

À RETENIR

Carrefour de la Santé	695-7700
Clinique externe	695-7722
Radiologie	695-7733
CLSC	695-2572
Ambulance Nault & Caron	698-6083
COOP de Solidarité du Royaume	547-5907
Jonquière-Médecin	546-2000
Police Jonquière	546-2000
Régie des rentes du Québec	698-3560
Régime de Pension du Canada	(1-800) 277-9915
Habitations Partagées	695-5949

LE RESPECT DES AÎNÉS, qu'en est-il?

Vous êtes victime d'abus, de négligence, de discrimination ?
Vous vous sentez seul ou isolé pour affronter ce genre de situation ?
Savez-vous qu'il existe des lois qui visent à prévenir et à enrayer les comportements frauduleux ou négligents de ceux qui tentent de tirer profit des Aînés ? Un guide produit par la Fondation du Barreau du Québec peut vous fournir des informations ainsi qu'à vos proches...
Composez le 800 361-8495 poste 3456 pour obtenir une copie du Juriguide pour les aînés. N'hésitez pas... faites vite ... Un GRAND Merci à nos généreux Commanditaires

Un Grand Merci à nos généreux commanditaires

DR DAVID COX CLINIQUE CHIROPATIQUE 3670, boul. du Royaume Jonquière (Québec) Tél. : (418) 695-3307	CHIASSE, THOMAS TREMBLAY & ASSOCIÉS Arpenteurs-géomètres 2136, Saint-Dominique Jonquière (Québec) Tél. : (418) 542-7533
--	--

INFO-ÂGE

Journal d'informations de
L'Association de défense des droits des

Des personnes retraitées et préretraitées

Section Jonquière

AQDR

Pour votre information

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Marthe Vaillancourt,	présidente	548-6870
Maxima Migneault,	1 ^{ère} vice-présidente	548-8843
Guy Vigneault,	2 ^e vice-président	547-6950
Jeannine Bouchard,	secrétaire	542-8059
Marcel Tremblay	trésorier	547-7662
Colette Brassard	directrice	547-7662
Gilles Vallières	directeur	547-6540
Rosaire Villeneuve	directeur	548-6273
Madeleine Tremblay	directrice	542-2954
Thérèse Tremblay	directrice	542-4420
Antonio Boily	directeur	547-1233
Padoue Lavoie	directeur	547-2350
Gérard Munger	président ex-officio	547-2351

RESPONSABLES DE DOSSIERS

Maxima Migneault :	Brunchs
Gérard Munger :	Informatique
Guy Vigneault :	Recrutement
Colette Brassard :	Publicité, Téléphone, Décès
Thérèse Tremblay :	Accueil
Antonio Boily:	Défense des droits

SOMMAIRE

Mot de la présidente	3	Un privilège	11
Billet	4	Commission Romanow	12
Résumé	5-6	Parlons Santé	13
Mémoire	7	Soyons vigilants	14
Saviez-vous	8-9	Informations	15
Accès-Santé	10		

- ❖ Vous avez 65 ans et plus ? Vous recevez votre Pension de la sécurité de la vieillesse ? Vous avez peut-être droit au **supplément du revenu...** Informez-vous au numéro : (1 800) 277-9915 et informez votre entourage.
- ❖ Le **Salon de la Santé des aînés**, tenu les 10 et 11 septembre dernier, s'avère un franc succès. Votre section AQDR y tenait un kiosque qui fut des plus fréquentés. Merci de vous y être présentés en grand nombre ainsi qu'à nos bénévoles qui vous y représentaient.
- ❖ Les 17-18-19 septembre dernier, notre Présidente, Marthe Vaillancourt, prenait part, pour la 3^e fois, au **Parlement des Sages** à Québec. Merci, Marthe, pour ton dévouement.
- ❖ La **réunion des Présidents** de section avait lieu le 25 octobre dernier à Montréal et votre Présidente y assistait. Ce fut très positif et les thèmes soumis (logement-santé-abus, etc.), des plus réalistes.
- ❖ Une grande joie pour notre **Thérèse...** Oh! oui, Thérèse Tremblay, directrice de notre section, devenait arrière-grand-mère pour la 1^{re} fois au début d'octobre dernier. Une magnifique petite fille nommée Isabelle. Bravo Thérèse ...
- ❖ «Le Jardin de Marguerite», un livre écrit par Bernadette Bouchard de St-Charles de Bourget, est la biographies de sa mère, **Marguerite Bouchard**, une de nos membres qui vient d'atteindre l'âge vénérable de 91 ans. Félicitations !

N.B. Vous avez une nouvelle d'intérêt général, je serai heureuse de les communiquer par la voie de ce journal. Transmettez-les-moi lors des rencontres mensuelles. Merci de votre collaboration !

Jeannine Bouchard, responsable

Soyons Vigilants

Je me permets de résumer un article de Lorraine Heahy, section AQDR de Granby où il est question des abus financiers dont beaucoup d'aînés seraient victimes et qui constituent une forme de violence subtile que nous n'avons pas les moyens d'ignorer en pensant que cela arrive seulement chez les voisins.

L'abus financier, c'est l'exploitation, le détournement de fonds, de biens ou de tout ce qui appartient à une personne âgée. C'est l'abus de confiance, la fraude, le logement insalubre, insécuritaire. L'abus financier implique de petites sommes d'argent, des procurations, des transferts de propriété et tout ce que l'on peut imaginer.

Comment prévenir les abus financiers ?

- Ne pas s'isoler en restant en contact avec les vieux amis et les anciens voisins qui nous connaissent depuis longtemps;
- Profiter de toutes les occasions pour rencontrer de nouvelles personnes afin de briser l'isolement;
- Refuser de vivre avec une personne ayant des antécédents de violence, d'alcoolisme, de toxicomanie;
- Ne jamais échanger le contrôle de nos revenus contre des soins personnels;
- Être bien organisé, faire en sorte que notre entourage sache que nous gardons un œil sur nos possessions et nos avoirs;
- Avoir son propre téléphone, ouvrir son courrier soi-même, etc.;
- Ne pas laisser d'argent liquide, de bijoux ou de possessions de valeur en vue;
- Prévoir concrètement et légalement une perte de nos capacités mentales ou physiques (mandat d'inaptitude, etc.); la première chose à faire... qui sait quand ça peut arriver.

Source : La Force de l'Âge, 2002

Mot de la Présidente

L'A.Q.D.R. de Jonquière reprend ses activités avec entrain et l'assurance de compter sur votre présence et votre soutien.

Pour la 3^e fois, j'ai participé au Parlement des Sages comme chef de la 2^e opposition. Nous disposons pendant ces trois jours, de deux périodes de question qui sont écoutées par les «vrais députés». Comme le temps est très court – deux minutes – il faut être assez astucieux(se) pour en dire beaucoup en si peu de temps. J'en ai profité pour soulever deux points : l'hôpital de Jonquière et la sécurité des aînés dans la ville.

Pour l'hôpital de Jonquière, j'ai rappelé le fait qu'on avait changé son nom, que nous avons des difficultés au niveau de l'urgence et aussi pour dénoncer la conscription des médecins. En complémentaire, je suis revenue sur la question des médecins et des urgences.

Au sujet de la sécurité des aînés, j'ai demandé au Ministre des Affaires municipales qu'elles étaient ses préoccupations concernant la sécurité des aînés dans les villes.

Le Parlement des Sages est une simulation parlementaire intéressante pour les aînés et je vous engage à y participer l'an prochain. Cela nous permet de rencontrer plusieurs ministres et députés du gouvernement comme de l'opposition.

Je nous souhaite une bonne période 2002-2003. Nous comptons sur votre participation active tout au long de l'année. N'oubliez pas d'inviter vos amis à devenir membres de l'A.Q.D.R., ensemble, nous pourrions continuer à défendre nos droits tout au long de l'année.

Marthe Vaillancourt, C.Q., présidente

BILLET

Un regard irradiant la confiance, une main posée avec douceur sur l'épaule, une parole porteuse d'un message positif, ce sont des gestes quotidiens qui, imprégnés d'amour et de tendresse, ont bercé l'enfance de toute une génération d'adultes. Nos parents et grands-parents n'avaient pas appris à exprimer leurs émotions, mais ils savaient dire et transmettre leur message dans leur agir quotidien, un agir où transparaissent le dévouement et l'abnégation.

Les aînés des temps modernes, dont nous sommes, ont hérité de cette richesse et elle commande une continuité auprès de la génération actuelle qui la réclame inlassablement dans leur recherche d'un mieux-être. Toutefois, même si nous pouvons compter sur de meilleurs outils pour communiquer avec autrui, d'autres facteurs, tels l'éloignement des familles, les changements de mentalité et les contraintes de la vie quotidienne, viennent interférer dans nos actions, en diminuer l'impact et, malheureusement, provoquer parfois notre démission

Pourtant, les enfants d'aujourd'hui ont autant, sinon plus, besoin de s'accrocher à des modèles solides pour s'enraciner dans la vie, cimenter leur personnalité, développer leurs talents, se créer une image valorisante et augmenter leur confiance en eux-mêmes. L'amour gratuit et la tendresse désintéressée que peut leur offrir un adulte signifiant constituent une puissante incitation à surmonter les difficultés inhérentes à toute vie humaine.

Comme grands-parents ou aînés, nous avons donc un devoir envers nos descendants et même les jeunes de notre milieu. Sans devenir envahissants, nous devons demeurer disponibles, ouverts à leurs besoins ponctuels et éviter de les laisser orphelins en ignorant le statut de Sages que nous représentons à leurs yeux.

Jeannine Bouchard, responsable du Journal

Parlons Santé

Doit-on faire une sieste après le repas du midi ? Il semble que les nombreux bienfaits retirés par ceux qui s'y adonnent incitent à suivre leur exemple.

Génératrice d'une santé améliorée, elle dissipe la fatigue, évacue les tensions, restaure une bonne vigilance, éveille la créativité et augmente la productivité. Ses effets sur le stress favorisent une meilleure digestion et aident à prévenir les maladies cardio-vasculatoires.

Toutefois, la sieste ne sera salubre chez les personnes âgées que si elle ne dépasse pas 30 minutes et peut même se réduire à 5 à 10 minutes. Bien des aînés sont convaincus que la sieste ampute le sommeil nocturne et ils combattent stoïquement leur besoin de sommeil durant la journée. Au contraire, elle est bénéfique à tout âge et, bien faite, elle conduit à une meilleure nuit de sommeil, car elle supprime l'épuisement physique et la surexcitation nerveuse dus aux tensions.

Un deuxième élément de réussite consistera à adopter une position différente de celle du sommeil de la nuit. Donc, autant que faire se peut, faire la sieste sur un canapé ou un fauteuil confortable. Si le lit est le seul endroit disponible, s'étendre en travers pour éviter de solliciter la mémoire corporelle qui déclenche le besoin d'aller en sommeil profond. On évitera ainsi de se glisser sous les draps.

Comment se réveiller? Donner un ordre à notre cerveau avant de s'endormir ou utiliser une minuterie. Si vous n'avez pas encore acquis cette bonne habitude, n'hésitez plus, car vous vous en porterez que mieux.

Source : Le Bel Âge, 2002

COMMISSION ROMANOW

Dans son mémoire présenté le 25 mars 2002 devant la Commission Romanow, l'AQDR provinciale aborde le choix entre le privé à but lucratif et le privé à but non lucratif comme avenir de la prestation des services et soins de santé. Les systèmes de soins de santé ont trois dimensions : le financement, la prestation et l'affectation (par exemple, comment paie-t-on les fournisseurs?)

Au Québec, le gouvernement est payeur unique au travers du système d'assurance-maladie. Donc, l'État finance le système, mais les services sont fournis par le secteur privé à but non lucratif. À titre d'exemple, plus de 95% des hôpitaux sont administrés par des entités à but non lucratif dirigées par des conseils communautaires d'administration. Lorsque l'on parle de la crainte d'une privatisation du système de santé, ce que l'on craint, c'est la venue de l'entreprise privée à but lucratif.

La question des médicaments constitue un autre point important relevé dans ledit mémoire. Sont-ils des soins «médicalement nécessaires»? Tous conviennent que les médicaments apportent une valeur réelle - aux patients comme à leur famille- ainsi qu'au système de soins de santé et à la société entière.

Pourquoi alors ne sont-ils pas couverts par la Loi de 1984? Le gouvernement québécois privilégie les médicaments brevetés ou d'origine, non pas pour leur valeur réelle au système de santé, mais pour leur contribution au développement économique. La société d'État Investissement-Québec joue un rôle déterminant dans l'appui financier de Québec à l'industrie pharmaceutique.

RÉSUMÉ

Bref résumé d'un volume écrit par Jacques Laforest et intitulé : LA VIEILLESSE APPRIVOISÉE

En prenant leur retraite, un grand nombre de personnes se retirent du courant de la vie; elles ont l'impression de vivre moins intensément, de n'être plus dans le courant, dans l'actualité.

A la retraite, certaines adoptent une mentalité de retrait social et elles vivent dans un univers de plus en plus restreint, comme dans une bulle. Elles ne résistent plus à la pression sociale qui tend à marginaliser les personnes âgées. L'évolution leur apparaît trop rapide; elles se sentent incompetentes et insécurisées. Le retrait social conduit directement à l'ennui et à la solitude; le temps se déroule au ralenti; il n'y a plus de stimulation, plus d'énergie créatrice. En se retirant du courant de la vie de son groupe d'appartenance, un individu vieillissant devient étranger à ce qui s'y passe, car il n'a plus de communauté, d'expérience de vie, de communication, d'échanges.

Cependant, une majorité de personnes âgées demeurent actives et accueillent la retraite comme une période où elles auront besoin de détente et de repos, une période où elles seront libres de pouvoir exercer leurs talents, se créer de nouvelles activités, de nouveaux engagements sociaux.

Continuer de s'intéresser à la vie du monde qui nous entoure, aux activités du milieu ambiant et demeurer actifs prévient à la fois la solitude et l'ennui. On doit, toutefois, éviter la frénésie qui nous ferait s'adonner à toutes les activités qui nous seraient offertes comme s'il s'agissait de tuer le temps. Selon un préjugé largement répandu, la faculté d'émerveillement serait un privilège réservé à l'enfance. Pour la conserver, à notre âge, il faut redécouvrir le prix de chaque instant

qu'il nous est donné et accueillir chaque nouvelle journée comme un don d'éternité. C'est là que réside l'un des grands secrets du bonheur au temps de la vieillesse; savoir profiter du temps qui nous est donné, habiter chacune de nos journées et développer un esprit créateur.

L'image de soi qui fait qu'une personne se sent diminuée à ses propres yeux malgré l'inévitable déclin du grand âge, sous-tend la nécessité de maintenir sa propre image intacte et cela constitue un des grands défis que doit surmonter la personne vieillissante. Ne vivons-nous pas dans une société au discours centré sur la jeunesse, la vitesse, la réussite obligée? Même si nous devons renoncer aux critères de beauté et d'énergie parce que nous ne pouvons empêcher le vieillissement de notre organisme, nous avons toujours le choix de modifier notre système de valeurs. Nous ne sommes plus dans le monde de l'avoir et de l'agir, mais dans celui de **la qualité d'être**.

Nous sommes à 70, 75 ans dans **l'adolescence de la vieillesse**, pas parce que l'on redevient adolescent, mais parce qu'il existe maintenant un quatrième âge et que le troisième âge nous fait vivre une crise d'identité; on ne voit pas comment se définir et se valoriser autrement que par nos réalisations passées. Il faut donc porter sur soi-même et sur la vie, un regard nouveau.

Maintenant que nous sommes à même de voir où se trouve notre vraie valeur dans ce que nous sommes plutôt que sur ce que nous avons été, nous portons sur nous le regard émerveillé que nous avons appris à porter sur les choses et les gens autour de nous.

**Ne laissons pas passer notre dernière chance,
celle que nous offre le plaisir de la vieillesse.**

UN PRIVILÈGE

Dis-moi, o mon Dieu, quand est-ce qu'on devient vieux ?

A six ans, je pensais, je m'en souviens très bien,
Que tous étaient vieux sitôt les dix ans atteints,
Mais lorsque furent atteints mes dix ans sonnés,
C'est à quinze ans que je voyais la maturité.

Puis, longtemps après, lorsque j'attrapai mes quinze ans,
Je croyais qu'on était vieux à vingt et un ans seulement.
Arrivé à cet âge, j'opinai qu'à trente ans, on était vieux.
Puis une fois rendu à trente ans, c'est curieux,
C'est à quarante ans que l'on devenait vieux.
La quarantaine venue, tout fringant, je me dis
Que la vieillesse n'arrivait qu'à cinquante ans,
Puis ensuite, je me dis qu'on était jeune
Jusqu'à soixante ans révolus.

Voici que j'ai soixante-dix ans,
Suis encore droit, marche aisément.
Pour juger, il vaut mieux attendre quatre-vingts ans,
C'est l'âge, dit-on, où l'on commence à vivre.

Puisqu'il en est ainsi, c'est bien mieux de poursuivre.
Voici que ma famille fêtera mes quatre-vingt-dix ans,
Et je me trouve encore aussi jeune qu'aux jours
Où je croyais les gens vieux à dix ans.
Un peu assagi, peut-être par les années,
Et peut-être quelques illusions envolées,
Malgré le poids des ans, dis-moi, O mon Dieu,
Quand est-ce qu'on devient vraiment vieux ?

Auteur inconnu

Réflexion

Un jour, une vieille dame qui se promenait dans les montagnes trouva une pierre précieuse au pied d'une cascade. Le lendemain, elle rencontra un voyageur qui avait faim et partagea avec lui la nourriture qu'elle avait dans son sac. Le voyageur affamé vit la pierre précieuse dans le sac de la vieille dame, l'admira et demanda à la sage de la lui donner. La femme lui tendit la pierre sans hésitation.

Le voyageur repartit heureux de sa bonne fortune. Il savait que la pierre valait assez pour le faire vivre durant toute sa vie.

Quelques jours plus tard, cependant, il revint dans la montagne à la recherche de la vieille sage. Lorsqu'il la trouve, il lui remit la pierre et lui dit : « J'ai réfléchi. Je sais combien vaut cette pierre, mais je vous le redonne dans l'espoir que vous m'offriez quelque chose de plus précieux encore. Si vous le pouvez, donnez-moi ce que vous avez en vous qui vous a permis de me donner la pierre. »

Auteur inconnu

Journée internationale des personnes âgées

Le Conseil des Aînés a publié un poster ayant pour thème :

«Il n'y a pas que le vin qui vieillit bien»

L'Association AQDR d'Alma a souligné le 20^e anniversaire de fondation de sa section lors de la Journée internationale des Aînés qui s'est déroulée le 1^{er} octobre dernier. Bravo !

Lors de cette fête, Madame Gisèle Pilote Verreault fut honorée du titre de Bénévole régionale et provinciale de l'année. Citoyenne de la ville d'Alma, elle a donné à des œuvres diverses durant 57 ans à date. Elle perçoit le bénévolat comme la plus merveilleuse réalisation de sa vie.

10

On questionne

De nos jours, la science se tourne vers le clonage humain dans le but de produire des organes de remplacement : cœur, rein, foie, etc. Voilà ce qui devrait nous interpeller tous et toutes au nom de l'humanité entière.

En effet, la science est-elle prête pour un tel virage ? Certains prétendent que modifier le code génétique humain peut avoir des conséquences désastreuses telles que produire des anomalies au niveau du foie, des poumons, du cœur et peut-être causer la maladie de Parkinson et autres.

Par contre, d'autres chercheurs n'y voient que du positif et s'appuient sur ce que la science a réussi à date, à savoir le clonage de brebis, bovins, souris, porcs. Ils oublient que plus de 40% des animaux clonés sont atteints de maladies graves.

Selon un chercheur en bioéthique de l'Université du Québec à Chicoutimi, le clonage humain est un accroc à l'éthique, car il peut causer de graves problèmes tant au plan physiologique que neurologique. C'est une révolution génétique de première importance qui commande beaucoup de précautions. L'être humain est si complexe et ses gènes si différents.

Le généticien Axel Hahn, pour sa part, juge le clonage reproductif profondément immoral et va même jusqu'à le qualifier de crime contre l'humanité.

Pour le moment, les statistiques montrent que 84% des Canadiens et 89% des Québécois rejettent cette méthode qui leur fait plutôt peur, particulièrement sur le plan éthique.

Souhaitons que nos gouvernements sachent trouver un juste équilibre entre la science et la fiction.

Résumé produit par Gérard Munger, président ex-officio

SAVIEZ-VOUS QUE:

Le Gouvernement provincial a mis en place une structure spécifique aux personnes âgées en 2002.

Si la majorité des Ministères et des Organismes partagent la responsabilité d'agir en faveur des personnes âgées au Québec, la mission de certains touche davantage la réalité des aînés.

Ministre responsable des Aînés

En 1993, le gouvernement créait la fonction de ministre responsable des Aînés qui fut remplie successivement par plusieurs titulaires. Depuis 2001, Linda Goupil, députée de Lévis et ministre d'État à la Solidarité sociale, à la famille et à l'Enfance cumule également la fonction de ministre des Aînés. L'écoute des personnes âgées et l'adaptation des services publics au vieillissement de la population constituent les objectifs premiers de sa mission.

CONSEIL DES AÎNÉS

Créé en 1993 à la demande de regroupements d'aînés, le Conseil des Aînés est un organisme gouvernemental qui a pour principales fonctions de promouvoir les droits des personnes vieillissantes, leurs intérêts et leur participation à la vie collective. Il conseille la Ministre responsable dans la planification, la mise en œuvre et la coordination des politiques gouvernementales et des services visant à répondre aux besoins des personnes âgées.

SECRÉTARIAT AUX AÎNÉS

Institué en 1998, le secrétariat aux aînés est le maître d'œuvre des actions du gouvernement. L'organisme a pour mission de répondre aux besoins des aînés, de mieux connaître leur situation dans le contexte d'une société vieillissante et d'assurer la visibilité de l'action ministérielle et gouvernementale. Parmi les mandats, le secrétariat doit notamment assurer la coordination avec les autres ministères pour que les besoins des Québécois et Québécoises âgés soient pris en considération dans l'élaboration de leurs politiques et leurs programmes.

COMMISSAIRE AUX PERSONNES ÂGÉES

La fonction de Commissaire aux personnes âgées a été créée en décembre 2001 dans le foulée du rapport de la Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse sur l'exploitation des personnes âgées. Le poste relève directement du ministre de la Santé et des Services sociaux. Son mandat est d'assurer le suivi des recommandations de la Commission dans le réseau de la santé et des services sociaux.

TABLE RÉGIONALE DE CONCERTATION

La création des tables régionales a été l'un des points forts de l'Année internationale des personnes âgées en 1999 au Québec. Chaque région (17) compte maintenant sur ce nouvel outil d'animation et de concertation.

La table régionale du Saguenay-Lac-St-Jean est opérationnelle depuis mars 2001 et est composée de 12 membres issus d'associations régionales représentatives du milieu. Animer milieu des Aînés afin de les aider à jouer leur rôle de citoyen à part entière ainsi que celui d'acteur dynamique dans le développement de la région relève de son mandat.

Elle a la responsabilité d'assurer la représentation des intérêts des aînés auprès des différentes instances de consultation. Elle joue un rôle auprès du Conseil régional de concertation et de développement du Saguenay-Lac-St-Jean (CRCD) chargé d'élaborer un plan stratégique définissant les priorités de développement de la région.

Le dynamisme de cette Table ne peut que favoriser le développement de notre collectivité en passant par les organismes en place.

Maxima Migneault

1^{re} vice-présidente de la Table régionale
et de concertation du Saguenay-Lac-St-Jean

