

Si non réclamé, retourner à :

Jeannine Bouchard, secrétaire
2303 Pie X11, Jonquière, QC
G7X 4V5

MERCI À NOS COMMANDITAIRES !

<p>FRANÇOISE GAUTHIER Députée de Jonquière Ministre du Tourisme Ministre responsable de la région. 2240, rue Montpetit, 1^{er} étage Jonquière, QC, G7X 4V5 Téléphone : (418) 547-0666</p>	<p>JEAN-PIERRE BLACKBURN Député de Jonquière-Alma Ministre du Travail et de l'Agence du développement pour les régions du Québec Edifice Place du Marquis, suite 204 3750, bd du Royaume, Jonquière, QC, G7X 0A5 Tél. : (418) 695-4477- Téléc. :(418) 695-4467</p>
<p>CAISSE ARVIDA-KÉNOGAMI 1970, bd Mellon, C.P. 1130 Jonquière, QC, G7S 4K7 Tél. : (418) 548-7123 ou 548-7787, poste 339 Télécopieur: (418) 548-548-4234</p>	<p>VITRERIE AE FORTIN André Fortin, président 2270, bd René-Lévesque, C.P. 126 Jonquière, QC, G7X 7V9 Téléphone : (418) 542-0322 Télécopieur : (418) 542-9721</p>
<p>IMPROTHÈQUE Georges Raymond 3499, bd St-François Jonquière, QC, G7X 2W5 Tél. : (418) 547-0762 - Téléc. : (418) 542-5862</p>	<p>DR DAVID COX Chiropraticien 3670, bd du Royaume Jonquière, QC, G7X 1Y8 Téléphone : (418) 695-3307</p>

« Le Bonheur, c'est un parfum que l'on ne peut répandre sur autrui, sans en faire rejaillir quelques gouttes sur soi-même »

INFO-ÂGE

AQDR

Section Jonquière

Septembre- Octobre 2006

Journal 2 - numéro 1

Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées

Conseil d'administration 2006-2007

Rosaire Villeneuve, président	548-6273
Maxima Migneault, 1 ^{re} vice-présidente	548-8843
Margot Plourde, 2 ^e vice-présidente	547-2455
Marcel Tremblay, trésorier	547-7662
Jeannine Bouchard, secrétaire	542-8059
Marthe Vaillancourt, directrice	548-6870
Claudine Bouchard, directrice	542-9300
Andrée Lafrance, directrice	695-9457
Thérèse Lavoie, assesseur au secrét.	547-9185
Rolande Bouchard, directrice	542-6876
Guy Vigneault, directeur	547-6950
Gérard Munger, président ex-officio	547-2351

SOMMAIRE

<i>Mot du Président</i>	3
<i>Billet</i>	4
<i>Compte rendu</i>	5
<i>Réflexion</i>	6
<i>Hébergement</i>	7
<i>Santé</i>	8
<i>Info AQDR</i>	9
<i>Alzheimer</i>	10
<i>Pour rire</i>	11
<i>Critique</i>	12
<i>Saviez-vous</i>	13
<i>Méli-Mélo</i>	14-15

ACTIVITÉS 2006-2007

BRUNCHS : Margot Plourde, Maxima Migneault, Gérard Munger

RECRUTEMENT : Thérèse Lavoie, Andrée Lafrance, Gérard Munger

INFORMATIQUE : Gérard Munger et Andrée Lafrance

ACCUEIL : Lise Beaulieu

PUBLICITÉ : Rolande Bouchard, responsable

TÉLÉPHONES : Rolande Bouchard, responsable

DÉFENSE DES DROITS : Marthe Vaillancourt, responsable, Claudine Bouchard

JOURNAL : Jeannine Bouchard

DÉCÈS : Marcel Tremblay et Colette Brassard

À RETENIR

Carrefour de la santé de Jonquière	695-7700
Info-Santé	310-2477
Ambulance Nault & Caron	698-6083
Jonquière-Médecin	699-6030
Police Jonquière	546-2000
Habitations partagées du Saguenay	695-5949
Coopérative de Solidarité du Royaume	547-5907
Régie des rentes du Québec	(1-800) 463-5185
Régime de pension du Canada	(1-800) 277-9915
RAMQ (Québec)	(1-800) 463-5185

- ❖ La soirée des fêtes aura lieu le 10 décembre, à la salle des Retraités de l'Alcan, rue Saint-Léandre, à Jonquière. Prix du billet : 18\$ pour les membres ; 20\$ pour les non-membres. Billets en vente auprès des membres du Conseil d'administration. **Faites vite... les places sont restreintes...**
- ❖ Si vous êtes assuré avec **La Capitale**, le renouvellement de votre carte de membre devient non seulement **IMPORTANT** mais **PRIMORDIAL ...** Si vous négligiez de la **renouveler** à temps, votre déduction de 10 ou 12 % pourrait vous être **enlevée...alors... pensons-y...** Thérèse Lavoie qui assure la bonne marche du Comité du Recrutement peut vous aider en ce sens... Appelez au numéro 547-9185 et demandez Thérèse.
- ❖ Votre carte de membre est **échue chaque année à la même date** et, cela, même si vous la payez en retard... Exemple : vous l'avez payée en janvier 2006... vous la renouvelez en juin 2006... on indiquera janvier 2006 sur votre **carte officielle** et cela vaut aussi pour une carte temporaire... Comme vous voyez, pas moyen de sauver quelques mois...ou encore une année ...
- ❖ Certains couples **croient qu'une seule carte de membre suffit pour les deux...Oui**, pour l'assurance si votre auto et votre résidence sont au nom d'un seul... **Non** pour participer à un brunch ou à une autre activité. Chacun doit avoir sa carte de membre pour profiter du prix demandé aux membres en règle. Soyons vigilants sur ce point, car nous travaillons pour vous....

Vous voulez profiter d'un rabais de 12% sur votre assurance auto et de 10% sur votre assurance habitation, il n'en tient qu'à vous. Composez un des numéros suivants et quelqu'un vous répondra avec joie et pour tout le territoire du grand Jonquière, soit : 547-4532 - 548-4355 - 699-0128 - 548-0808

FAITES VITE... On vous attend à LA CAPITALE...

Méli-Mélo

- ❖ Vous songez à vous procurer un ordinateur, ou encore vous aimeriez exploiter davantage les services que vous offre Internet, Gérard Munger, responsable de l'informatique connaît **la bonne adresse**. Téléphonnez-lui au 547-2351.
- ❖ Qui sait que Bell offre un service **assistance- annuaire gratuit** ? Une information récente sur Internet prétend, qu'en composant le 1-800-free-411 ou le 1-800-373-3411, vous n'aurez aucun frais à payer. Essayons-le...Une économie possible de un dollar chaque fois que vous utiliserez ce service.
- ❖ **La Force de l'Âge**, revue de l'AQDR provinciale vous est livrée chez vous fois par année. Vous devriez recevoir la prochaine livraison au cours du mois de décembre. **Si vous changez d'adresse**, il serait très important de nous en **avertir**, sinon, vous pourriez en être privé. Appelez Jeannine au 542-8059.
- ❖ Vérifiez aussi la date de renouvellement de votre carte qui y est indiquée, **car un retard de 6 mois et plus vous exclut des privilèges des réductions d'assurance**. Alors, voyons à nos intérêts !... C'est toujours plus agréable de participer au festin...
- ❖ Votre section AQDR remarque une hausse continue de ses membres de même qu'un taux de plus en plus élevé de participants à ses activités mensuelles. Nous vous en remercions sincèrement et comptons sur votre assiduité qui témoigne de la santé de notre section. Toutefois, les bonnes choses imposent également leurs exigences et, pour votre Association AQDR, elles dévoilent crûment un manque de bénévoles en dehors du Conseil d'administration. Nous avons donc un urgent besoin de votre implication et si quelqu'un avait quelques heures à consacrer aux téléphones une fois par mois, vous nous en verriez ravis. Appelez Rolande au 542-6876.
- ❖ Nous sommes toujours ouverts à des suggestions d'activités ou d'invités pour les rencontres mensuelles. Également recevoir vos commentaires pourrait nous aider à vous offrir des rencontres de plus en plus enrichissantes. Maxima vous attend au 548-8843.

MOT DU PRÉSIDENT

Chers amis,

C'est déjà le dernier tournant de l'année 2006 et nous avons encore de nombreux projets à réaliser. Cet automne, vous comme moi, avons été témoins d'événements qui font nous interroger sur la société actuelle, que ce soit la tuerie de Dawson, les 5 fillettes chez nos voisins du sud tuées dans une école, des couples qui se font brutaliser et voler dans leur foyer, le drame du viaduc de Laval, etc...Notre société évolue rapidement et pas toujours pour le bien-être des personnes âgées.

Après de nombreuses démarches au cours des dernières années pour obtenir un local dans l'arrondissement de Jonquière, la lumière pointe enfin au bout du tunnel. Très bientôt, en décembre, au plus tard à la mi-janvier, nous aménagerons dans l'édifice Canadian Tire où Ville de Saguenay nous a réservé un local avec les 8 autres organismes qui composent La Corporation Saint-François.

Nous profiterons d'un bureau pour y installer un secrétariat et d'une grande salle qui nous permettra de vous y inviter pour nos brunchs et les soirées des fêtes. Toutefois, un problème d'argent demeure toujours urgent à régler pour assurer une certaine permanence à notre futur local afin de mieux vous servir.

Nous comptons sur vous....

Rosaire Villeneuve, président

Il est vrai que la route de la vie est parfois semée d'embûches. Pourtant, l'important est de ne jamais oublier que les épreuves ne sont rien de plus qu'une occasion de grandir et d'aller chercher au fond de soi une force et un courage qu'on ne connaissait pas.

Se confier, ce n'est pas déranger les autres avec ses petits problèmes ! Se confier, c'est avoir besoin d'une épaule, d'un conseil, d'une présence, d'une main tendue, c'est se révéler sans craindre les conséquences. Se confier, c'est aussi savoir écouter ce que l'autre peut avoir à nous dire. Quel bonheur de constater que quelqu'un peut vous écouter, vous comprendre !

Laisser le temps au temps, savourer les heures, les jours qui passent souvent trop vite, se laisser bercer par la splendeur d'un paysage ou l'harmonie d'une pièce musicale, profiter des nouvelles technologies pour s'ouvrir au monde, ne pas craindre de s'impliquer pour améliorer ses conditions de vie et s'assurer d'un futur meilleur, commander le respect et l'entraide entre les générations, voilà la liberté que nous offre une retraite réfléchie et planifiée.

Malgré nos appréhensions initiées par un certain stress du changement, les années de travail professionnel cèdent allègrement le pas devant cette semeuse de rêves, d'espoirs et d'invitations à se réapproprier un univers trop souvent omnibulé par la nécessité de gagner sa vie. À nous de profiter pleinement de ces moments de grâce et de mettre en valeur des talents parfois insoupçonnés ou refoulés et, ainsi, contrer la solitude et l'ennui, ces fondeuses de désagréments de tous genres.

L'évolution de la civilisation actuelle et l'espérance de vie prometteuse pour les retraités d'aujourd'hui et de demain ne nous incitent-elles pas à réviser la vision présente du vieillissement qu'il ne faut pas confondre avec maladies, car cette dernière fait partie de la vie des gens de tous les âges. Contrairement à ses parents et grands-parents, le retraité des temps modernes jouit d'une bonne santé relative plus longtemps et constitue un élément positif pour la société. Nous devenons alors responsables, jusqu'à un certain point, de préconiser ou choisir les règles qui régiront notre devenir collectif, feront évoluer les mentalités et mettront l'accent sur les échanges intergénérationnelles.

Pour assumer le titre d'adulte capable de gérer sa vie, pouvoir auquel nous ne devons jamais renoncer, il est impératif de s'impliquer dans les processus de décision nous concernant, de provoquer des changements au besoin, de dénoncer toute action outrancière et de défendre nos droits, le cas échéant. Dans une société qui croit avoir trouver un bon filon pour imposer ses volontés à ses aînés, ne craignons pas «d'être occupés» et soyons doublement vigilants. Pensons notamment au logement, aux soins médicaux, au mourir dignement, etc.

Victor Hugo n'a-t-il pas dit au 19^e siècle qu' «Être occupé, non seulement, embellit la vie, mais garde en santé plus longtemps et rallonge la vie.»

Notre retraite sera celle que nous nous donnerons par notre implication et notre goût de vivre.

Selon des études épidémiologiques, environ 7% de la population québécoise naîtrait avec une prédisposition génétique et contracterait le **syndrome des jambes sans repos** à un jeune âge, généralement à la fin de la vingtaine. Chez les 50 ans et plus, la proportion de la population incommodée grimperait à 20% !

Spasmes, fourmillements, picotements, brûlures, contractures, mouvements incontrôlables, crampes, parfois même décharges électriques : le syndrome des jambes sans repos se manifeste par des sensations désagréables, parfois douloureuses, dans les pieds, les jambes et même les bras. Selon des sources sûres, les symptômes surviendraient exclusivement au repos, en position assise ou couchée, principalement le soir et la nuit, à l'endormissement ou au cours du sommeil.

Ces symptômes peuvent aussi apparaître dans la journée lors d'une immobilité prolongée et la marche, les mouvements ou une activité cérébrale soutenue procurent un soulagement immédiat. L'Association française des personnes affectées recommande d'éviter ce qui peut aggraver les symptômes : soit le café, le thé, l'alcool, une dépense physique intense, surtout en fin de journée. Certains médicaments seraient à éviter et le médecin devrait en tenir compte dans le traitement de maladies spécifiques, à condition, bien sûr qu'il soit au courant du mal qui vous afflige.

Il est très important d'avoir une bonne hygiène de sommeil : se coucher et se lever à heure fixe, dormir un nombre d'heures suffisant, pratiquer un exercice modéré avant le coucher (marche, bicyclette d'appartement). Lors des crises, utiliser les petits moyens, notamment les massages, l'application de compresses d'eau froide. Déambuler, faire des exercices d'étirement ou de relaxation, s'adonner à une activité intellectuelle soutenue, des travaux ou des jeux captant l'attention peuvent atténuer les symptômes ou en empêcher l'apparition.

Si rien ne vous réussit, votre médecin pourra prescrire le médicament requis.

Source : Progrès-Dimanche, 4 juillet 2004

« Une femme prudente met un grain de sucre à tout ce qu'elle dit à un homme, mais prend tout ce qu'il dit avec un grain de sel. » Auteur inconnu

Comme plusieurs membres de l'AQDR, j'ai vu le film «Code da Vinci». Je puis dire, à prime abord, que je suis perplexe face à l'œuvre de Dan Brown que je compare à «Colombo» par la subtilité, l'intensité et le suspense qui nous tient jusqu'à la fin du film. Cependant, il faut se rappeler que le Code da Vinci est un roman, l'auteur le dit lui-même. À mon avis, le livre est beaucoup plus intéressant et captivant parce que faisant appel à notre imaginaire.

Certains sont convaincus que la personne à gauche du Christ dans la représentation de la Cène est Marie-Madeleine, l'une des femmes autour de Jésus en Judée. Libre à vous ! Le peintre Léonardo da Vinci, d'après Dan Brown, dissimula un code dans son œuvre picturale. À cette époque, beaucoup de nobles et membres de la royauté figuraient sur les toiles des grands maîtres. À la Cène, 15 siècles plus tôt, Léonardo da Vinci n'était pas présent. Il se permit un clin d'œil envers l'Église catholique.

Par ailleurs, Dan Brown, dans son roman, utilise un moine (Silas) comme exécuteur des basses œuvres. Ce personnage est membre de l'Opus Dei, ce qui m'amène à jeter un regard sur l'histoire du fondateur. On a vu ce prélat espagnol, Josémaría Escrivá de Balaguer, béatifié en 1992 et canonisé dans la plus grande controverse en 2002. Établi en « prélatrice personnelle du pape », par Jean-Paul II, en 1982, un statut unique dans l'Église, il semblerait que cette institution impose une discipline de vie très austère à ses membres car elle a ses propres règles, son propre clergé et elle soulève bien des questionnements. L'Opus Dei compte aujourd'hui plusieurs membres au Québec. Certains analystes religieux la portent aux nues alors que les Jésuites ont un jugement plutôt sévère sur son fonctionnement. Toute cette histoire de l'Opus Dei (L'œuvre de Dieu) me laisse songeur.

Dans le livre de base de Josémaría Escrivá de Balaguer «Chemin», on peut lire cette maxime : «Cet esprit critique (...) ne l'exerce, ni dans ton apostolat, ni avec tes frères (...) il est une grande entrave». Donc, défense de critiquer, de douter, de poser des questions. Les femmes n'y sont pas oubliées : «Aux hommes, la sagesse divine, aux femmes, la divine servitude». La femme, au sein de l'Opus Dei, est, semble-t-il, peu considérée.

(Bénédicte et Patrice des Mazery, Le Devoir)

« Si tout passe et que rien ne s'efface au fil des jours, tout peut aussi reflourir et ensoleiller nos jours. »

La conférence du 15 mars 2006 donnée par l'abbé Gaétan Thibeault avait pour but de nous sensibiliser au sujet de l'euthanasie et il a bien fait les nuances appropriées entre euthanasie, suicide assisté et non-prolongation abusive de la vie.

Sa définition : «Enlever la vie à quelqu'un avec son consentement»

Un grand malade penserait à cette solution :

- pour en finir avec une douleur intolérable ;
- parce qu'il n'a plus de qualité, de dignité de vie ;
- en refusant les traitements ;
- en demandant de l'aide par compassion.

L'abbé Thibeault explique la souffrance comme étant propre à chaque personne. C'est la réaction normale de l'organisme à quelque chose qui nous blesse négativement. Elle peut être physique ou morale. La douleur, par exemple une coupure, peut être sans souffrance si la personne est sans conscience ou anesthésiée. À la limite, la douleur est nécessaire pour nous avertir d'une agression à notre organisme.

Pour lui, comme nous, la liberté, c'est un choix volontaire non subi, un respect de la personne. Ce choix peut être positif ou négatif selon qu'il fait du bien ou du tort à soi-même ou à autrui. Étant des êtres humains, nous possédons tous un droit fondamental à un digne «mourir», mais quand ? Quand moralement et physiquement la vie n'a plus de sens ? Quand la douleur devient intolérable ? Comment aider la malade à sa fin de vie ? La solution hollandaise est-elle acceptable pour nous ?

Après un long débat et l'assentiment de la population, les Pays-Bas ont légalisé l'euthanasie et imposé les 5 critères suivants :

1. Le médecin a acquis la conviction que la demande du patient est volontaire et réfléchi ;
2. Il a la conviction que les souffrances du patient sont insupportables et sans issue ;
3. Il a informé le patient de la situation et de son pronostic ;
4. Il est arrivé, avec le patient, à la conclusion qu'il n'existait aucune autre solution raisonnable ;
5. Il a consulté au moins un autre médecin indépendant (au moins deux autres dans le cas des maladies psychiques) qui a examiné le patient et a donné son avis par écrit concernant le respect des critères de rigueur

L'euthanasie est une question prise très au sérieux quand elle est légalisée. Par ailleurs, les pays qui s'engagent dans cette voie sont marqués par la culture protestante, alors que les pays d'appartenance plutôt catholique réfléchissent avec la conviction absolue que procurer la mort est un meurtre. Un seul pays catholique envisage, pour l'instant, de légaliser l'euthanasie, l'Espagne.

Plusieurs personnes seront toujours opposées à l'euthanasie, par crainte que les demandes viennent de proches parents qui ne veulent plus agir comme aidants naturels ou qui seraient pressés d'hériter. Il est de notoriété publique que le personnel soignant aide parfois des agonisants à mourir : il y a toute une différence entre soulager une personne dont la mort est inéluctable et offrir cette possibilité à quelqu'un qui risque de reprendre goût à la vie, une fois guéri.

En conclusion, la réflexion sur cette question est loin d'être terminée. L'euthanasie ne se pratique pas librement même quand elle est légale et il peut être abusif de prendre des décisions pour autrui quand nous ne sommes pas personnellement impliqués. Prudence et réflexion sont toujours appropriées.

RÉFLEXION

Colette Brassard, collaboratrice

Provoquer la réconciliation «Se réconcilier, c'est se libérer»

La réconciliation ne permet pas d'effacer le passé d'une relation, mais elle permet à celle-ci d'avoir un avenir. Prenons le cas de Pierre qui n'a pas parlé à son frère depuis trois ans, soit depuis la mort de leur mère. A la suite de ce triste événement, son frère et lui se sont disputés à propos de l'héritage. Pierre est certain d'avoir été lésé dans le règlement de ce dernier. Depuis, il refuse mordicus de lui parler et attend que celui-ci fasse les premiers pas. Il préférerait mourir sur place plutôt que de faire les premiers pas.

Pourquoi s'accrocher à nos rancunes comme si notre fierté (orgueil) devrait passer avant tout le reste ? Après des hésitations, Pierre décide de piler sur son orgueil et de donner un coup de fil à son frère. À sa grande surprise, ce dernier fut très heureux de son appel et lui présenta des excuses spontanément.

Pierre sentit **un grand soulagement** comme si on lui avait enlevé un poids qu'il traînait depuis de longues années. Et il regrette maintenant d'avoir attendu si longtemps pour faire les premiers pas, pour se libérer et libérer son frère.

Résumé d'un article paru dans la revue « Vie et Santé »

POUR RIRE

- ❖ Le faire une fois est un devoir, le faire deux fois est un crime...De quoi s'agit-il ? Voter.
- ❖ Pourquoi les poissons newfies nagent-ils à reculons ? Pour ne pas avoir d'eau dans les yeux.
- ❖ Un aveugle croise un gars pas de jambes dans la rue. L'aveugle lui demande - Comment ça va ? L'autre lui répond - Comme tu vois.
- ❖ Maman, il y a quelqu'un à la porte qui fait la collecte pour la maison de retraite. Je peux lui donner grand-mère ?
- ❖ Qu'est-ce que la calvitie ? Un cheveu intelligent qui quitte une tête folle.
- ❖ C'est rond, c'est vert, c'est quoi ? Un bleuet qui a le mal de mer.
- ❖ Comment fait-on pour empêcher le lait de tourner ? En le mettant dans une casserole carrée.
- ❖ Saviez-vous que le mot «french kiss» n'est ni français, ni anglais ? C'est un croisement des deux langues.

ÉTAPES DE LA VIE

- Nous sommes créés d'une « étincelle » d'amour.
- La première année, nous sommes la « flamme » de nos parents.
- On se fait « chauffer » les fesses jusqu'à notre adolescence.
- Suit la période où un rien nous « allume ».
- Dans la vingtaine, on pète le « feu ».
- Ensuite, on « bûche » jusqu'à 65 ans.
- A 70 ans, on est « brûlé ».
- À 90 ans, on « s'éteint ».
- Alors... **Pourquoi demander à être incinéré ???**

Marthe Vaillancourt, directrice

DROIT AU SUCCÈS !

Gérard Munger, président ex-officio

Ambitions sont des rêves et des vœux que l'on ne concrétise pas aisément. Il faut travailler dur pour les réaliser sans jamais savoir quand le but sera atteint. Persévérez ! N'abandonnez pas, et surtout, ne cessez jamais de croire en vous-même, car en vous se cache quelqu'un de spécial, quelqu'un de merveilleux qui a droit au succès. Quelque soit votre but, pour autant qu'il soit important pour vous et qu'il vous rende heureux, vous avez droit au succès !

ALZHEIMER

Comment reconnaître la maladie d'Alzheimer ? Voici une série de symptômes qui pourraient vous aider à la reconnaître. Si vous remarquez plusieurs de ces symptômes chez une personne, celle-ci devrait rencontrer un médecin qui lui fera passer un examen complet.

1. Pertes de mémoires qui nuisent aux activités quotidiennes ;
2. Difficultés à exécuter des tâches familières ;
3. Problème de langage : oublier des mots faciles, etc. ;
4. Désorientation dans l'espace et le temps : se perdre dans sa propre rue, etc ;
5. Jugement affaibli : par exemple, enfiler 3 chandails par temps chaud ;
6. Difficultés face aux notions abstraites : les chiffres, par exemple ;
7. Objets égarés : ranger les objets dans de mauvais endroits ;
8. Changement d'humeur et de comportement sans raison apparente ;
9. Changements de personnalité : apathie, peur, comportements difficiles ;
10. Perte d'intérêt soudain.

Vous vivez avec une personne atteinte d'Alzheimer, avez besoin de répit, un nouveau service vient d'être mis sur pied à Jonquière et peut vous remplacer auprès du malade jusqu'à 14 jours, dans son milieu, pour la minime somme de 100\$ pour 24 heures.

Rejoignez Le Baluchon Alzheimer au 547-2102 par téléphone

HÉBERGEMENT

Andrée Lafrance, directrice

Prix des logements - Dans un article paru dans la Presse du 18 juin 2006, certains intervenants s'interrogent sur les prix des loyers dans les résidences privées pour personnes âgées. Question de qualité versus prix, selon Daniel Gagnon, secrétaire général du Conseil des Aînés du Québec, En effet, le mode de fixation des prix est un grand mystère. «Ca dépend de l'emprunt hypothécaire, de l'emplacement du logement, des matériaux utilisés... et de la capacité de payer du locataire» explique Pauline Gervais, étudiante en gérontologie de l'Université de Sherbrooke.

Faire valoir ses droits – Un appartement en résidence, comme tout autre logement, devrait être accompagné d'un bail. Semblables aux autres, les baux relatifs à une résidence comprennent une annexe où sont inscrits les services et les articles loués. «Ce qui peut varier, ce sont les services, indique Jean-Pierre Le Blanc de la Régie du logement du Québec. On en ajoute ou on en enlève. Ça permet un jeu de la part des propriétaires.»

« Malheureusement, dit Maurice Boucher de l'AQDR provinciale, il arrive qu'en cours de bail, la résidence mette au point de nouveaux services et le loyer augmente en cours d'année.» Comme tout autre bail, les augmentations jugées abusives peuvent être contestées. Les personnes âgées sont toutefois peu enclines à défendre leurs droits.

Si vous songez à aménager dans une résidence privée, magasiner... il en vaut parfois la peine.

QU'EN DITES-VOUS ?

- ❖ **En 1918**, le Canada a reconnu à toutes les **femmes d'au moins 21 ans le droit de voter** aux élections fédérales. L'année suivante, les femmes ont obtenu le droit de se présenter aux élections.
- ❖ **En 1970**, une révision de la loi électorale du Canada a abaissé de 21 à 18 ans l'âge minimal pour voter et pour présenter sa candidature. La première femme élue à la Chambre des communes a été Agnès Macphail.
- ❖ Il est illégal de **manger son bulletin** de vote à une élection générale ou partielle fédérale.

Des études indiquent que notre horloge biologique serait programmée pour que le sommeil se fasse sentir deux fois en 24 heures ; une fois aux alentours de minuit jusqu'à sept heures du matin et une autre fois entre une heure et trois heures de l'après-midi.

Les recherches démontrent aussi que céder à l'envie de faire des siestes - même pour quinze à vingt minutes - peut améliorer la performance mentale et physique ainsi que l'humeur pour le reste de l'après-midi. Ces recherches effectuées sur des jeunes adultes en santé et des personnes de 55 à 85 ans ont révélé que les personnes plus âgées avaient obtenu de meilleures notes dans leurs tests d'habileté cognitive et de temps de réaction après avoir fait une sieste.

Encore plus important, leurs heures totales de sommeil durant 24 heures ont augmenté de plus d'une heure les jours de sieste. Ce repos additionnel pourrait être particulièrement important pour nous, les aînés, car notre capacité de dormir longtemps et profondément durant la nuit diminue avec l'âge.

Quelques suggestions pour une bonne sieste : **choisir** un bon endroit, un environnement paisible afin de s'endormir plus rapidement et plus profondément ; **tirer** les rideaux ; **baisser** les lumières ; **éteindre** la radio et la télévision ; **s'allonger**, ou à tout le moins, s'appuyer ; **régler** le réveil si vous craignez de ne pas vous réveiller à temps. Profiter du moment où la **somnolence** devient plus forte durant l'après-midi. Vous ne pourriez peut-être pas dormir plus tôt et faire la sieste plus tard pourrait gêner votre nuit de sommeil.

Prenez le temps de vous réveiller ! L'ivresse du sommeil peut vous rendre un peu chancelant, surtout si vous avez un réveil laborieux. Assurez-vous d'être réveillé complètement avant de conduire votre voiture ou d'accomplir toute autre tâche demandant de l'attention. Si l'ivresse du sommeil vous dérange, raccourcissez vos siestes ou essayez d'en faire régulièrement. Une étude japonaise publiée en 2003 a démontré que l'ivresse du sommeil s'atténuait durant les jours subséquents.

Sociologues, médecins et psychologues sont sensibilisés aux bénéfices de la sieste. Lors d'une conférence nationale tenue à Lisbonne au Portugal, sur les bienfaits de la sieste, il a été démontré qu'elle **harmonise** les rythmes biologiques, **combat** le stress, **améliore** la qualité de vie, **diminue** les risques d'accident et **augmente** le rendement au travail. Miguel Prates, président de l'Association portugaise des amis de la sieste ajoute qu'elle a une **influence positive** dans les relations interpersonnelles. Expérimentez-la et si vous en retirez des bénéfices, prenez-en l'habitude.

- ❖ Les policiers demandent d'être très prudents si l'on reçoit un téléphone de personnes inconnues qui demandent de l'argent sous quelques prétextes que ce soit. Ce sont des fraudeurs et l'on ne devrait pas s'attarder à converser avec eux, mais fermer la ligne. Il est recommandé, en pareil cas, d'utiliser les **services *69 et *57** pour retracer la provenance de l'appel. Il ne faut pas oublier que des frais sont exigés pour l'utilisation de ces services.
- ❖ Les personnes habitant **une résidence privée** ont maintenant le droit de refuser une augmentation et de garder leur logement, selon la Régie du logement qui recommande de faire une offre par écrit. Le propriétaire peut l'accepter ou faire une contre offre que le locataire peut accepter ou refuser. Si aucune entente n'est possible, le cas devra être soumis à la Régie du logement.
- ❖ Suite aux revendications du Comité provincial de l'AQDR, le Gouvernement a modifié le crédit d'impôt pour maintien à domicile d'une personne âgée de 70 ans et plus. À compter du 1^{er} janvier 2007, une personne éligible pourra **réclamer 25%**, au lieu de 23%, ainsi que transiger directement avec le ministère du Revenu sans passer par les Caisses Populaire Desjardins, éliminant ainsi des tracasseries administratives. De plus, les dépenses admissibles passent **de 12 000\$ à 15 000\$** et incluent les soins infirmiers.
- ❖ Au-delà du programme Rose d'or de la FADOQ, au-delà de la nouvelle réglementation gouvernementale concernant les certificats de conformité dans les résidences privées avec services pour personnes âgées, l'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR) entreprend de susciter la création **de comités de milieu de vie autonomes et indépendants dans lesdits établissements**.
- ❖ Par la mise en place de ces comités de milieu de vie, L'AQDR veut donner la parole aux usagers des résidences privées et leur permettre d'exprimer leurs besoins et leurs attentes par l'entremise d'un comité élu démocratiquement. Ces comités ne se veulent aucunement des comités de plaintes, mais de partenariat avec les dirigeants des résidences dans un climat de collaboration et d'harmonie.