



Association québécoise de défense des droits  
des personnes retraitées et préretraitées  
MRC L'Assomption.

## L'ENTRE'AÎNÉS

---

Nos principales activités,  
sous forme de conférences, se tiennent  
habituellement le 3<sup>e</sup> vendredi de chaque mois  
en matinée, de 9.30h à 11.30h

au Centre à Nous (Pavillon Richelieu)  
50, rue Thouin Repentigny

---

N'oubliez pas que ce mémo remplace  
les appels téléphoniques

---

Coordonnées de l'association :  
AQDR section l'Assomption  
772, rue Viau  
Repentigny (QC) J5Y 1A5  
450-585-7902  
[aqdrlassomption@hotmail.com](mailto:aqdrlassomption@hotmail.com)

----ATTENTION----ATTENTION----

Vous avez sans doute remarqué que le titre de notre Mémo n'était pas le même que lors de la parution du mois d'avril. Nous avons dû le changer car ce titre appartenait déjà à un autre organisme de la région. Les membres du conseil d'administration, en accord avec la gagnante madame Raymonde Bonin, ont suggéré ce nouveau nom. Nous nous excusons pour ce malheureux contre-temps. Les membres de la direction.

---

MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION  
2007-2008  
ÉLUS LORS DE L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE  
TENUE LE 15 JUIN 2007

Mireille	Dufort	présidente
Nicole	Fortin	vice-présidente
Dolorès	Richard	secrétaire
Denise	Gauthier	trésorière
Claire	L-Martel	registraire
Nicole	Langevin	administratrice
Madeleine	Rogers	administratrice
Jean-Jacques	Pilon	administrateur
Gaétan	Robitaille	administrateur

---

Publicité Option Retraite  
M. Pierre Riopel

## **L'Avocat au service des aînés**

### **Votre association innove encore !!**

**L'Avocat au service des aînés**, c'est une nouvelle chronique que vous pourrez maintenant lire avec attention et intérêt dans les pages de votre journal. Dans de courts commentaires, je vous propose de faire ma part, à ma manière d'avocat, afin de vous faire apprivoiser cette drôle de bibitte bien intimidante qu'on appelle le DROIT. Je vais, pour vous, décortiquer et vulgariser divers sujets de droit, choisis par votre conseil d'administration et susceptibles de vous intéresser. L'objectif est très simple : jeter un peu d'éclairage sur ces sujets afin de vous les faire mieux connaître et de vous permettre d'être en mesure de réagir à certaines situations avec un minimum de compréhension.

**L'Avocat au service des aînés**, c'est aussi la chance pour moi de vous rencontrer lors de miniconférences qui seront occasionnellement mises à votre agenda par votre conseil d'administration dans le cadre de votre programme d'activités. Ces présentations reprendront les principes de vulgarisation et d'accessibilité appliqués aux chroniques et vous aurez la possibilité de poser des questions relativement aux sujets exposés.

**L'Avocat au service des aînés**, c'est plus encore. Sur une base individuelle, l'avocat soussigné devient votre référence en matière juridique. Vous n'avez qu'à m'appeler pour me faire un bref résumé de votre situation et je vous orienterai vers la ressource légale ou judiciaire appropriée, ou encore, je pourrai m'occuper moi-même de vous, soit personnellement, soit par l'intermédiaire des autres ressources de mon étude.

### **L'Avocat au service des aînés : c'est pour vous !!**

publicité de l'avocat  
Me Martin Brisson

## Comité de prévention des abus et violence envers les aîné(e)s et les adultes vulnérables

La majorité des abus dénoncés par les personnes victimes sont d'ordre financier et matériel.

Il existe plusieurs types d'abus financiers : le détournement de fonds, la fraude (sollicitation téléphonique, vente itinérante etc.) l'usage abusif des biens et de l'argent de l'aîné, l'utilisation d'un mandat d'inaptitude non homologué, l'usage abusif d'une procuration, particulièrement si elle est générale.

**Malheureusement**, la plupart des abus envers les personnes vulnérables sont commis par un proche : enfant, parent, ami.

### Afin de prévenir ces abus, voici quelques conseils :

- 1- Demeurez informé de vos affaires.
- 2- Prenez vous-mêmes les décisions qui vous concernent et en cas de doute, consultez une personne compétente.

Vous avez des interrogations, vous pouvez rejoindre l'AQDR au numéro de téléphone apparaissant à la première page du présent journal et l'on vous dirigera vers les ressources adéquates.

---

### L'ENVIRONNEMENT

c'est aussi **NOTRE** responsabilité.

→ Avez-vous des sacs **réutilisables** pour faire vos emplettes ?

→ Pensez-vous à utiliser **l'eau de pluie** ? Pour éviter le gaspillage, on peut ajouter des récipients sous les gouttières. Cette eau pourra servir, entre autre, dans le jardin et pour laver la voiture.

Conseil de Sylvie Fréchette, La Presse 28-05-07

→ À voir toutes ces publicités qui vantent les bidules branchés et autres, c'est à croire que toutes les maisons empestent la mouffette. Pour changer **l'air** de la maison, vous pouvez simplement faire bouillir de l'eau avec de la cannelle, des tranches d'agrumes ou tout autre herbe odorante. Pour enlever les mauvaises **odeurs** dans le frigo ou dans les tapis, le bicarbonate de soude est **la** bonne solution. Et ainsi, vos narines ne seront pas irritées avec des parfums commerciaux.

Conseil de Judith Lachapelle, La Presse 28-04-07

## NAISSANCE DE L' AQDR L' ASSOMPTION

Moments importants de la première année d'existence de la section L' Assomption.

Le 12 septembre 2001, madame Andrée Martel réunit au CLSC Meilleur, Bernadette Michaud, Yvon Desrochers et Michel Haguette pour étudier la possibilité de fonder une section de l' AQDR à Repentigny. Les personnes présentes décident de poursuivre l' aventure puisque la section des Moulins leur facilitera les démarches et les assure d' un soutien financier de démarrage. Mentionnons qu' à ce moment, Mesdames Andrée Martel et Bernadette Michaud ainsi que Monsieur Michel Haguette sont membres de cette section.

Le comité provisoire fait du recrutement et en novembre, il compte 10 membres.

En décembre 2001, monsieur Marcel Tessier, historien, auteur et chroniqueur à la télévision, donne, devant une cinquantaine de personnes, la première conférence organisée par la section.

À la suite de ce succès, les membres du comité provisoire demandent au conseil d' administratiron de l' AQDR provinciale de reconnaître la section L' Assomption. Notre section « marraine », la section des Moulins appuie notre demande. L' accréditation nous est accordée à la fin février 2002. Les membres signataires de la charte sont : Mireille Dufort, Annie Lalonde, Andrée Martel, Thérèse Sénécal, Michel Haguette, Noël Rivard et Gaétan Robitaille.

Le comité poursuit alors 2 objectifs : le premier, de demander au gouvernement un statut légal par des lettres patentes qu' il recevra le 31 mai 2002; le second, est d' organiser des conférences en avril, mai et juin.

En avril nous avons reçu la lieutenant gouverneur, la très honorable Lise Thibault, qui a encouragé tous les participants à faire du bénévolat. Ce fut une rencontre très dynamisante. Madame Thibault a attiré plus de 135 personnes. On peut dire que la période d' incertitude et d' hésitation de la section venait de se terminer, la section était née.

En juin 2002, ce fut la première assemblée générale. Nous avons commencé à penser à rembourser les 400\$ que la section des Moulins nous avait avancés pour fonder notre section. Depuis ce mois de septembre 2001, la section assure avec enthousiasme la défense des droits des aînés dans la MRC L' Assomption.

Michel Haguette,  
président fondateur.

## CONFÉRENCES OU ACTIVITÉS À VENIR

- **21 septembre**, en matinée de 9.30h à 11.30h

Prévention des infections au quotidien.

exemples : gastro-entérite, vaccination contre la grippe.

Conférencière : madame Suzanne Leroux, infirmière au CSSS Sud.

---

- **19 octobre**, en soirée à 19.30h

ACTIVITÉ DE FINANCEMENT

CONFÉRENCE

**LA RETRAITE, UNE VIE RÉINVENTÉE**

Conférenciers: madame Claire Blanchard de Ravinel

monsieur Hubert de Ravinel

Coût : 10\$. Renseignements, Denise au : 450-654-1738

---

- **16 novembre**, en matinée de 9.30h à 11.30h

Partage des revenus de pension sur vos rapports d'impôt;

Crédit d'impôt pour maintien à domicile;

Allocation logement.

Conférencière : madame Denise Gauthier, trésorière de l'AQDR.

---

- **14 décembre**, en matinée 9.30h à 14h

Spectacle donné par la troupe d'improvisation des aînés du Québec.  
suivi du dîner de Noël.

Coût : 15\$. Renseignements, Gaétan au : 450-581-0644

---

publicité de l'audioprothésiste  
Mme Chantal Labelle

## Coopérative en soutien à domicile de la MRC L'Assomption

### Qui sommes-nous ?

La coopérative en soutien à domicile de la MRC L'Assomption (CSAD) est une entreprise d'économie sociale qui contribue au maintien à leur domicile des aînés de la MRC, tout en créant des emplois de qualité pour les résidents de sa région.

Une équipe dynamique de plus de 60 personnes travaille à la CSAD et garantit la qualité des services offerts en aide domestique à prix compétitif.

Tout le personnel de la coopérative bénéficie d'une formation adéquate afin de vous offrir un service hors pair. De plus, il est régi par un code d'éthique qui assure compétence, honnêteté et discrétion.

Avec la CSAD, aucun tracas : notre personnel est inscrit à la CSST et bénéficiaire d'une assurance responsabilité.

Pour tous renseignements, appelez au : **450-581-4621**

---

### Mettre sa pharmacie à jour

Certaines personnes ne rangent que les médicaments dans leur armoire à pharmacie, d'autres ajoutent les produits d'hygiène, les vitamines, etc. Dans un cas comme dans l'autre, il **importe** d'en faire assez régulièrement l'inventaire et le tri. Ce qui permet, en même temps de la nettoyer.

Il faut se départir :

- des médicaments périmés, mais il ne faut jamais les jeter dans la poubelle, la cuvette ou l'évier. Il est **préférable** de les rapporter à votre pharmacien;
- des contenants qui ont été mal refermés;
- des vieilles ordonnances ou des ordonnances partiellement utilisées.

Il ne faut surtout pas les donner à quelqu'un qui souffre « à peu près du même mal »! Votre pharmacien ou un professionnel de la santé saura vous indiquer la marche à suivre.

Le nettoyage terminé, pensez à mettre à jour votre trousse de premiers soins en vous assurant qu'elle contient pansements, lotions antiseptiques et onguents.

Source : Journal Le Bel Âge, mars 2007

## Cellules grises à l'oeuvre

La Société Alzheimer présente quatre recommandations pour garder le cerveau en santé :

- le mettre au défi en participant à des jeux ou en changeant la façon d'exécuter une tâche courante;
- maintenir une vie sociale active;
- adopter un mode de vie sain;
- protéger sa tête au cours d'activités sportives ou récréatives.

Sans pouvoir affirmer hors de tout doute que ces éléments préviendront la maladie, la Société rappelle que certaines études récentes démontrent que les gens peuvent faire des choix susceptibles de diminuer le risque d'en être atteint.

La campagne nationale de sensibilisation 2007 avait justement pour thème « Faites marcher votre cerveau, il a besoin d'exercice ».

Source : Marie-Josée Lacroix, Journal Le Bel Âge, mars 2007

Vous pouvez vous procurer la brochure Améliorez votre mémoire,

« Trucs et astuces pour les aînés » en téléphonant à :

l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal (514) 340-2800

poste 3517. Pour les branchés : [www.iugm.qc.ca](http://www.iugm.qc.ca)

---

### INFORMATIONS

#### 1) **Sur les dons.**

Réponse à plusieurs membres qui ont posé la question.

L'AQDR section l'Assomption accepte les **dons**, malheureusement, comme nous sommes un organisme de « défense des droits » nous n'avons pas la permission d'émettre des reçus de charité.

#### 2) **Sur la hausse de taxes à Repentigny.**

Notre organisme a envoyé une lettre à madame Chantal Deschamps, mairesse de Repentigny, afin de sensibiliser le conseil de Ville que la hausse de taxes pouvait nuire à la santé financière des personnes âgées.

#### 3) **Sur les articles du journal.**

Si vous avez des commentaires ou des suggestions d'articles n'hésitez pas à communiquer avec nous. Le journal est là pour vous.

Prochaine parution : décembre 2007