

## À RETENIR

Carrefour de la Santé	695-7700
Info-Santé	310-2477
Ambulance Nault & Caron	698-6083
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

## MERCI À NOS GÉNÉREUX COMMANDITAIRES !

### **FRANÇOISE GAUTHIER** Ministre de l'Agriculture, des Pêches et de l'Alimentation

#### **Québec**

200, chemin Ste-Foy, 12<sup>e</sup> étage  
Québec (Québec) G1R 4X6  
Téléphone : (418) 380-2525  
Télécopieur : (418) 380-2184  
[Ministre.mapaq@agr.gouv.qc.ca](mailto:Ministre.mapaq@agr.gouv.qc.ca)

#### **Jonquière**

2240, rue Montpetit, 1<sup>er</sup> étage  
Jonquière (Québec) G7X 6A3  
Téléphone : (418) 547-0666  
Télécopieur : (418) 547-1166

### **Sébastien Gagnon, député Jonquière—Alma** à la Chambre des communes

#### **Alma**

425, Sacré-Cœur Ouest  
Bureau 303  
Alma (Qc) G8B 1M4  
Tél. : 418-668-0721  
Fax : 418-668-9162

#### **Jonquière**

3885, Boulevard Harvey  
Place St-Michel, Bur. 204  
Jonquière (Qc) G7X 9B1  
Tél. : 418-695-4477  
Fax : 418-695-4467

# INFO-ÂGE

Journal d'informations de  
L'Association de défense des droits des  
Des personnes retraitées et préretraitées  
*Section Jonquière*

# AQDR

## CONSEIL D'ADMINISTRATION 2005-2006

Rosaire Villeneuve	président	548-6273
Maxima Migneault	1 <sup>re</sup> vice-présidente	548-8843
Margot Plourde	2 <sup>e</sup> vice-présidente	547-2455
Jeannine Bouchard	secrétaire	542-8059
Marcel Tremblay	trésorier	547-7662
Antonio Boily	directeur	547-1233
Thérèse Tremblay	directrice	542-4420
Marthe Vaillancourt	directrice	548-6870
Claudine Bouchard	directrice	542-9300
Andrée Lafrance	directrice	695-9457
Thérèse Lavoie	directrice & assesseur	547-9185
Rolande Bouchard	directrice	542-6876
Gérard Munger	président ex-officio	542-2351

## ACTIVITÉS

<b>Brunchs</b>	<b>Margot Plourde, responsable</b> Maxima Migneault, Gérard Munger
<b>Recrutement</b>	<b>Thérèse Lavoie, responsable,</b> Andrée Lafrance, Antonio Boily, Gérard Munger
<b>Informatique</b>	<b>Gérard Munger, responsable</b>
<b>Accueil</b>	<b>Thérèse Tremblay, responsable</b> Gérard Munger, Marcel Tremblay
<b>Publicité- Téléphones</b>	<b>Rolande Bouchard, responsable</b>
<b>Défense des droits</b>	<b>Claudine Bouchard, responsable</b> Marthe Vaillancourt, Antonio Boily et Rosaire Villeneuve
<b>Journal</b>	<b>Jeannine Bouchard, responsable</b>
<b>Décès</b>	<b>Rosaire Villeneuve, responsable</b>

## SOMMAIRE

Mot du président	3	Choix de société	10
Billet	4	Pour rire	11
Santé	5-6	Bénévolat	12
Qu'en dites-vous ?	7	Ne rien faire	13
Saviez-vous	8	Méli-Mélo	14-15
Réseau privé	9		

- ❖ **Les cours d'ordinateur et d'Internet** sont reconduits cette année. Pour la session d'automne, hâtez-vous de donner votre nom à Gérard Munger, au **547-2351**.
- ❖ Les cours de Vie Active reprendront en septembre. Pour vous y inscrire, communiquez avec Michelle Houle au numéro **547-9465 le plus tôt possible**
- ❖ **Félicitations** à Gabrielle Harvey et Albert Deschamps qui ont célébré récemment leur **60<sup>e</sup> anniversaire de mariage** et qui sont membres de notre section depuis plusieurs années.
- ❖ Les **activités mensuelles** de votre section AQDR auront lieu le **3<sup>e</sup> mercredi** de chaque mois à compter du **21 septembre** prochain.
- ❖ Comptant sur votre présence assidue, nous vous suggérons un choix de sujets de conférence et vous invitons à formuler les vôtres aux membres du C.A. dont les noms et numéros de téléphone apparaissent à la page 2 du présent journal.

## Sujets proposés :

<b>Air-Médecin</b>	<b>Fibromyalgie</b>	<b>Parkinson</b>
<b>Chiropratie</b>	<b>Fatigue chronique</b>	<b>Écologie</b>
<b>Arthrose</b>	<b>Développement social</b>	<b>Nutrition</b>
<b>Nouvelles du Carrefour de la santé de Jonquière</b>		

## RÉFLEXION

De temps en temps, il faut donner du temps au temps. Que faire du temps dont disposent les personnes âgées retraitées ? Le tuer ? Le regarder passer ? Faire du bénévolat ? S'impliquer dans la communauté au point d'en manquer ? Ou, simplement, s'ennuyer ?

### Quelques citations :

- « Pourquoi tuer le temps quand il peut être utilisé par quelqu'un »
- « Le temps mène la vie dure à ceux qui veulent le tuer »
- « Le temps est le seul contenant qui est plus lourd lorsqu'il est vide »

Tiré du Bulletin du Conseil des Aînés du gouvernement du Québec, édition du mois d'août 2005

**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.
  
- Vous disposez d'un délai de **10 jours** à partir du moment où vous êtes en possession de votre copie de contrat pour annuler un **achat** effectué auprès d'un **vendeur itinérant**. N'annulez jamais un tel contrat au moyen d'un appel téléphonique.
  
- Il est possible de mettre fin à votre **bail** si vous déménagez dans un logement à loyer modique ou si un handicap irréversible ne vous permet plus d'habiter votre domicile actuel. Parlez-en à votre CLSC.
  
- Moyennant des frais de reproduction, vous pourrez recevoir une copie de votre **dossier médical**, sinon, vous devrez le consulter sur place.
  
- **Peu importe l'endroit où vous habitez, vous avez les droits** suivants : de recevoir des visiteurs si vous vivez dans un établissement, de vivre dans un endroit sécuritaire et salubre, de pouvoir gérer vous-même vos biens, de pratiquer votre religion et d'envoyer votre courrier en toute confidentialité.
  
- **Les entreprises de services funéraires** ne peuvent faire de sollicitation téléphonique ou de porte-à-porte. Il leur est strictement interdit de faire de la sollicitation ans les hôpitaux.

Chers membres AQDR,

Lors de l'assemblée générale annuelle, on m'a demandé de présider le Conseil d'administration de la section AQDR de Jonquière.

C'est une tâche que j'ai acceptée non sans réflexion. Je suis conscient de l'importance de notre mouvement surtout avec les projets futurs de notre société. Comme le Conseil d'administration est formé de personnes très compétentes, dévouées et bénévoles, soyez sûrs que je leur demanderai de continuer d'être aux aguets concernant les revendications des retraités.

La section AQDR de Jonquière existe depuis 25 ans et je vous assure que nous continuerons à veiller aux grains. Cette année, le système de santé versus le système privé-public retiendra particulièrement notre attention.

À l'occasion de nos rencontres mensuelles, nous nous efforcerons de vous donner le plus d'informations possible sur nos activités.

Au plaisir de vous rencontrer et de discuter de vos revendications.

Rosaire Villeneuve, président

Un patient était en train de serrer chaleureusement la main de son médecin; et voulant lui témoigner toute sa gratitude, il ajoute :  
- Puisque maintenant nous sommes devenus de bons amis, et puisque vous m'avez tiré d'un mauvais pas, je ne vous offenserai pas en vous payant cette visite ... mais je veux que vous sachiez que je vous ai couché sur mon testament !  
- C'est très gentil à vous. Euh, pendant que j'y pense, pouvez-vous me montrer à nouveau l'ordonnance que je vous ai faite, j'aimerais y faire un petit changement.

Dernièrement, une personne encore jeune me disait qu'elle était trop vieille pour faire certaines activités auxquelles d'autres personnes plus âgées s'adonnent allègrement, conscientes de leur chance de demeurer dans la course.

D'où vient cette idée, qu'à un moment précis, sans raison évidente, il faille se retirer dans ses terres et attendre que la vie passe? La prise de retraite nous offre une occasion unique de réaliser les rêves enfouis dans notre subconscient par la nécessité de gagner sa vie. Pourquoi continuer à rêver, direz-vous? Pour éloigner l'ennui, la solitude et le sentiment d'inutilité qui guettent toute personne vieillissante.

Se lever le matin en se demandant quoi faire pour passer le temps finit par user le moral dont la santé vacillante se répercutera sur tout le corps. Voilà le cercle infernal des maladies activé et hors contrôle. Regardez autour de vous et vous verrez que les gens qui cultivent des intérêts demeurent en santé plus longtemps. Du moins nombre d'études scientifiques le confirment.

Il y a toujours moyen d'occuper sainement ses loisirs, à tout âge et, jusqu'à un certain point, même handicapé ou malade.

Rendre service à ses proches, faire du bénévolat, voyager, monter une collection, jardiner, s'occuper d'un animal de compagnie, suivre des cours, développer un nouvel intérêt, etc. Ce sont autant de loisirs susceptibles d'intéresser ceux qui cherchent à meubler leur temps libre tout en respectant leur condition physique et mentale. Et si vous n'accrochez à aucun de ces passe-temps, faites confiance à votre imagination, déroulez le ruban, elle vous en offrira au point de ne pas savoir quoi en faire.

Une autre étude avance que la solitude conduit souvent aux excès de boisson et de médicaments. On tente de gérer ainsi le stress causé par l'ennui à qui on a laissé la porte grande ouverte. Il est quand même triste que des personnes, se laissant mener par leur instinct grégaire, hypothèquent leur santé, raccourcissent leurs jours quand elles ne les terminent pas dans les foyers de longue durée.

La santé a un prix et les efforts pour la protéger ne sont jamais vains.

Parler de l'art de ne rien faire n'est pas chose facile, selon Marie Clark dans la revue Ressources. J'ai tenté de reproduire quelques idées maîtresses de son article

« Dans notre monde d'hyperefficacité, de rendement croissant et de performance extrême, il est mal vu de fainéantiser. Pourtant, quand j'arrive à faire taire la culpabilité suffisamment longtemps pour jouir de doux moments d'oisiveté, étendue sur le tapis ou dans mon hamac, je me prends à rêver d'un monde qui ne serait pas centré sur la productivité et où ne rien faire aurait sa place. Et je me demande si les humains ont toujours été aussi laborieux.

Alors, pourquoi? Pourquoi sommes-nous à ce point centrés sur la production et la performance, sachant qu'elles nous épuisent, nous rendent malades, nous empêchent de recouvrer nos forces et détruisent notre créativité? Après tout, nous pouvons tous arrêter de courir. Ne rien faire ne demande pas d'argent, de matériel, de moment précis ni de décorum particulier. Rien de plus simple : vous vous installez confortablement et **vous ne faites ... rien.**

Si vous avez déjà essayé, vous savez que c'est également la chose la plus difficile qui soit. Il suffit souvent de s'arrêter pour constater tout ce qu'il y aurait à «faire» : les plantes auraient besoin d'entretien, la voiture d'être lavée, le gazon d'être tondu, le ménage d'être fait, etc. Le repos est-il possible? Peut-être devrais-je plutôt dire : être avec soi-même est-il possible?

Agir est un moyen de ne pas sentir le vide qui nous habite. Nous cherchons tous à échapper à ce que nous sommes. Ne rien faire, c'est donc prendre le risque de rencontrer la part de nous-mêmes difficile à appréhender. Ainsi exceller dans l'art de ne rien faire, c'est laisser être ce qu'on ne peut de toute façon empêcher.

Arriver à être simplement là, avec tout ce que nous portons de bon et de mauvais, nous habiter entièrement, ne plus être dans la constante préoccupation de nous-mêmes, faire partie de ce qui nous entoure, tout cela n'est-il pas le défi de l'humain? »

Article de Marie Clark

Tiré de la revue Ressources de janvier-février 2004

# Bénévolat ?

Le bénévolat ... au service de votre santé et d'autrui !

Une recherche publiée par le Réseau canadien de la santé montre que **quelqu'un qui rend service aux autres, se rend service à lui-même et à la collectivité.**

Une étude menée en Ontario sur les bienfaits du bénévolat révèle que non seulement le bénévolat améliore l'estime de soi et aide à combattre l'isolement social, mais il atténue également les effets du stress, réduit l'hypertension et renforce le système immunitaire. On a aussi remarqué un taux inférieur de mortalité parmi les bénévoles du troisième âge.

Il semblerait que le bénévolat donne un nouveau sens à la vie des personnes âgées. Il réduirait l'anxiété et la dépression, et augmenterait la satisfaction personnelle. Il aide aussi les gens à composer avec les pertes inévitables liées à l'âge : retraite, affaiblissement des contacts sociaux, décès d'un parent ou d'un ami, éloignement géographique des enfants et des petits-enfants.

Selon le Dr Mark J. Yaffe du département de médecine familiale de l'Université McGill, il contribue à rehausser l'image des aînés dans la société, à développer une meilleure image de soi, à garder sa vivacité d'esprit et à atténuer les inquiétudes personnelles. Tout le monde en sort gagnant. Il n'existe pas de meilleur remède pour rester en santé.

Selon le Dr Benson, cardiologue à l'Université Harvard connu pour son travail sur la capacité de l'organisme à entrer dans un état de relaxation totale, les avantages que procure le bénévolat sur la santé rappellent ceux du yoga, de la spiritualité et de la méditation et ne profitent pas seulement aux aînés.

«La clé repose probablement sur le sentiment de quiétude qui accompagne les gestes altruistes, que l'on surnomme également «l'euphorie de l'aidant» et qui donne un sens à la vie. Ce sentiment favorise l'estime de soi, qui à son tour, motive le bénévole à adopter un meilleur style de vie.»

( Présenté par l'agence de santé publique du Canada et des organismes de santé réputés de pays, via le site Internet de Santé Canada )

# Votre Santé

Andrée Lafrance, directrice

## Petits trucs pour vieillir en santé

Dans son article hebdomadaire publié le 15 mai dernier dans le Journal La Presse, Jacinthe Côté, diététiste, proposait une série de trucs qui permettraient de vieillir en santé. Ayant beaucoup apprécié son approche, je me permets de vous offrir, textuellement, la presque totalité de son article.

« Être en santé et le demeurer ne relève pas du miracle. C'est plutôt le fruit d'un effort constant. Bien sûr, la génétique joue un rôle. Mais il devient plus important quand on s'alimente mal, qu'on ne fait pas d'activités physiques, qu'on ne gère pas son stress, etc. Ces facteurs de vie favorisent l'apparition de problèmes de santé auxquels on est prédisposé, mais qui, en d'autres circonstances, ne se seraient peut-être pas manifestés.

Pour demeurer autonome physiquement, trois éléments sont à surveiller : les muscles, les os et l'hydratation. En vieillissant, des forces s'opposent au maintien de l'équilibre de ces éléments.

On remarque que notre composition corporelle change avec l'âge. La masse musculaire disparaît et est graduellement remplacée par une masse adipeuse. En effet, entre 25 et 70 ans, la proportion de tissus adipeux d'une personne augmente de 15 à 29%, tandis que celle de sa masse musculaire diminue de 43 à 31%. C'est la principale cause de la perte de mobilité et d'autonomie qu'on observe en vieillissant. Grâce à l'exercice physique et à une alimentation équilibrée, il est possible de conserver les acquis et de renverser les changements observés dans la masse osseuse.

D'après la Society of Geriatric Cardiology, les adultes de tous âges devraient s'adonner à des activités d'endurance comme **la marche, la natation, l'aquaforme**, durant 30 à 50 minutes, 3 à 5 fois par semaine. Ce type d'activités devrait être combiné à un léger entraînement musculaire et à des étirements.

L'entraînement musculaire devrait inclure 8 à 10 exercices différents faisant travailler les bras et les épaules, les abdominaux, le dos, les hanches et les jambes. Cet entraînement suivi d'étirements devrait être pratiqué au moins 2 à 3 fois par semaine.

Pour maintenir ses muscles en forme, il faut également les nourrir de suffisamment de protéines. Celles-ci peuvent provenir des aliments d'origine animale (viande, volaille, poisson, œuf, fromage) ou d'autres d'origine végétale (beurre d'arachides, noix, légumineuses, tofu). Quelle que soit leur origine, il est important de consommer ces aliments régulièrement : une à trois portions de 30 g (une once) par repas et un peu aux collations. On sait que l'alimentation joue un rôle extrêmement important dans le développement et le maintien des os. Des études ont démontré comment des nutriments comme le calcium (produits laitiers surtout), les protéines et la vitamine D (exposition au soleil et sous forme de suppléments) entrent dans la composition des os.

On a ensuite découvert que la vitamine K (légumes verts, huile de soja et bactéries résidant dans le côlon) influençait positivement la structure des os. Les résultats d'autres études récentes suggèrent qu'une surconsommation de sel et de protéines d'origine animale, aux dépens du potassium et du bicarbonate présents dans les fruits et les légumes, nuit à la santé des os. Ainsi, il serait possible de garder des os forts et en santé en rétablissant l'équilibre acido-basique du corps grâce à une alimentation plus riche en légumes, en fruits et en protéines végétales. Il faudrait aussi jumeler à cela une consommation adéquate de calcium (2500 mg par jour) et une exposition régulière aux rayons solaires.

L'hydratation est le dernier élément important à surveiller lorsqu'on vieillit, surtout quand l'été arrive. À cause des maladies chroniques, des infections, de la prise de certains médicaments (diurétique, laxatif), d'une mobilité réduite, de la difficulté à boire ou de la perte de la sensation de la soif, il arrive qu'on ne s'hydrate pas assez. En vieillissant, des changements dans le fonctionnement des reins font également en sorte que le corps élimine davantage de sodium.

Ensemble et à la longue, ces facteurs peuvent entraîner un déséquilibre des électrolytes présents dans les liquides corporels (sodium et potassium), de la constipation, de la nausée, de la faiblesse musculaire, de la confusion, etc. **C'est pourquoi, il est important de consommer quotidiennement de 1,5 à 2 litres d'eau et davantage, en cas de maladie ou de canicule.»**

Puisse cet article vous conduire à une saine réflexion.

## Pour Rire

Quelle est la **différence** entre une première et une seconde lune de miel ?

Niagara pour la première.

Viagra pour la seconde.

### L'homme est vieux :

1- Quand son travail n'est plus un plaisir.

2- Quand son plaisir devient un travail.

### Deux gars discutent :

- Dis donc, tu as su pour ma femme ?

- Non, quoi ?

- Elle est partie avec mon meilleur ami !

- Hééé attends. Je croyais que c'était MOI ton meilleur ami !

- Ha, plus maintenant !

**C'est une femme qui se plaint** à sa copine d'enfance que son mari rentre à la maison tard la nuit sans rien y faire.

La voisine lui dit :

- Je vais te donner un bon conseil, tu vas faire ce que j'ai fait avec mon mari : une fois, alors qu'il ouvrait la porte pour se coucher, à 3 heures du matin, je lui ai dit : «C'est toi Bernard ?»

Alors l'autre, incrédule demande :

- Ça suffit pour le guérir de ses escapades nocturnes ?

- Oui, oui. Il faut dire qu'en fait, il s'appelle Georges.

### J'ai viré ma femme

- Et pourquoi ?

- Elle faisait mal le ménage, il y avait toujours des moutons sous le lit !

- Et c'est pour ça que tu l'as virée ?

- Non, mais un soir, j'ai aussi trouvé le berger.

« Si vous parvenez à trouver un côté humoristique à toute chose, rien ne vous abattra, pas même la pauvreté. » Bill Crosby

# Choix de société ?

Andrée Lafrance, directrice

## Quand cesser de conduire ?

Le Québec est-il prêt à voir ses routes envahies par les gens du troisième âge.

Certains sont d'avis que toute personne doit cesser de conduire dès qu'elle atteint l'âge vénérable de 75 ans. «Ce sont des dangers publics», entend-on plus souvent qu'autrement. Difficile d'être d'accord quand le patriarche des conducteurs au Québec a 102 !

Des projets pilotes visant à identifier les conducteurs à risque ont récemment été mis de l'avant au Québec, de concert, entre autres, avec les CLSC et la Sûreté du Québec. Tout le monde tient le même discours, que ce soit à la SAAQ, au CAA-Québec ou dans les universités : ce n'est effectivement pas l'âge qui fait le conducteur, mais bien son état de santé. Mais, comme on vit de plus en plus vieux...«Il ne faudrait pas mettre tout le monde dans le même panier», avance une intervenante de la SAAQ.

Identifier les personnes qui représentent un danger pour les autres demeure le plus gros défi. La tranche des 80 ans et plus est celle qui va augmenter le plus rapidement au cours des prochaines années. Selon Denis Morin, géographe, c'est à cet âge que les problèmes de santé se font le plus sentir.

L'une des premières préoccupations des aînés est de conserver leur permis de conduire qui favorise leur autonomie. Actuellement, au Québec, tout conducteur qui atteint 75 ans doit obligatoirement passer un examen médical doublé d'un examen de la vue avant de renouveler son permis. À partir de 80 ans, il doit s'y soumettre tous les deux ans. Entre chaque examen médical, qui décide si l'automobiliste est en mesure de conduire sa voiture ou non ?

Actuellement, la société doit s'en remettre à la bonne foi des conducteurs âgés. On rappelle, toutefois, que l'article 95 du Code de sécurité routière oblige le titulaire d'un permis de conduire à informer la SAAQ de tout changement relatif à son état de santé, et ce, dans les 30 jours suivant

(Tiré d'un article de S. Champagne, intitulé «Patriarches de la route» publié dans La Presse du 6 juin 2005)

# Qu'en dites-vous ?

Gérard Munger, président, ex-officio

- Manger du poisson serait bon pour le cœur. En manger 5 fois par semaine réduirait de 38% le risque de décès d'une maladie coronarienne.
- La poire réduit le taux de cholestérol dans le sang, prévient la constipation et les hémorroïdes. Elle maintient la robustesse du squelette et améliore la mémoire et la vigilance.
- Ne pas se coucher l'estomac plein favoriserait un sommeil réparateur. Donc, attendre au moins 3 heures après un repas pour dormir.
- Près de 43% des adultes québécois consomment des produits naturels sans en avoir parlé à leur médecin, au risque de souffrir de certaines interactions dangereuses.
- Médecins et pharmaciens canadiens rappellent à leurs clients que «naturel» ne veut pas dire inoffensif ou sans contre-indication.
- Dans une recette, vous pouvez remplacer l'oeuf par 15 ml (1c. à soupe) de graines de lin moulues diluées dans 45 ml (3 c. à soupe) d'eau.

### Trois questions pour reconnaître un AVC:

- 1- Demandez à la personne de **SOURIRE**.
- 2- Demandez-lui de **LEVER LES DEUX BRAS**.
- 3- Demandez-lui de **DIRE UNE SIMPLE PHRASE**.

Si cette personne a de la difficulté à faire une de ces actions, appelez immédiatement le 911 et décrivez les symptômes au répartiteur.

« Il est plus facile de posséder la Jeunesse quand on est vieux que la Sagesse quand on est jeune.»

## Saviez-vous que...

- Sur présentation de votre carte AQDR, vendue par la section Jonquière, La Capitale, compagnie d'assurances, vous fera profiter de réductions appréciables sur vos assurances automobile et résidentielle. Hâtez-vous...
- Si vous avez besoin de peinture, toutes les succursales de BÉTONEL se feront un plaisir de vous accorder 25% de réduction sur présentation de votre carte de membre 2005.
- La carte de membre est renouvelable chaque année à la date indiquée sur cette dernière. Certains membres accusent présentement un léger retard. Nous vous remercions de répondre positivement au téléphone que vous recevrez prochainement à ce sujet. Si vous n'avez pas reçu votre carte officielle, demandez-la lors des brunchs...
- Votre section AQDR fête ses 25 ans de fondation cette année. Monsieur Henri Vachon en fut le fondateur et le premier président. Elle comptait 52 membres contre près de 450 actuellement.
- La Fête des Aînés, fixée le 1<sup>er</sup> octobre de chaque année, aura lieu à Roberval à l'occasion de 150<sup>e</sup> anniversaire de fondation de cette ville. On réclame des mises en candidature pour désigner la personne bénévole de l'année. Vos suggestions seraient très appréciées. Contactez Maxima Migneault au 548-8843 le plus tôt possible.
- Madame Marthe A. Vaillancourt, membre du C.A., a été reconduite à la vice-présidence du Conseil provincial de l'AQDR, pour un autre mandat de 2 ans. Félicitations et beaucoup de succès...
- Le Parlement des Sages tiendra ses assises les 12, 13 & 14 septembre. Marthe Vaillancourt, Claudine Bouchard, Andrée Lafrance et Rosaire Villeneuve y seront. Bonne chance à chacun de vous...

## Réseau privé

Quelques réflexions recueillies ici et là...

- Des cliniques privées existent déjà au Québec.
  - Qui aura les moyens de se payer une assurance privée ?
  - La Cour Suprême n'est pas formée d'irresponsables.
  - Plus de 40% du budget du Québec va à la santé.
  - Ce sera un système à l'Américaine... pour les riches.
  - Une saine concurrence briserait le monopole actuel en santé.
  - Un peu de concurrence augmenterait la qualité des soins.
  - Le privé drainera les meilleurs médecins, spécialistes, etc.
  - Le système canadien sera copié sur les pays européens les plus performants, tels
  - 30% des soins de santé ne sont pas couverts actuellement par le système public.
  - Ça va instaurer une médecine à deux vitesses ;
  - Si on parlait de prévention, on n'aurait pas besoin d'un système privé ;
  - Éliminons certains abus et le secteur public suffira.
- Qu'en pensez-vous ? Bonne réflexion...

