

AQDR Un brin d'Amour!

Des Moulins

Association Québécoise de Défense des droits des personnes Retraitées et préretraitées

DANS CE NUMÉRO :

Mot de la présidente	3
AQDR—20 ans	3
Société Alzheimer Lanaudière	4
Table des aînés de Lanaudière	6
Les Codés	7
Vous avez des droit, prenez votre place!	8
Divers	9
Anniversaires	10
Solution des Codés	11
Coupon de renouvellement	11

A C T I V I T É I N T E R G É N É R A T I O N N E L L E



Le 10 février dernier avait lieu à l'école secondaire Le Prélude de Mascouche, une rencontre entre 12 étudiants du secondaire 5 accompagnés de l'animatrice à la vie spirituelle et l'engagement communautaire madame Nathalie Rainville, de monsieur Martin Lévesque professeur d'éthique et de 9 membres de l'AQDR des Moulins. Les étudiants avaient préparés en groupe une dizaine de questions et 10 autres leurs étaient personnelles. Lors du repas du midi, offert par l'AQDR et après la présentation de l'organisme, jeunes et moins jeunes se sont jumelés et ont partagé leurs questionnements.

Tous les participants sont repartis enchantés de cette rencontre. Certain d'entre eux aimeraient que l'expérience soit renouvelé avant la fin de l'année scolaire. Monsieur Réjean Levasseur, directeur de l'école, s'est joint au groupe pour la prise de la photo.

L'AQDR des Moulins tient à remercier toutes les personnes qui ont participé à cette activité.

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

Comme vous le constatez notre journal « Un brin d'Amour » fait peau neuve! Nouveau format, écriture plus facile à lire, coupon de renouvellement, etc... Il peut devenir d'avantage à votre goût si vous nous faites vos commentaires et suggestions. Faites-nous connaître dans ce journal les sujets que l'on pourrait approcher et développer et les personnes à inviter lors de nos rencontres du 1er mardi du mois et des suggestions de formations que l'AQDR met de l'avant chaque année.

Je suis consciente que cela demande un effort de mettre sur papier ou d'envoyer un courriel mais je vous en serais tellement reconnaissante et tous les membres en profiteraient.

N'oubliez pas de nous signaler les décès et autres changements dans la vie des membres.

Ce journal se veut un lien de communication, d'information et plus encore. Une belle solidarité entre les membres. C'est NOTRE journal et vos amis(es) peuvent le retrouver sur le site de l'AQDR National au www.aqdr.org

Merci à Claire St-Arneault, notre coordonnatrice, pour son apport très appréciable à notre nouveau journal.

Merci pour leurs collaborations à madame Ann Soucy de la Table des Aînées et Aînés de Lanaudière ainsi qu'à Magalie Dumas de la Société Alzheimer de Lanaudière.

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.

MOT DE LA PRÉSIDENTE

Bonjour à tous,

Le 10 février dernier, plusieurs membres de l'AQDR des Moulins et moi-même avons eu une rencontre intergénérationnelle avec des étudiants de secondaire 5 de l'École le Prélude de Mascouche.

Nous leur avons présenté ce qu'est l'AQDR des Moulins, son appartenance à l'AQDR Nationale, ses objectifs, ses activités et ses prises de position pour les personnes âgées qui vivent des difficultés.

Quelque 12 étudiants se sont présentés bien préparés pour discuter avec nous des préoccupations des gens de notre âge.

Nous avons luncher ensemble et pendant la boustifaille ils nous ont questionnés sur différents sujets pour en connaître ce que nous en pensions ainsi que comment nous percevions notre avenir.

Nous avons été impressionnés par la pertinence des questions de ces jeunes adultes et nous leur avons souhaités de réussir dans leur cheminement d'études et de se rendre au bout de leurs objectifs.

Janine Rhéaume, présidente



20 ans

1991-2011

L'AQDR des Moulins a 20 ans, et oui 20 ans! Notre section des Moulins a vu le jour en 1991. En 1990 un groupe de retraités désirant plus que des loisirs forme « Le Regroupement des Séniors des Moulins », organisme de défense des droits. Mais malheureusement seuls, on ne peut accomplir grand-chose. En 1991, Le Regroupement parrainé par Les Amis de Lamater, se joint à l'AQDR provinciale un organisme de défense collective des droits des personnes de 50 ans et plus qui accrédite la section des Moulins le 3 avril 1991. Deux ans plus tard, soit le 23 avril 1993, notre section obtient ses lettres patentes à la demande du gouvernement qui oblige les sections à faire une demande de lettres patentes (charte). Nous remercions le groupe fondateur à qui nous devons notre existence: Andrée Martel, présidente, Raphaël Saunier, vice président, Jacqueline Lhomme, secrétaire trésorière, Thérèse Hoyas, Paul St-Jean et Rachel Allard, administrateurs.

Clamons bien fort que nous sommes heureux d'exister et d'être un groupe de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées.

Bonne fête à tous.

Note: Vous serez informé de la date des festivités entourant notre 20^e anniversaire.

Société Alzheimer

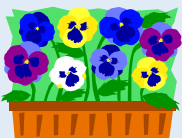
L A N A U D I È R E

Par Magalie Dumas, directrice générale

La maladie d'Alzheimer est une maladie dégénérative qui provoque des lésions au cerveau. Les symptômes comprennent les pertes de mémoire, la difficulté à accomplir des tâches de la vie quotidienne, de même que des changements d'humeur et de comportement. Les personnes peuvent penser, à tort, que ces symptômes font partie du processus normal de vieillissement. Il est donc important de consulter un médecin dès l'apparition d'un ou de plusieurs de ces symptômes, car ils pourraient être causés par d'autres maladies comme la dépression, l'incompatibilité de médicaments ou une infection. Si le diagnostic est la maladie d'Alzheimer, votre Société Alzheimer de Lanaudière peut vous aider.

Afin de vous aider à reconnaître les signes précurseurs de la maladie, la Société Alzheimer a préparé la liste de symptômes suivante :

1. **Pertes de mémoire qui nuisent aux activités quotidiennes** Oublier occasionnellement un rendez-vous, le nom d'un collègue ou un numéro de téléphone et s'en rappeler plus tard est un phénomène normal. Une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer oubliera fréquemment des choses et ne s'en souviendra pas plus tard, particulièrement des événements qui se sont produits récemment.
2. **Difficultés à exécuter les tâches familières** Dans le cadre de nos activités quotidiennes, il nous arrive à tous d'être distraits et, par exemple, d'oublier les légumes cuits sur la cuisinière et ne les servir qu'à la fin du repas. Une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer peut avoir de la difficulté à exécuter des tâches familières qu'elle a accomplies toute sa vie, comme préparer un repas.
3. **Problèmes de langage** Parfois il peut être difficile de trouver le mot juste. Une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer peut oublier des mots faciles ou les substituer par des mots qui rendront ses phrases difficiles à comprendre.
4. **Désorientation dans l'espace et dans le temps** Il est normal d'oublier pendant un court moment le jour de la semaine ou même l'endroit où vous allez. Il peut arriver qu'une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer se perde dans sa propre rue, ne sachant plus comment elle s'est rendue là ni comment rentrer chez elle.
5. **Jugement amoindri** Parfois, lorsqu'on est malade, on tarde à se faire soigner; mais avant longtemps, on se rend chez le médecin. Une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer pourrait avoir un jugement amoindri et, par exemple, ne pas reconnaître un problème de santé qui nécessite d'être traité ou porter des vêtements chauds en pleine canicule.



« Ne crains pas d'avancer lentement, crains seulement de t'arrêter. »

(Sagesse chinoise)

6. **Difficultés face aux notions abstraites** Une personne peut parfois éprouver de la difficulté à faire des opérations abstraites, par exemple, établir le solde de son compte de chèques. Une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer peut avoir de grandes difficultés à accomplir des tâches de cette nature, par exemple, ne pas comprendre ce que représentent les chiffres indiqués dans le carnet de chèques.
7. **Objets égarés** Quiconque peut égarer temporairement son porte-monnaie ou ses clés. Une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer rangera les objets dans des endroits inappropriés (un fer à repasser dans le congélateur ou une montre dans le sucrier).
8. **Changements d'humeur ou de comportement** Il nous arrive à tous d'être triste et maussade. Une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer peut changer d'humeur très rapidement, par exemple, du calme aux pleurs et à la colère, sans raison apparente.
9. **Changements dans la personnalité** La personnalité de chacun peut changer quelque peu avec l'âge. La personne atteinte de la maladie d'Alzheimer peut devenir confuse, renfermée et méfiante. Au nombre des changements possibles, on compte aussi l'apathie, la peur et des comportements qui lui sont inhabituels.
10. **Perte d'intérêt** Il nous arrive à tous, à l'occasion, de se lasser de l'entretien ménager, de notre travail ou de nos activités sociales, mais la plupart des gens retrouvent vite leur enthousiasme. Une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer peut devenir très passive et pourra avoir besoin de beaucoup d'encouragements pour prendre part aux activités.

Vous pouvez vous procurer un dépliant contenant cette information auprès de votre Société Alzheimer de Lanaudière. Vous pouvez également vous procurer au même endroit toute l'aide, l'appui et l'écoute de professionnels compétents qui sont là pour vous aider. Pour information : 1-877-759-3077.



SOCIÉTÉ ALZHEIMER DE LANAUDIÈRE
144, St-Joseph, suite 300, JOLIETTE, Qc J6E 5C4
TÉL. : 450-759-3057 TÉLÉC. : 450-760-2633
LIGNE SANS FRAIS : 1-877-759-3077
Courriel : sadl@videotron.ca

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

De 10 % à 15 % des aînés du Québec auraient été victimes d'abus (cela équivaut à quelque 150 000 personnes âgées). Malheureusement, 80 % des cas ne sont jamais signalés ou détectés. (Source : Réseau québécois pour contrer les abus envers les aînés 2006)



TABLE DES AÎNÉES ET AÎNÉS DE LANAUDIÈRE

Impôt et Fiscalité

Depuis plus de 10 ans maintenant un groupe d'aînés a mis sur pieds un comité qui demande au gouvernement un impôt québécois pour les aînés. Ils ont créé un formulaire facultatif de déclaration de revenus d'une seule page, sans annexes. Une exemption de 2 1875.00\$ en rem-

placement de tous les crédits d'impôt. Un impôt de l'ordre de 20 % du revenu imposable comprenant les cotisations au fond des services de santé et l'assurance médicaments. Une allocation pour le revenu sous le seuil d'imposition sur la base de 20 % de l'écart entre le revenu déclaré et le montant de 2 1875.00\$,

en remplacement de toute autre mesure d'aide au revenu. Ces demandes ne concernant que les personnes n'ayant que des revenus de pension, d'intérêt ou de rentes. Les demandes de nos aînés sont justes il demande au gouvernement un traitement simple et équitable de leurs revenus .



« Ils ont créé un formulaire facultatif de déclaration de revenus d'une seule page, sans annexes. »

MALTRAITANCE FAITE ENVERS NOS AÎNÉES ET AÎNÉS



La Table des aînées et aînés tiendra un colloque les 14 et 15 mars 2011 sous le thème « La maltraitance: l'action s'impose »

Cette plateforme permettra à tous les intervenants de la région ainsi qu'à tous les organismes béné-

voles et organismes d'aînés d'être informés des ressources disponibles dans notre région.

Nous démystifions aussi certain tabou comme la violence sexuelle faite aux femmes aînées, l'âgeisme ou tous autre forme de violence qui

parfois est peu connue ou pas connu du grand public.

Nous diffuserons le maximum d'information afin que les participants soient mieux outillés par la suite pour détecter les abus dans leur milieu respectif .

SAVIEZ-VOUS QUE ?

Les sacs biodégradable (à base de matière végétale) peuvent être utilisés pour faire du compost ou tout simplement mit aux ordures. Ils ne doivent pas se retrouver dans votre « bac » de récupération car ils seront refondus pour en faire d'autres matériaux et continueront à se dégrader.

LES CODÉS

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	
											G	D	
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23				
P		F	X		Q	H		J	K				
2	10	11	6	7	12	5	6		10	7	6	8	7
11	3	6	3	9	13	8		14	5	9	9	2	9
15		3	1	7		16	6	5	13	7	8	9	5
5	17	15	5	6	8	5	3	6	5		1	8	6
9	5	5		15	2	18	5	6	5	6		19	8
8	9		3	20	15		5	3		5	10	3	5
6	2	1	15	6	7	18		21	7	6	8	5	
	14	3		8		5	21	20	3		18	1	13
7	20		10	5	1	3	6	5	15	15	5		22
18	8	21	5		2	6		1	2	3	6	21	5
14	18	7	21	5	3	1	5		21	5	1	7	6
8	5	9	7		4		1	7	3	6		1	11
9		5	9	1	5	4	5	18	8		11	5	7
	2	11	8	5	6		6	5	1	1	3	5	
11		8	1	18	7	10	8	1	5		1	3	21
2	1	5	5		8		9	5	3	16		1	7
9		6	5	3	9	8	5		6	2	1	5	6
13	5	5	1	15		1		23	1	8		1	1

INDICE: TÊTE COURONNÉE



VOUS AVEZ DES DROITS, PRENEZ VOTRE PLACE!

L'accès aux petits-enfants

L'ex-conjointe de mon fils menace de M'EMPÊCHER DE VOIR MES PETITS-ENFANTS: en a-t-elle le droit?

Non. S'il vous est impossible de voir vos petits-enfants parce que votre fils néglige d'exercer ses droits d'accès et que son ex-conjointe vous empêche de prendre contact avec eux, sachez que vous êtes protégé. Peu importe le conflit pouvant exister entre les parents et les grands-parents, la loi contient une disposition qui garantit expressément à ces derniers le droit de maintenir des relations personnelles avec leurs petits-enfants. Vous pouvez donc présenter une demande au tribunal pour obtenir un droit de visite ou de sortie ou encore une autorisation de communiquer avec eux. Pour que les parents puissent s'opposer à votre demande, ils doivent invoquer un motif grave, par exemple le fait que vous avez une mauvaise influence sur vos petits-enfants ou que vous vous êtes montré violent envers eux. Le seul fait qu'il y ait de la chicane entre vous et les parents ne serait donc pas suffisant.

N'ayez crainte, même si on vous accorde de tels droits, vous ne serez pas obligé de verser une pension alimentaire pour vos petits-enfants. D'ailleurs, il n'est plus possible d'exiger une telle aide financière des grands-parents.

Source: Juriguide pour les aînés de la Fondation du Barreau du Québec en collaboration avec Éducaloi page12.



« La vieillesse est noble, lorsqu'elle se défend elle-même, garde ses droits, ne se vend à personne, et jusqu'au dernier souffle domine sur les siens. »

(Cicéron)

D É C È S

Chers membres,

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

**I N C E N D I E**

Janvier a été un mois très douloureux pour un de nos membres. Lors d'un grand froid, le feu s'est déclaré et la famille a eu à peine le temps de sortir de la maison. Ils ont passés très près de mourir et ils leurs a été impossible de sauver leurs animaux domestiques. Nous leurs souhaitons bon courage et nos prières les accompagnent.

**D É P A R T**

Florence Lescadre Bédard est déménagée à Montréal en novembre dernier afin d'être plus près des siens. Bonne chance Florence et heureuse fin de vie de notre part à tous.

**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.

**G U I D E**

Un guide « Comment choisir une résidence pour personnes âgées » est offert gratuitement aux membres. Vous y retrouverez des informations sur la recherche d'une résidence ainsi qu'une grille de calcul de vos besoins, des services et des coûts associés à choix de résidence. Ce guide est publié par la Table de concertation « Abus auprès des aînés » de la Mauricie Inc. Vous pouvez vous procurer le guide au 2500, boulevard Mascouche à Mascouche bureau 115.



Mots d'enfants:

Avoir 100 ans, c'est être centenaire, avoir 1000 ans, c'est être millionnaire!

Anniversaires

MARS

0	Ginette	Chaltin
3	Suzanne	Brien
3	Nicole	Gagnon
4	Ginette	Laplante
4	Micheline	Ricard
11	André	Tassé
12	Sylvain	Haché
13	Gérald	Couture
13	Christiane	Thibault-Marcoux
16	Henri	Julien
17	Louis-Philippe	Fleury
18	Jean-Pierre	Clermont
21	Colette	Chantal
29	Lise	Roy
30	Jean-Guy	Pellerin

AVRIL

6	Mariette	Tondreau
8	Sylvain	Mongeau
10	Thérèse	Grondin
10	Marcel	Plouffe
11	Gérald Guy	Pelletier
12	Rose Anne	Ouellet
13	Monique	Duplessis Dumais
15	Jean	Hébert
16	Yvon	Dumontier
17	Gisèle	Côté
18	Georges	Limoges
20	Léo	Guilbault
20	Louise	Bordonado
22	Jean	Thibodeau
25	Annette	Genesse
28	Gilles	Létourneau

MAI

3	Léona	Couture
5	Francine	Paquet
5	Micheline	Thibault
8	Joane	Drouin
9	Janine	Rhéaume
9	Marthe M.	Lemire
11	Monique	Chatelain
11	Ernest	Langlois
14	Jean-Marc	Roussy
15	Thérèse	Hoyas
18	Pierrette	Paquin
19	Christian	Lapierre
21	Lise	Dagenais
23	Monique	Bouchard
23	Eugène	Latour
23	Michel	Coulombe
23	Claude	Guénette
26	Roger	Gaudet
28	Lise	Couture



Solution des codés

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



COUPON DE RENOUVELLEMENT

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 : _____

AQDR

Des Moulins



*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 Mas-
couche et Terrebonne*

Merci à tous nos membres pour leur participation. ☺

ACTIVITÉS 2011

Surprises-sorties-voyages-formations

1^{er} mars 2011

La dégénérescence maculaire liée à l'âge par Jacques Viau de l'Association Québécoise de la Dégénérescence Maculaire (A.Q.D.M.).

5 avril 2011

Le réseau des proches aidants par Carlos Miguel Hernandez

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

Dîner communautaire à chaque rencontre
Soupe, dessert, café fournis. Apportez votre sandwich si vous le désirez.