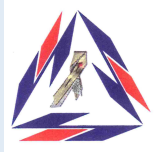


TABLE DES AÎNÉES ET AÎNÉS DE LANAUDIÈRE

Le ministère de la Justice du Québec organise chaque année en collaboration avec La Table des aînées et aînés de Lanaudière la Journée de la justice afin d'offrir de l'information gratuite aux aînés désireux de se renseigner sur différents sujets touchant les lois.

Maître Robert Trudeau, conférencier invité, traitera du mandat d'inaptitude

et les régimes de protection.

Nous comptons sur votre participation toujours nombreuse et très appréciée pour faire de cette activité un autre beau succès.

Du café et une légère collation vous y seront servis sur place.

Communiquez avec Ann Soucy, agente de développement

de la Table des aînées et aînés de Lanaudière pour toutes questions ou commentaires.

Cette activité se tiendra le 17 mai 2011 au Palais de justice de Joliette, 220 rue Saint-Marc Joliette, salle 1.10 à compter de 9h30.

Vous pouvez vous inscrire par téléphone au 514-519-2424 ou 450-589-4444 ou par courriel à l'adresse suivante :
annsoucy@talanaudiere.org



« Le ministère de la Justice du Québec organise chaque année en collaboration avec La Table des aînées et aînés de Lanaudière la Journée de la justice »

QUE FAITES-VOUS DE VOTRE TEMPS ?

La population du Canada devient plus âgée d'année en année. Les personnes qui sont âgées de 65 ans ou plus sont plus nombreuses que jamais par rapport à la population totale. La retraite anticipée et l'espérance de vie accrue ont prolongé les années qui suivent la fin de vie active, ce qui laisse plus de temps pour les activités créatrices. Il vous reste sans doute encore un quart de votre vie à vivre, et près de 12 heures de temps libre à occuper chaque jour. Vous avez un choix important à faire quant à l'utilisation de ce temps, car il vous appartient.

La retraite n'implique pas la fin du travail productif. Le vieillissement en soi a peu d'effets sur les facultés intellectuelles et la capacité d'apprendre. Beaucoup de personnes parvenus à l'âge mûr continuent de croître sur les plans mental et affectif, et il poursuivent leurs activités intellectuelles, sociales ou politiques. La pratique de loisirs actifs ou la participation à des programmes de conditionnement physique améliorent la qualité de votre vie et permettent d'utiliser votre temps de façon profitable.

Les années qui suivent la retraite sont idéales pour pratiquer des sports comme le golf, le curling, la marche etc... Il n'est pas nécessaire de courir 20 kilomètres pour être physiquement en forme, ni de subir un programme d'exercices spatiales.

DÉPLACEZ-VOUS LA VIE VOUS SOURIRA !!!

LE CODÉ

À chaque numéro de la grille correspond une lettre, toujours la même. Reportez d'abord, dans la grille, les lettres données dans les échelles. Par exemple, le numéro **3** représente un **E**.

Vous inscrivez la lettre **E** dans toutes les cases numérotées **3**. De même, le numéro **8** représente un **P**, lettre que vous inscrivez dans les cases numérotées **8**. Vous trouverez dans les cases inférieures une énigme qui vous aidera à résoudre le mot codé. Sachez en outre que les lettres les plus fréquentes en français sont, par ordre décroissant, **E, S, A, N, T, I, ...**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
									B	J			
14	15	16	17	18	19	20	21						
M	Q	P	H	F	V	X	G						
9	10	11	8	3	1	8	6		1	2	3	3	2
10	8	9	1	4	8	7		12	2	13	9	9	7
1	2		2	14	6		3	2	3	4	15	5	8
5	6	10	4	8	1	9	6	10	4		12	16	2
6	7		8		4	7	8	6	1	8		2	7
8		4	14	2	9		3	2	5	12	2	7	1
6	2	13	8	6		3	8		6	9	12	1	4
	7	9	7	3	17	2	13	2	7	1	8		8
16	2	1	1	8		2	13	13	8	8		2	12
5	6	8		2	3	1	8	8		6	2	4	
4		12	9	5	18	4		19	6	4	13	13	8
12	2		8	20		7	5	4		12	4	8	7
8	12	2	5		2	21		7	9	14	14	8	6
	1	5	18	18	8	2	5		7	8	8		9
1	4	12	12	8	6		12	2	3		7	4	13
2		12		12	8	1	8		13	4	1	6	8
16	13	4	12	12	8	8		19	8	12	12	4	8
8	5		6	8	12	1	8		12	8		12	12

INDICE: PAS TRÈS CAUSANT

Des trucs écolos pour la maison

Il existe sur le marché plusieurs produits plus ou moins nocifs pour entretenir votre maison et aider vos plantes à se faire belles. Depuis quelques années, on retrouve des produits biodégradables ou des alternatives ayant remplacé les produits nocifs habituels par des éléments naturels presque aussi efficaces. Il existe aussi des solutions vertes, faites à partir de produits que vous avez déjà à la maison et qui vous permettront d'économiser.

Odeurs et échangeur d'air

En ce qui concerne les odeurs de cuisine, de friture ou celles du four à micro-ondes, il suffit de mélanger de l'eau chaude à du citron ou de mettre un bol d'eau citronnée près du poêle quand on cuisine. Pour le four à micro-onde, vous n'avez qu'à mettre de l'eau dans un plat, y ajouter du citron et le faire chauffer pendant deux à trois minutes. Vous évitez ainsi de surcharger votre air de produits chimiques et de concentrés non naturels qui accentue parfois les maux respiratoires. Vous pouvez également fabriquer votre propre échangeur d'air à l'aide d'eau et d'huiles essentielles. Vous n'avez qu'à ajouter quelques gouttes d'huile dans un peu d'eau dans un diffuseur ou un contenant vous permettant de diffuser le tout dans l'air.

Éponges de nettoyage

Vous savez, ces éponges qu'on utilise pour la vaisselle ou les travaux ménagers ? Elles ont parfois un côté rugueux permettant de récurer. Il s'y accumule des bactéries à force d'être humidifié sans cesse. Il existe toutefois un moyen simple d'éliminer ces bactéries afin de pouvoir continuer à utiliser ces éponges sans problème. Vous n'avez qu'à faire chauffer l'éponge humide dans un four à micro-ondes pendant 40 secondes pour tuer les bactéries.



L'art de vivre consiste à mourir jeune, mais le plus tard possible!

(Auteur inconnu)

D É C È S



Chers membres,

N'oubliez-pas de nous aviser lors du décès d'un de nos membres.



S A V I E Z - V O U S Q U E ?

... il existe une association dont la mission est de militer pour que chaque personne ait le droit d'avoir une fin de vie conforme aux valeurs de dignité et de liberté qui l'ont toujours animée et pour que soit respectée sa volonté personnelle. Pour plus d'information vous pouvez rejoindre l'Association Québécoise pour le Droit de Mourir dans la Dignité (AQDMD) au 514-341-4017 ou par courriel à : info@aqdmd.qc.ca



C O U R S I N F O R M A T I Q U E P O U R D É B U T A N T

L'AQDR des Moulins offre à ses membres les samedis après-midi des cours d'informatique pour débutant. La durée est de 30 heures, soit 10 cours de 3 heures. Pour information veuillez vous adresser à Claire au 450 966-9513.



A C T I V I T É S D U C O N S E I L D ' A D M I N I S T R A T I O N

- Participation à la tournée des MRC de la TROCL
- Rencontre avec le réseau des proches aidants des Moulins
- Participation au comité pour contrer les abus envers les aînés
- Représentation à la table des aînées et aînés de Lanaudière
- Participation à la TOCAM
- Participation à la Table de soutien à domicile des Moulins
- Participation à une activité intergénérationnelle avec les étudiants du secondaire
- Représentation au conseil d'administration du Chez-Nous du Communautaire
- Représentation au conseil d'administration du Pavillon de l'Harmonie
- Participation au colloque de la Table des aînées et aînés de Lanaudière
- Déjeuner avec les députés de Masson et Terrebonne

Anniversaires

JUIN

4 Monique	Martel
9 Robert	Brisson
11 Denis	Côté
12 Lucienne	Bouthillier
20 Émée	Maranda
22 Annette	Bélanger
28 Maurice	Rhéaume
28 Réal	Charbonneau
28 Yolande	Philippot

JUILLET

1 Sylvie	Huot
2 Rita	Cardinal
2 Dominique	Malboeuf
3 Hélène	Tremblay
4 Julie	Villeneuve-Fortin
5 Jean-Marie	Beaulieu
6 Louissette	Blouin
7 Pierre H.	Goulet
8 Claude	Laroche
8 Georgette	Pauzé
9 Maurice	Jacques
13 Lise	Rochon
15 Francine	Léonard-Crevier
15 Lise	Verreault-Bélanger
17 Marie-Paule	Leduc
17 Marjolaine	Dubé
18 Elvezio	Mazza
21 Thérèse	Ahern
22 Alain	McDuff
24 Gilles	Savage
24 Michelle	Racine-Rioux
25 Johanne	Tison-Racicot
27 Huguette	Lévesque

AOÛT

1 Pietro	Guida
6 Damien	Chagnon
7 Denise	Desrosiers-Ouimet
8 Gilles	Lauzon
12 Berthe	Robitaille
12 Diane	Talbot
16 Jacques	Lemire
17 Clément	Lefebvre
17 Nicole	Maltais
23 Yvette	Chartrand
26 René	Chartrand
28 Gisèle	Benoit-Fontaine



Solution du codé

O	B	J	E	C	T	E	R		T	A	C	C	A	
B	E	O	T	I	E	N		S	A	L	O	O	N	
T	A		A	M	R			C	A	C	I	Q	U	E
U	R	B	I	E	T	O	R	B	I		S	P	A	
R	N		E		I	N	E	R	T	E		A	N	
E		I	M	A	O			C	A	U	S	A	N	T
R	A	L	E	R		C	E		R	O	S	T	I	
	N	O	N	C	H	A	L	A	N	T	E		E	
P	A	T	T	E		A	L	L	E	E		A	S	
U	R	E		A	C	T	E	E		R	A	I		
I		S	O	U	F	I		V	R	I	L	L	E	
S	A		E	X		N	U	I		S	I	E	N	
E	S	A	U		A	G		N	O	M	M	E	R	
	T	U	F	F	E	A	U		N	E	E		O	
T	I	S	S	E	R		S	A	C		N	I	L	
A		S		S	E	T	E		L	I	T	R	E	
P	L	I	S	S	E	E		V	E	S	S	I	E	
E	U		R	E	S	T	E		S	E		S	S	

**BONNES
VACANCES**



COUPON DE RENOUELEMENT

2500, boulevard Mascouche
Bureau 115
Mascouche (Québec) J7K 0H5
Tél. : 450 966-9513
aqdrdesmoulins@videotron.ca

Cotisation régulière : 12\$ par année _____ \$

Je fais un don : _____ \$

Total : _____ \$

Renouvellement dû le : _____

Numéro de membre: _____

Nom : _____ Prénom : _____

Assurances La Capitale : Oui Non

Veuillez apporter vos modifications si nécessaire

Adresse : _____

Téléphone : _____ Courriel : _____

Date de naissance : _____



*Association Québécoise de Défense des droits
des personnes Retraitées et préretraitées*

2500, boulevard Mascouche, bureau 115
Mascouche Québec J7K 0H5

Téléphone: 450 966-9513
Télécopieur: 450 966-2814
Courriel: aqdrdesmoulins@videotron.ca
Site web: www.aqdr.org

Nos droits ça nous concerne

- **Se défendre plus que se distraire**
- **Se regrouper plutôt que s'isoler**
- **S'organiser plutôt que se faire organiser**

Nous nous rencontrons tous les premiers mardi de chaque mois au 2500, boulevard Mascouche à Mascouche à 9h15.

Merci au SACAIS

Merci à nos députés :

M. Guillaume Tremblay, Masson

M. Mathieu Traversy, Terrebonne

M. Roger Gaudet, Montcalm

Mme Diane Bourgeois, Terrebonne-Blainville

L'AQDR est un organisme reconnu par les villes de Mascouche et Terrebonne

Merci à tous nos membres pour leur participation. 🌸

ACTIVITÉS 2011

Surprises-sorties-voyages-formations

3 mai 2011

Consommateurs avisés par Catherine Lheureux Savoie de l'Association Coopérative d'Économie Familiale de Lanaudière (ACEF)

31 mai 2011

Assemblée générale annuelle. Rapport d'activités 2010-2011, états financiers 2010-2011, plan d'action 2011-2012, élections etc...

N.B. Il n'y aura pas de rencontre des membres en juin, juillet et août. Les activités reprendront le 6 septembre 2011.

Dîner communautaire à chaque rencontre

Soupe, dessert, café fournis. Apportez votre sandwich si vous le désirez.