

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 du Saguenay	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

DR DAVID COX
CLINIQUE CHIROPATRIQUE
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

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Marthe Vaillancourt	présidente	548-6870
Maxima Migneault	1 ^{ère} vice-présidente	548-8843
Antonio Boily	2 ^e vice-président	547-1233
Jeannine Bouchard	secrétaire	542-8059
Marcel Tremblay	trésorier	547-7662
Nicole Villeneuve	assesseur- secrétariat	547-5910
Madeleine Tremblay	assesseur- trésorerie	542-2954
Colette Brassard	directrice	547-7662
Rosaire Villeneuve	directeur	548-6273
Gilles Boulianne	directeur	545-1048
Thérèse Tremblay	directrice	542-4420
Martial Laprise	directeur	542-4168
Gérard Munger	président ex-officio	547-2351

RESPONSABLES DES COMITÉS

Brunchs	Maxima Migneault – Gérard Munger Martial Laprise - Gilles Boulianne
Recrutement	Nicole Villeneuve – Antonio Boily Madeleine Claveau – Gilles Boulianne
Informatique	Gérard Munger
Accueil	Thérèse Tremblay – Gérard Munger Marcel Tremblay - Madeleine Claveau Nicole Villeneuve – Gilles Boulianne
Décès-publicité	Colette Brassard
Défense des droits	Marthe Vaillancourt - Antonio Boily
Téléphone	Colette Brassard
Journal	Jeannine Bouchard

SOMMAIRE

Mot de la présidente	3	On questionne	10
Billet	4	Résumé	11
Autonomie	5-6	Doux plaisir	12
Informations	7	Parlons santé	13
Réflexion	8-9	Coq-à-l'âne	14

INFORMATIQUE

Vous aimeriez acquérir des connaissances de base pour opérer un ordinateur ou encore naviguer sur Internet ? N'attendez pas... Gérard Munger attend vos inscriptions pour la session de janvier. Profitez-en lors du brunch ou téléphonez au 547-2351.

RECRUTEMENT

Il est encore temps de renouveler votre carte de membre pour l'année 2003. Faites plus, parlez-en à vos connaissances et amis. Vous aiderez votre section AQDR à grandir. Le nombre de membres est important dans une Association et leur implication est essentielle à sa croissance. Pensons-y et soyons proactifs... Voir à préserver nos acquis et à améliorer notre situation d'aîné dans la société actuelle fait partie de notre responsabilité... ne l'oublions pas, car personne ne le fera à notre place. Les petits pas font les grands espaces... ne soyons pas modestes...

SOIRÉE DE NOËL

Un souper chantant et dansant vous sera offert le 7 décembre 2003, à 18 heures, à La Maison des Acadiens, rue de l'Ozane à Jonquière, secteur Kénogami. Nous aurons comme invité, Claude-Langis Perron qui vous charmera à nouveau de ses douces mélodies. Les billets sont déjà en vente au coût de 15 dollars par personne. Faites vite... Les places sont limitées...

VieActive

Pourquoi ne pas marier plaisir et bonne forme ? Le programme de VieActive est justement conçu pour vous offrir ces deux options. Une autre session débutera à la mi-janvier 2004. Vous pouvez vous y inscrire dès maintenant au numéro 547-9465. Ne tardez pas... votre santé vaut un déplacement...

Merci d'avoir visité le kiosque de votre Section AQDR au **Salon de la Santé** des Aînés les 17 et 18 octobre dernier à Place Centre-Ville de l'arrondissement Jonquière... A l'an prochain...

BRUNCH

Les membres présents au brunch du mois d'octobre dernier ont eu l'insigne honneur d'entendre Monsieur l'abbé André Bouchard, président du mouvement Accès-Santé. Ce virtuose de la parole a su les entretenir sur différents sujets dont la spiritualité, la liberté, l'acceptation de la nature humaine et, bien sûr, de l'avenir de l'hôpital de l'arrondissement Jonquière. Nous lui redisons un Merci rempli de reconnaissance et d'admiration.

HONNEURS

Le 20 octobre dernier, Marthe Vaillancourt, présidente, se rendait chez Madame Adrienne Clarkson, gouverneur général du Canada, de même qu'au Sénat pour y rencontrer Madame Jean Augustine, ministre de la condition féminine. Pourquoi ces deux sorties ? Madame la Présidente a été reçue membre de l'affaire **PERSONNE** en 1995. Figurez-vous que cette décoration a été mise en place à l'occasion de la reconnaissance de la FEMME comme une **personne humaine** à part entière en **1929**. Cette année, toutes les récipiendaires étaient invitées à assister à l'introduction de nouvelles figures féminines.

Le 28 octobre prochain, elle participera aux remise annuelles de L'Ordre du Québec, au Salon Rouge, à titre de membre.

Les 5 et 6 novembre prochains, elle sera à la rencontre des Présidents qui se tient à St-Hyacinthe. Maxima Migneault, 1^{re} vice-présidente, y participera également.

AQDR PROVINCIALE

Le Conseil provincial dont fait partie Marthe Vaillancourt, à titre de vice-présidente au développement, considère le dossier des foyers d'hébergement de 9 personnes et moins comme prioritaire pour l'année en cours. Des démarches sont effectuées en ce sens.

Dès le milieu du mois d'août, le Conseil d'administration de votre section AQDR s'est réuni pour préparer une série d'activités qui, nous l'espérons, sauront vous convenir.

Il est important de faire partie de l'AQDR pour constituer un mouvement fort, capable de défendre vos intérêts et c'est important aussi pour vous personnellement. Les rencontres que nous organisons vous permettront de vous informer et de vous divertir en compagnie d'aînés de votre arrondissement.

Au niveau provincial, je suis en train d'élaborer une vision du vieillissement qui, je l'espère, sera adoptée sous peu. Chacun et chacune d'entre nous a le devoir de présenter une image positive du vieillissement pour contrer tout ce qui est véhiculé de négatif concernant les 60 ans et plus.

J'ai lu dernièrement un article de la Presse sur la mémoire. Le Docteur Sonia Lupien, spécialiste de la mémoire, nous dit que quand la mémoire flanche, c'est souvent à cause du stress. Et ça peut arriver à n'importe qui, jeunes ou vieux. Quand la Dr Lupien oublie le nom d'une personne, elle ne s'en soucie guère en se disant que ça reviendra plus tard. Contrairement à sa grand-mère qui s'énervera, sera furieuse contre elle-même et sera convaincue que cette fois ça y est, la terrible maladie d'Alzheimer est en train de lui prendre ses souvenirs. Et son grand-père, lui, se renfrognera dans son coin...

Dans les troubles de mémoire, c'est difficile de parler d'estime de soi, de pessimisme et d'isolement social. Pourtant, si nous portions nos «lunettes roses» plus souvent, notre mémoire pourrait se porter beaucoup mieux. Finalement, mon propos n'a pour but que de vous rappeler que tous les maux ne sont pas toujours liés au vieillissement. Je vous souhaite donc une année A.Q.D.R. paisible, sereine et conviviale.

Billet

Certaines situations frappent particulièrement notre imaginaire et, même teintées de tristesse, elles réveillent nos énergies profondes et les incitent à se mobiliser. La plupart d'entre vous ont sans doute vécu de telles excitations.

En effet, comment pouvons-nous demeurer indifférents devant un jeune paraplégique qui lutte de toutes ses forces restantes pour recouvrer une certaine autonomie, ou encore face à une personne âgée qui se dit prisonnière d'un fauteuil orthopédique et, qui malgré cela, s'accroche fébrilement à la vie.

Vous me direz que personne n'y échappe, qu'un jour ou l'autre, la fatalité nous rejoint et je ne saurais vous contredire, bien sûr. Mais serait-ce irréaliste, pendant le laps de temps dont nous disposons encore individuellement, de tenter de retarder au maximum un tel état de dépendance.

Je crois sincèrement que c'est possible jusqu'à un certain point, du moins devons-nous faire des efforts dans cette direction. La science actuelle ne nous offre-t-elle pas une panoplie de trucs pas toujours si bêtes... Pensons aux nouveaux médicaments, aux méthodes de traitements modernes, aux programmes divers insistant sur la bonne forme physique, la saine alimentation, le contrôle des émotions dont particulièrement le stress, etc.

Utiliser des moyens assurant une prise adéquate de nos médicaments, suivre les précieux conseils d'un médecin traitant, manger davantage de fruits et de légumes frais, troquer les viandes rouges pour le poulet et le poisson, participer à des séances de conditionnement physique, s'offrir des distractions valorisantes, tout cela enrobé d'une bonne dose de RIRE, ce rire qui amoindrit les chocs... voilà de bons outils à la portée de tous et toutes. Bonne réflexion et longue vie à chacun, chacune au milieu des vôtres...

Parlons Santé

Comment faire le plein d'énergie ?

Rien de tel qu'un bon petit déjeuner pour démarrer la journée ! Des céréales chaudes bien crémeuses avec du lait, de délicieux pruneaux, des figues ou un fruit frais, une bonne tranche de pain de blé entier rôti avec du fromage ou du beurre d'arachide... et un bon café ! Vous préférez les muffins ? Bravo, s'ils sont faits avec du son ou des graines de tournesol. Avec ce régime, vous évitez bien des désagréments à vos intestins.

Les céréales de grains entiers, le son, les fruits, de même que les légumes et les légumineuses contiennent tous des fibres alimentaires. Celles-ci absorbent de l'eau et gonflent dans vos intestins, ce qui rend vos selles plus molles et faciles à évacuer.

Vous avez des problèmes de mastication ou portez des prothèses dentaires ? Qu'à cela ne tienne ! Compotes de pommes, de pruneaux, d'abricots... voilà de savoureux desserts facile à mastiquer. Il en va de même pour le filet de sole en sauce persillée, le pâté chinois ou le spaghetti sauce à la viande.

Vous avez peut-être l'habitude de prendre un bol de lait chaud le soir ou dans la journée ? Voilà une excellente façon d'obtenir le précieux calcium et la vitamine D dont vous avez besoin pour avoir des os et dents en santé. Car, contrairement à ce que beaucoup de gens pensent, le lait n'est pas seulement bon pour les enfants. Il doit faire partie de votre menu quotidien. Potages, poudings, flans et macaroni au fromage sont autant de délicieuses façons de cuisiner le lait.

Vous soignez vos plantes ? Un peu d'eau, un peu d'engrais, un peu de soleil. Faites-en autant pour vous-même : buvez, mangez et mettez le nez dehors, vous vous sentirez beaucoup mieux !

Institut Universitaire de Gériatrie de Montréal
Via Internet

Doux Plaisir !

Le parfum ! Quel doux plaisir ! Se parfumer, c'est d'abord se faire plaisir, s'offrir un cadeau. Loin d'être un cérémonial, c'est un geste de fantaisie, d'imagination et de mystère. On se parfume pour plaire, laisser une bonne impression, un souvenir agréable autour de soi; mais, c'est aussi pour le bien-être et l'harmonie. D'ailleurs, un parfum révèle la personnalité de celui ou celle qui le porte.

À une époque éloignée, L'homme faisait brûler des substances odorantes dont les effluves devaient plaire aux divinités. Le mot parfum, rappelons-le, veut dire : à travers la fumée. En Égypte, on utilisait des huiles pour les offrir aux dieux, pour soigner les malades et pour embaumer. Un peu plus tard, on utilise les parfums à des fins personnelles. L'histoire ne manque pas d'exemples de monarques grands utilisateurs de parfum.

Jusqu'au XXe siècle, se parfumer était considéré comme un luxe. De nos jours, le parfum est devenu accessible à tous, mais la notion de prestige y reste encore associée. Du reste, un fabricant a déjà connu un franc succès en affirmant que son produit était le plus cher au monde.

Chaque année, les consommateurs canadiens dépensent des millions de dollars pour l'achat de parfums. Il existe, par ailleurs, des milliers de marques de parfums au Canada et aux Etats-Unis, incluant les extraits, les eaux de toilette et les eaux de Cologne. Presque chaque semaine, un nouveau produit est lancé sur le marché et, chaque année, on dépense des millions pour permettre à un parfum de voir le jour. Ces sommes servent à défrayer les coûts de recherche, d'études de marché, de l'emballage et de la promotion. Toutefois, seulement un petit nombre de ces nouveaux parfums réussissent à bien se vendre.

Source inconnue

Collaboration : Jean Vaillancourt

AUTONOMIE

COMMENT DEMEURER AUTONOME ET RESTER LONGTEMPS CHEZ SOI

Vous vous êtes adapté à une variété d'objets nouveaux qui vous facilitent la vie. Il ne faut guère plus d'efforts pour vous munir de certains outils faits pour vous permettre de vivre chez vous avec ou sans aide, surtout si vous avez quelques problèmes de vision ou de manipulation.

Dans la **cuisine**, par exemple, les mitaines de sécurité évitent des brûlures et vous donnent plus de prise sur les grands plats. Le stabilisateur de casserole, le séparateur d'œufs, la passoire demi-couvercle ou la spatule double offrent stabilité et sécurité à tous vos mouvements. Sans oublier les minuteries à gros caractères... pour que vos petits-enfants apprécient vos gâteaux autant que vos enfants !

Dans la **salle de bain**, de petits objets comme les distributeurs de savon et de pâte à dents, les brosses et peignes avec manches grossis rendront votre toilette aisée. Si vous craignez les chutes dans le bain ou dans la douche, vous avez sans doute d'excellentes raisons. Mais il n'est pas nécessaire de négliger votre hygiène personnelle pour autant : des barres d'appui installées près de la baignoire, de la douche et de la toilette vous permettront de vous asseoir ou de vous lever en prenant votre temps et en toute sécurité.

Pour votre **chambre à coucher**, saviez-vous qu'il existe des lits réglables par une commande manuelle ou électrique ou des matelas conçus pour réduire la pression sur votre peau. Quel confort !

Vous vous croyez trop âgé pour «pitonner» ? Mais n'avez-vous pas remarqué que pour ouvrir la télévision, le micro-ondes, le téléphone, vous y allez d'un petit zap ?

RÉSUMÉ

N'hésitez surtout pas à vous servir de tout objet qui peut vous aider. Grâce à eux, vous pourrez sans doute demeurer chez vous longtemps.

C'est tellement plus facile de s'asseoir dans son lit, si la tête est déjà relevée. Et puis, il y a de beaux réveille-matin à chiffres lumineux, contrastant et assez gros pour vous montrer qu'il est encore trop tôt pour vous lever !

Vous craignez d'avoir l'air d'un petit vieux ou d'une petite vieille avec votre canne ? Et vous ne voulez pas que vos voisins vous voient sortir avec votre marchette ou votre triporteur ? C'est vrai qu'il est difficile d'accepter de vieillir. Mais pourquoi vous priver de faire vos courses ou de rendre visite à ceux que vous aimez si vous en êtes encore capable avec l'aide d'un instrument sécuritaire. Même les chaises roulantes aujourd'hui ont droit de passage à peu près partout. Ne vous privez pas du beau temps !

Un bon nombre de ces objets d'usage courant se trouvent dans les grands magasins. Quant aux aides à la marche, vous les trouverez dans les magasins spécialisés et les services ou cliniques de physiothérapie, ou encore dans votre pharmacie.

N'hésitez surtout pas à vous servir de tout objet qui peut vous aider. Grâce à eux, vous pourrez sans doute demeurer chez vous longtemps. Et pourquoi ne pas vous mettre à l'ordinateur un de ces jours ? Vous pourriez écrire à vos proches par courrier électronique et même faire votre magasinage et payer vos factures... d'ici peu.

Institut universitaire de gériatrie de Montréal

« Ce qui est passé a fui pour toujours; ce que tu espères est absent; mais le **présent est à toi** »
Auteur inconnu

EXODUS 1946, voilà un titre évocateur et rempli d'aventures vécues sur un bateau (rafiot) pendant l'exode des Juifs vers la Palestine.

Après la guerre 39-45, guère qui avait coûté la vie à 6 millions de Juifs, le peuple Juif désirait ardemment se rendre en Palestine, terre de leurs ancêtres et refuge de leur race.

Les pays européens, France, Belgique, Hollande et Italie, qui les avaient accueillis pendant la guerre alors qu'ils réussissaient à déjouer la Gestapo en se cachant ici et là, ne savaient pas quoi faire avec eux lorsque la guerre se termina. Une organisation juive décida de les accueillir et de les diriger vers Chypre pour ensuite les diriger vers la Palestine.

Toutefois, la Palestine appartenait à l'Angleterre qui refusait d'accueillir plus de 2 000 Juifs par mois alors que les camps de Chypre en comptaient des milliers. Les Juifs organisèrent donc des départs plus nombreux en utilisant toutes sortes de stratagèmes. Les Anglais étaient outrés et ne savaient pas comment les retenir.

C'est ainsi que l'Exodus a conduit 300 enfants en Palestine, entassés comme des sardines, rationnés d'eau, pris du mal de mer, etc. D'autres voyages semblables avaient échoué auparavant. Ils arrivèrent donc contents et très heureux en Palestine.

En 1948, l'Angleterre leva l'embargo et accorda aux Juifs le droit de résider en Palestine. Ce geste irrita les Arabes qui, à leur tour refusèrent de les accueillir. Une autre guerre commença alors et sévit encore aujourd'hui. Un roman historique qui plaira à toute personne qui aime apprendre tout en se distrayant. J'en retiré de belles heures de loisirs.

Colette Brassard, directrice

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 tels 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, chèvres, 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 Kahn, 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 gouvernants sachent trouver un juste équilibre entre la science et la fiction.

Gérard Munger, président ex-officio

Informations

PARLEMENT DES SAGES

Le Parlement des Sages avait lieu les 16 et 17 septembre dernier à Québec. Marthe Vaillancourt et Claudine Bouchard de notre Association y ont participé. Deux projets de lois y ont été soumis : Loi sur la stratégie nationale de lutte contre les abus et la violence envers les aînés et Loi visant à promouvoir la qualité de la vie des personnes hébergées dans certains établissements.

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 œuvré auprès d'œuvres diverses durant 57 ans à date. Elle perçoit le bénévolat comme la plus merveilleuse réalisation de sa vie. Elle nous confie que sa première préoccupation consiste à pouvoir aider, chaque jour, une personne ou une famille, à surmonter des moments difficiles, dans le respect et la dignité. Madame Hélène Wavroch, présidente du Conseil des Aînés lui a remis une plaque souvenir au nom de tous les aînés québécois. Bravo Mme Gisèle P. Verreault !

CRÉDIT D'IMPÔT

Si vous avez **70 ans et plus**, vous pouvez être admissible à un crédit d'impôt pour maintien à domicile. Ce crédit correspond à **23%** des dépenses effectuées pour des services. N'hésitez donc pas à vous informer auprès du Ministère du Revenu du Québec au numéro **548-4322**.

Maxima Migneault, 1^{re} vice-présidente

RÉFLEXION

Je suis une aînée, je connais l'âgisme

Je suis une aînée, je suis née avant la dernière guerre, pas celle de 1924, celle de 1939.

J'aimerais que l'on cesse de me regarder de biais, de m'évaluer, de me discréditer, c'est-à-dire d'exercer à mon sujet, l'âgisme dont on gratifie les personnes du 3^e âge.

Je suis une aînée qui connaît les situations de pauvreté, d'ennui, de solitude des abandonnés dans leur communauté ou dans les si belles maisons d'hébergement. On me les a si souvent racontés ces isolements créés par notre indifférence comme citoyens, ou encore, par le lâche abandon des propres enfants des «pensionnés».

Je suis une aînée qui a travaillé bénévolement pendant des années, qui a aussi travaillé dans les organismes communautaires. Je n'ai pas de grosses rentes dues à mon travail et les intérêts de mes quelques FERR fondent comme neige au soleil depuis les trois ou quatre dernières années. Ah oui, j'ai aussi travaillé à la maison, mais ça, c'est pas du vrai travail, tout le monde sait ça.

Je suis une aînée, je ne réponds plus au critère de beauté, d'élégance, de vitesse, d'efficacité, je le sais.

Ne m'appellez pas «*Ma petite madame*», je hais ça. Ne me téléphonez pas pour m'offrir des livres, des voyages, des assurances, des offres spéciales qui me coûtent plus chères à la fin : je suis encore capable de m'organiser.

Le moindre respect implique que vous cessiez de choisir à ma place surtout pour mes loisirs : je peux encore aller au cinéma ou à la bibliothèque.

Je veux sortir le jour, mais je veux d'autres loisirs que papoter au Centre d'Achat ou jouer au bingo. Je comprends qu'on puisse s'adonner à ces activités, mais laissez-moi choisir d'autres avenues.

Bien oui, vous pouvez m'inviter, je peux aussi vous recevoir tant que je serai à la maison.

Ah ! La maison, la ville, le quartier, je veux y vivre agréablement, positivement, *citoyennement*.

Je suis une aînée, mais pas une impotente : je marche avec une canne peut-être, mais je marche, je respire, je vis, je vis... comprenez-vous ? Je veux que vous me regardiez comme une citoyenne à part entière. Je paie des taxes, des impôts et je veux vivre dans mon quartier, encore longtemps. Peut-être même, voudrai-je y mourir en contact avec mes proches. Je n'en suis pas encore là, j'ai besoin qu'on me fournisse certains services près de chez-moi : accès à l'église, à la bibliothèque, à un service de transport, à des aides de maintien à domicile, etc...

Cessez de me dire que je suis un poids pour la société : mon poids, je le connais et je le supporte, voyez-vous...

Je continue de rêver, je suis dynamique, j'ai participé aux luttes des femmes, j'ai travaillé contre la violence faite aux femmes, je fais encore et encore du bénévolat, je me préoccupe des droits des retraités et pré-retraités, je lutte pour la qualité de la vie, pour des soins de santé adéquats et pour une ville dont les élus partagent mes idéaux. Je veux réussir ma vieillesse !

Une presque octogénaire

Extrait de : L'AMÉNAGEMENT URBAIN
ET LA SÉCURITÉ DES AÎNÉS

Document produit par : Marthe Vaillancourt, C.Q.

