

## À RETENIR

Carrefour de la Santé	695-7700
Clinique externe	695-7722
Radiologie	695-7733
Info-Santé	310-2477
Ambulance Nault & Caron	698-6083
COOP de Solidarité du Royaume	547-5907
Jonquière-Médecin	699-6030
Police Jonquière	546-2000
Régie des Rentes du Québec	(1-800) 463-5185
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 ? Une plainte peut être déposée à la Commission des droits de la personne du Québec par un organisme voué à la défense ou au bien-être des aînés, par exemple L'AQDR ou un CLSC. N'

Un grand Merci à nos généreux commanditaires

DR DAVID COX  
CLINIQUE CHIROPRATIQUE  
3670, boul. du Royaume  
Jonquière (Québec)  
Tél. : (418) 695-3307

CHIASSEON, 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 2004-2005

Marthe Vaillancourt	présidente	548-6870
Maxima Migneault	1 <sup>re</sup> vice-présidente	548-8843
Antonio Boily	2 <sup>e</sup> vice-président	547-1233
Jeannine Bouchard	secrétaire	542-8059
Rosaire Villeneuve	trésorier	548-6273
Colette Brassard	directrice	547-7662
Thérèse Tremblay	directrice	542-4420
Margot Plourde	directrice	547-2455
Claudine Bouchard	directrice	542-9300
Andrée Lafrance	directrice	695-9457
Thérèse Lavoie	Directrice	547-9185
Gérard Munger	président ex-officio	547-2351

## RESPONSABLES DES COMITÉS

Brunchs	Margot Plourde - Maxima Migneault Gérard Munger
Recrutement	Antonio Boily – Claudine Bouchard Andrée Lafrance – Gérard Munger
Informatique	Gérard Munger – Thérèse Lavoie
Accueil	Thérèse Tremblay – Thérèse Lavoie
Communication	Marthe Vaillancourt – Jeannine Bouchard
Décès-publicité	Colette Brassard
Défense des droits	Marthe Vaillancourt - Antonio Boily & Claudine Bouchard
Téléphone	Colette Brassard
Journal	Jeannine Bouchard

## SOMMAIRE

Mot de la présidente	3	Et si vous y aviez droit...	10
Billet	4	Pour rire	11
L'insomnie	5-6	Parlons voyage	12-13
Qu'en dites-vous ?	7	Coq-à-l'Âne	14-15
Saviez-vous que ?	8-9		

## INFORMATIQUE

Gérard Munger, responsable, vous informe que les cours d'informatique sont déjà complets pour la session d'automne. Il prendra toutefois les inscriptions pour janvier. Profitez-en lors du brunch ou téléphonez au 547-2351. Et c'est gratuit...

## VIE ACTIVE

Michelle Houle reprendra les sessions de Vie Active au rythme de une heure par semaine, le jeudi, entre 10 heures et 11 heures, le 23 septembre au Centre commémoratif Price. Vos inscriptions seraient bienvenues lors de ce brunch ou en téléphonant au 547-9465. Merci de vous intéresser à votre bien-être et votre santé si précieuse.

## PARLEMENT DES SAGES

Notre Présidente, Marthe Vaillancourt, participera au Parlement des Sages les 13,14 et 15 septembre prochain de même que Claudine Bouchard et Michelle Houle. Merci à ces trois personnes de travailler à l'amélioration de la vie des années d'une façon toute particulière à cette occasion.

## TEL QUE PROMIS

### Recette de caramel

3½ tasses de sirop d'érable

1 tasse de sirop de maïs

1 boîte de lait Eagle

Cuire le sirop 10 minutes à gros bouillons. Retirer du feu et refroidir 150 degrés F. Ajouter le lait et brasser légèrement.

Donne 5 contenants de ½ livre. Bon succès ! Maxima Migneault

La vieillesse se compare à l'ascension d'une montagne. Plus on vieillit, plus on est fatigué et hors d'haleine, mais plus notre vision s'élargit. (Ingmar Bergman)

## HOMMAGE

En avril dernier, Gérard Munger rendait hommage à Guy Vigneault lors d'un dîner commandé pour souligner la fin de son mandat comme membre du C.A. en mai 2003. Parlant de son dévouement et de son expérience comme membre et vice-président, il notait qu'il avait œuvré sous la gouverne de 4 présidents, à savoir Margot Weaner, Gérard Munger, Margot Plourde et Marthe Vaillancourt. Il soulignait son apport précieux dans les comités du brunch, de recrutement, de décoration et de représentation au C.A. provincial. Il terminait en souhaitant son retour au C.A. de notre section.

## ASSEMBLÉE PROVINCIALE

Les 16 et 17 juin derniers, Marthe Vaillancourt, Gérard Munger, Rosaire Villeneuve participaient à l'assemblée annuelle provinciale comme délégués officiels alors que Lise Beaulieu y prenait part comme observatrice. Tous sont revenus enchantés de cette rencontre et nous devrions en avoir des retombées au cours de l'automne.

## REVENDEICATIONS

Le Conseil provincial de l'AQDR revendique les points suivants :

- Revenu décent, au-dessus du seuil de la pauvreté;
- Logement convenable et à prix abordable;
- Services et soins à domicile pour maintenir l'autonomie;
- Égalité en droit et en fait des femmes et des hommes;
- Accessibilité universelle et gratuite des services de santé et des services sociaux.

## CARTES DE MEMBRES

En mars dernier, Monsieur Henri Salembier, président du C.A. provincial, par le biais d'une lettre personnelle, informait les membres en règle qu'il leur était possible d'obtenir une **réduction de prime** d'assurance -résidence et d'assurance-auto en présentant leur carte de membre 2004-2005. **N'oubliez pas de la renouveler si vous ne l'avez pas encore fait, d'ici le 31 décembre 2004.**

La section AQDR de Jonquière travaille constamment à la défense des droits des retraités et pré-retraités. Ces dernières années, nous avons créé un comité de défense des droits qui est très actif. Nos réunions visent le mieux-être et la préservation de la santé des aînés. Lors de l'activité de septembre, nous avons demandé à nos membres d'exprimer leurs besoins en terme de personnes à inviter et d'actions à entreprendre.

En octobre, André Bouchard, président d'Accès-Santé, parle du maintien de l'hôpital de Jonquière. André Houde, médecin spécialiste, traite des maladies cardiaques en novembre. Notre soirée de Noël réunit 150 membres en décembre. En janvier, Denise Tremblay, coordonnatrice de la Société Alzheimer nous parle de la maladie d'Alzheimer. Février, mois des impôts, accueille le comptable Marc Fortin. En mars, Chantale Laberge, naturopathe, parle des Produits naturels. Finalement, en mai, nous présentons une cassette audio-visuelle sur les chutes à domicile.

La Présidente a participé à 5 interventions à la télévision et à 8 présences à la radio. De plus, en octobre et novembre, 3 écrits produits dans les journaux nationaux traitaient respectivement de la pauvreté des aînés, de leur situation en maison d'hébergement de même que de leurs difficultés. En mars et avril, la Présidente a rédigé 3 mémoires importants, notamment sur la situation de l'**hébergement** en région, l'**intégration** des établissements de santé et de services sociaux et le **maintien à domicile**. Un membre de l'exécutif fut présent à toutes les journées de consultation de l'Agence régionale de la santé, de Ville de Saguenay et de la Ligue des droits et libertés.

Beaucoup de travail pour une section qui ne reçoit aucune subvention de la SACA. Nous sommes toujours à la recherche d'un local pour développer des projets plus concrets. Recevoir un financement de base nous aiderait à accomplir notre mission de défense des droits de nos membres.

# BILLET

Jeannine Bouchard, responsable du Journal

Sous nos latitudes, septembre est devenu synonyme de la reprise des activités régulières de la vie courante. Il sollicite d'une façon particulière les étudiants de tous les niveaux qui, bon gré, mal gré, n'ont d'autre choix que de lui obéir, du moins accepter de regarder ce que leur offrent les institutions scolaires.

Septembre qui vient clore la saison estivale revêt une signification souvent spéciale pour nous, les personnes âgées. Dépendamment de nos occupations et de nos loisirs, il peut être un distingué conseiller dans le domaine d'activités enrichissantes, semeur de joies en favorisant les retrouvailles au sein d'organismes, libérateur de tensions causées par un emploi du temps échevelé.

Qu'importe où vous vous situiez, la période des vacances a sûrement contribué à un sain ressourcement personnel et, cela, malgré la paresse de Dame Nature qui a fait languir ses ouailles et qui a pris un malin plaisir à taquiner les amoureux du soleil. Qu'à cela ne tienne... elle connaît ses enfants et sait que nous oublions d'année en année... Je la vois rire dans sa barbe en nous voyant grelotter et pester contre le mauvais temps. Quelle rigolote! Souhaitons seulement qu'elle revienne à de meilleurs sentiments pour le prochain été.

C'est donc jour de RENTRÉE pour votre Association AQDR et je vous souhaite, à chacune et chacun, une année remplie de réalisations, de plaisirs, de joies. Comme Conseil d'administration, nous avons beaucoup de pain sur la planche et, à l'instar des années précédentes, votre soutien nous est indispensable pour la bonne conduite des dossiers au cours de cette nouvelle année. Que vous assistiez encore plus nombreux à nos activités mensuelles et que vous deveniez des porte-paroles dans votre entourage constituent notre souhait le plus sincère. On dit que l'union fait la force et je pense honnêtement que ce slogan coiffe bien notre organisme dont les visées sont essentiellement axées sur le bien-être de nos membres. Assurés de pouvoir compter sur vous, nous vous en remercions.

En bordure du Caire, les pyramides impressionnent par leur masse, mais nous déçoivent quant à la grisaille du site. A l'intérieur de la pyramide de Mykérinos, un long couloir mène à deux chambres sépulcrales non décorées (d'hiéroglyphes) et vides de tout objet. C'est lugubre et peu intéressant pour les yeux. Par contre, la majesté du Sphinx protégeant les pyramides impressionne. Pour les Arabes, il était «Abou el Hol», le père de la terreur. Par contre, la construction de ces pyramides m'a beaucoup intéressé. Malheureusement, rien ne documente l'érection architecturale de ces monuments ou tombeaux des pharaons Chéops, Chéphren et Mykérinos. On en est toujours aux hypothèses.

La pierre, (pesant en moyenne 2 tonnes et demies) une fois taillée en blocs, était chargée sur des traîneaux et tirée sur des rouleaux jusque sur le futur emplacement de la pyramide. Il s'agissait alors de soulever ces blocs gigantesques. L'hypothèse la plus vraisemblable est que les Égyptiens utilisèrent des rampes, c'est-à-dire de larges plans inclinés construits en briques crues ou en sable et dont l'inclinaison et la hauteur augmentaient graduellement au fur et à mesure de l'élévation de la pyramide.

Une autre hypothèse serait que des machines portaient les pierres du sol au premier étage et d'autres aux 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> étages et ainsi de suite. L'ajustement des pierres est si parfait qu'il éveille l'admiration. Il faut aussi noter que le transport des pierres de la carrière jusqu'au site ne pouvait se faire que pendant la crue des eaux du Nil.

Il est important de mentionner que les milliers d'ouvriers qui travaillaient à la construction des pyramides et des temples n'étaient pas des esclaves. Il était glorieux de travailler pour le pharaon et les dieux et ... les salaires étaient bons. Pour être à pied d'œuvre, ces ouvriers et les prêtres des temples demeuraient dans une ville près de la pyramide en construction ou des temples dédiés aux dieux.

# Parlons Voyages

VOIR Rome et ...

Il me fait plaisir de vous parler d'un voyage que j'ai fait en mars et avril 2004. Je dois vous dire que, quand je fréquentais l'école primaire, sur la couverture de mon livre de géographie, une photo du pont de Québec attirait particulièrement mon attention. Dans ma petite tête, je me demandais si je verrais ce pont un jour...

Tout ça pour vous dire que, quand mon épouse et moi sommes entrés à Place-Saint-Pierre de Rome pour assister à la messe célébrée par le Pape, l'émotion était à son comble et le PONT DE QUÉBEC était bien loin.

Je voyais de mes propres yeux tout ce que j'avais vu dans les revues et les livres. À gauche de la cathédrale, la Chapelle Sixtine et on imagine la petite cheminée qui indique l'élection du Pape. Au sommet de l'immense coupole que j'ai atteint après avoir gravi 325 marches, toute la ville de Rome s'offre à nous. Quand vous êtes à Rome, il faut voir le Musée du Vatican, le Tombeau de Saint-Pierre, St-Paul-Hors-les-Murs, Ste-Marie-Majeure, St-Jean-de-Latran. Ce sont toutes des basiliques majeures.

Il faut aussi admirer le plus grand chef-d'œuvre de Michel-Ange, LA PIETA. Si vous avez l'occasion de faire un beau voyage, n'oubliez pas d'aller à Rome en premier.

Rosaire Villeneuve, trésorier

## Au PAYS des PHARAONS

L'Égypte, dans ma tête d'enfant, c'était le Nil et les Pharaons. Quelle chance de pouvoir voyager en ce pays! Je revois en mémoire ce long ruban d'eau interminable bordé de verdure (6700km) qui irrigue tout le pays et fournit les produits nécessaires à la consommation de ses habitants. Il faut dire que l'Égypte a près de 65 millions d'habitants. Incroyable ! Nous avons fait ce voyage en 11 heures sur les ailes d'Égypt Air via New-York et atterri au Caire (19 millions de population). Le lendemain, nous avons visité le musée Égyptien du Caire qui est immense.

# L'insomnie

## SOUFFREZ-VOUS D'INSOMNIE ?

L'insomnie est un problème de santé affectant 25 à 35% de la population adulte de façon chronique ou occasionnelle. Davantage de femmes, de personnes âgées ou de personnes souffrant de troubles physiques ou psychiatriques en sont atteintes. Ce trouble se traduit par une difficulté à s'endormir ou à demeurer endormi (réveils fréquents ou prolongés) ou encore par des réveils précoces le matin et une incapacité à se rendormir.

**L'insomnie chronique** peut persister pendant des mois voire même des années. Elle peut avoir des répercussions importantes sur la qualité de vie d'un individu. Par exemple, les personnes qui en souffrent sont davantage victimes de détresse psychologique et voient souvent leur performance au travail diminuer, prennent plus de journées de maladie et recourent plus souvent aux services de santé que les bons dormeurs. Lorsque ce trouble du sommeil persiste, il constitue un facteur de risque pouvant conduire à une dépression majeure.

**Le diagnostic** d'insomnie primaire (difficulté à s'endormir ou à rester endormi) doit être posé uniquement par un médecin. Les gens qui en souffrent ont un sommeil moins réparateur pendant au moins un mois. Ceci cause souvent une grande détresse ou des problèmes de fonctionnement dans les sphères sociales, professionnelles, etc.

Après avoir identifié et corrigé les comportements pouvant aggraver l'insomnie, le patient peut se tourner vers les **thérapies** de relaxation, de conditionnement principalement sur celles basées sur la restriction du nombre d'heures passées au lit. Les insomniaques devraient recourir aux médicaments en dernier lieu et selon certaines conditions. Depuis le milieu des années 60, les benzodiazépines sont souvent prescrites pour traiter l'anxiété et l'insomnie. Selon les données scientifiques connues, il ne fait aucun doute, que les benzodiazépines sont efficaces pour assurer un bon sommeil à court terme.

## Pour Rire

**L'utilisation des benzodiazépines entraînent un ensemble d'effets secondaires. Leur efficacité** comme hypnotique **diminue avec la durée d'utilisation.** Le développement de cette tolérance peut survenir après une période aussi courte qu'une semaine, dépendamment du type de benzodiazépine utilisé. La perte progressive d'efficacité du médicament incite souvent à augmenter la dose, ce qui a pour effet d'accroître encore davantage son risque de souffrir d'une dépendance.

Un deuxième effet secondaire majeur des benzodiazépines est la **sommolence résiduelle** au cours de la journée entraînant une baisse des fonctions cognitives et un risque accru d'avoir des accidents, notamment sur la route. De plus, plusieurs études ont révélé que des troubles de la mémoire avaient été détectés chez les utilisateurs de ces somnifères, insomniaques ou non.

Enfin, les benzodiazépines peuvent avoir des effets sur **la structure du sommeil** constitué de différentes phases. Compte tenu des effets secondaires importants liés à la prise de benzodiazépines, il est fortement conseillé de suivre les recommandations du médecin traitant et de toujours favoriser une approche non pharmacologique, si possible.

Presque tous les médicaments prescrits pour traiter les troubles du sommeil **peuvent entraîner une dépendance physique et mentale** chez un individu qui en utilise régulièrement pendant un certain nombre de semaines. La dépendance s'installe quand il faut augmenter la dose pour obtenir le même effet ou lorsqu'il devient difficile de s'en passer.

Chez une personne dépendante, de sérieux symptômes de **sevrage** (anxiété, irritabilité, nervosité, crampes abdominales, diarrhée, vomissements, transpiration, accélération du rythme cardiaque) lorsqu'elle arrête de prendre des somnifères ou des tranquillisants de façon soudaine. La **période de sevrage** doit se faire sous la **supervision médicale** de façon à réduire les risques d'éprouver des malaises extrêmes.

Trois jeunes garçons se rendent jouer à la rivière tout près de l'école. De retour à la classe, le professeur demande à un jeune - Où es-tu allé jouer ?- À la rivière, on a tiré Du Bois à l'eau. Au 2<sup>e</sup> trempé jusqu'à la ceinture - Où as-tu tiré du bois à l'eau ? Au 3<sup>e</sup> trempé de la tête aux pieds- Où es-tu allé ?- C'est moi Dubois.

À l'entrée des classes primaires, le professeur demande à chaque élève de se nommer. Tous les jeunes se lèvent et donnent leur nom. Le plus grand se lève en arrière, tout gêné et dit Léo Blier (léoublier). Le 2<sup>e</sup> jour, le 3<sup>e</sup> jour, même stratégie - Léo Blier. L'institutrice lui dit de retourner chez lui et de revenir quand il se rappellera de son nom. Madame je vous ai toujours dit mon nom à chaque jour. Quel est ton nom? - Léo Blier.

## PERLES JOURNALISTIQUES

- Le rapport de la gendarmerie révèle qu'Alain P. se serait suicidé lui-même.
- Il lui bottait le derrière à tour de bras.
- Il abusait de la puissance de son sexe pour frapper son ex-épouse.
- Il sentait les pieds de Damoclès au-dessus de lui.
- Monsieur Jean C. remercie chaleureusement les personnes qui ont pris part au décès de son épouse.
- Détail navrant, cette personne avait déjà été victime l'an dernier d'un accident mortel.
- Le syndicat des inséminateurs fait appel à la vigueur de ses membres.
- Très gravement brûlée, elle s'est éteinte pendant son transport à l'hôpital.
- Des trous dans sa culotte laissaient entrevoir une famille pauvre.
- Le mystère de la femme coupée en morceaux reste entier.

## Et si vous y aviez droit ...

L'allocation au survivant, vous connaissez? Votre conjoint ou conjointe décède, vous aurez bientôt 60 ans et vos revenus annuels sont inférieurs à 18 120\$, vous pourriez profiter de ce volet de la pension fédérale même si vous n'avez pas 65 ans.

Plusieurs ne s'en rendent compte qu'au moment de demander leur pension de vieillesse à 65 ans et, à ce moment, il est souvent trop tard pour récupérer les années perdues, car seulement une année peut être rétroactive... vous perdrez les autres années.

Quatre critères sont nécessaires pour avoir droit à l'allocation : vous avez entre 60 et 64 ans, votre conjoint est décédé, vous êtes citoyen canadien (ou un immigrant reçu qui a demeuré au Canada au moins 10 ans après avoir atteint l'âge de 18 ans), votre revenu annuel est actuellement inférieur à 18 120\$. Pour une personne sans aucun revenu, l'allocation pourrait atteindre présentement 907,64\$ par mois. Le mot conjoint inclut la personne (de même sexe ou de sexe différent) avec qui vous avez vécu comme tel (résidence commune, par exemple) durant au moins l'année qui précède le décès.

Pour plus d'informations ou pour obtenir les formulaires nécessaires, veuillez vous adresser à un bureau de Développement des ressources humaines du Canada, ou signalez le -800-277-9915.

La vieillesse est comparable à l'ascension d'une montagne. Plus on monte, plus on est fatigué et hors d'haleine, mais plus notre vision s'élargit. (Ingmar Bergman)

C'est presque impossible de salir quelqu'un sans se salir soi-même un peu. (Abigail Van Buren)

Qui prend conseil franchit la montagne ; qui ne prend aucun conseil fait fausse route, même en plaine. (Proverbe turc)

## Qu'en dites-vous ?

Chez les aînés de 65 ans et plus, 70% des décès sont dus à des chutes dans les escaliers. Voici les 12 règles à suivre pour éviter les chutes dans les escaliers :

1. Posez des lumières et des commutateurs pour bien éclairer vos escaliers.
2. Assurez-vous qu'il n'y a pas de surfaces inégales, de fissures, de bosses dans le revêtement ou de clous qui dépassent.
3. Les marches inégales (hauteur et profondeur) sont un danger ; faites-les corriger par un menuisier.
4. Augmentez la visibilité du bord des marches en appliquant de la peinture ou une bande de couleur contrastante.
5. Le tapis qui n'est pas attaché dans les escaliers est souvent une cause de chutes. Songez à le faire enlever ou à le remplacer par un revêtement anti-dérapant.
6. N'entreposez rien sur les marches de votre escalier. Regardez les marches à mesure que vous montez ou descendez.
7. Il faut une rampe au moins d'un côté de l'escalier. La rampe est à la bonne hauteur si vous pouvez la saisir confortablement lorsque vous pliez légèrement le coude.
8. La rampe doit être solidement vissée dans les montants et assez éloignée du mur pour que vous puissiez la prendre avec toute la main.
9. Les tapis dits « volants » (carpettes) sont un danger à ces endroits. Assurez-vous, si vous en avez, qu'ils soient anti-dérapants ou doublés de caoutchouc.
10. Prenez votre temps dans les escaliers. Allez-y lentement, la main sur la rampe. Se presser est une cause principale des chutes dans les escaliers.
11. Si vous transportez quelque chose, assurez-vous de bien voir devant vous, de ne pas cacher l'escalier et gardez une main libre pour tenir la rampe.
12. Enlevez toujours vos lunettes de lecture pour marcher ou prendre l'escalier. Si vous portez des lunettes à double foyer, ajustez-les pour bien voir les marches.

# Saviez-vous que...

Chaque année, la première semaine de juin ramène la semaine nationale des transports qui a pour but de souligner l'importance de l'industrie des transports dans le développement du pays. La **semaine nationale des transports** fête ses **40 ans d'existence** cette année. Le secteur des transports génère 110 000 emplois directs, soit 4% des salariés québécois et, si l'on ajoute les emplois liés aux activités connexes, on arrive à un total de 286 000 emplois directs et indirects ou 9,3% des salariés québécois.

En 1977, la **première femme conductrice d'autobus au Québec** entrait en poste. En 1998, on comptait 550 femmes «chauffeurs» d'autobus à la Société des transports de Montréal.

**Le métro** peut rouler à 72 kilomètres à l'heure, à peine 22 km/h de plus que la vitesse d'une voiture en zone urbaine, sans toutefois tenir compte des feux de circulation, des arrêts obligatoires et de la ligne droite : c'est pour cela que ça va vite...

**Le réseau de transport collectif** est desservi par 9 sociétés sur un parcours de 4 545 kilomètres carrés. La Société des transports du Saguenay (STS) en couvre plus du quart, soit 1 200 km/h. Plus de **94%** de la population du Québec jouit des services du transport adapté **pour les personnes handicapées**.

**Le Ministère des transports du Québec possède 27 des 90 aéroports publics du Québec et 8 héliports** dont la plupart sont situés en régions éloignées et isolées (19 aéroports et 6 héliports au Nunavik et sur la Basse-Côte-Nord).

**L'avion est le moyen de transport le plus sécuritaire.** En effet, il y a 90% plus de risques de mourir dans un accident de voiture que dans l'écrasement d'un avion.

Si chaque usager du transport collectif de Montréal prenait l'auto, on remplirait, pare-chocs à pare-chocs, la route entre **Montréal et Gaspé**.

Le 14 mai dernier, le Conseil des aînés a participé au lancement du livre « **VIEILLIR EN SANTÉ** », en présence de Madame Annie Michaud auteure, au Salon des aînés à Québec. Ce volume parle de prévention et fournit plusieurs trucs visant à améliorer la qualité de vie des aînés. Vous pouvez vous le procurer en librairie.

**Le 1<sup>er</sup> octobre, on fêtera la Journée internationale des personnes âgées.** Depuis 1999, un thème est identifié par les membres pour tout le Québec. Pour 2004, : «L'AVENIR N'A PAS D'ÂGE» a été retenu. Ce thème vise à sensibiliser la population au fait que les aînés font partie de l'avenir de la collectivité autant que les plus jeunes.

**La Table régionale de concertation des aînés du Saguenay-Lac-St-Jean** s'est vu confier la tâche de préparer cette fête du 1<sup>er</sup> octobre qui se tiendra à l'Hôtel LE MONTAGNAIS de l'arrondissement de Chicoutimi. Pour la modique somme de 15 dollars par personne, vous aurez droit à un dîner sur place en plus des activités qui vous y seront offertes. Le dévoilement du nom de la personne retenue comme bénévole régionale ajoutera au charme de la journée ainsi que la présence d'un conférencier de marque. Les billets sont en vente présentement et vous y êtes tous et toutes invités.

Maxima Migneault, vice-présidente de la Table de concertation des aînés du Saguenay-Lac-St-Jean

## ACCÈS-SANTÉ

Accès-Santé poursuit sa mission au Carrefour de la Santé de l'arrondissement de Jonquière. Selon Annie Villeneuve, agente de coordination du centre ambulatoire, les plans et devis dudit centre sont complétés à quelques exceptions près et les demandes de soumissions pour une partie des travaux sortiront dans les journaux en octobre ou novembre prochain. Le Centre devrait être complété au cours de l'année 2007. Toutefois, un hic demeure... la mission du Carrefour de la Santé de Jonquière n'est pas encore clairement définie...

Marcel Tremblay, représentant de l'AQDR

