

VIEILLIR EN SANTÉ

Pour bien vieillir, il faut y mettre du sien. Voici deux suggestions astucieuses qui vous garderont en forme.

Augmenter votre consommation d'oméga-3

En plus de leurs propriétés anti-inflammatoires, les aliments riches en oméga-3 (certains poissons dont le thon, le saumon, le maquereau et les sardines, les huiles de canola, de soja et de lin, les graines de lin) sont reconnus pour abaisser les triglycérides, prévenir les maladies cardiovasculaires et participer au bon fonctionnement du système nerveux. Ils soulageraient même les symptômes de dépression légère. Prenez-en sans modération...ou presque. Un bon ratio serait de prendre deux repas de poisson par semaine, plus 15 ml (1 c. à soupe) de graines de lin fraîchement moulues dans les céréales ou le yogourt du matin.

Ajouter des grains entiers

Adoptez une fois pour toutes le pain et les céréales à grains entiers, et faites place au riz brun. Avec ces changements, vous récolterez en abondance fibres et minéraux essentiels.

Extrait de « résolutions pour bien vieillir » de Jacqueline Simoneau, du guide Se loger 2007-2008

publicité Me Louise Archambault
notaire

L'ENVIRONNEMENT

c'est aussi **NOTRE** responsabilité.

Chaque Québécois produit environ une tonne de déchets par année. Les trois quarts de ces déchets sont enfouis dans des dépotoirs et le reste est brûlé dans des incinérateurs.

En tant que retraités nous devons faire notre part ne serait-ce que par amour de nos petits-enfants, afin qu'ils vivent dans un environnement sain.

Vous pouvez aider à freiner cette surproduction de déchets :

- en réduisant l'achat de produits suremballés et en utilisant des sacs à emplettes réutilisables;
- en préférant le verre au plastique;
- en donnant vos objets, livres, jouets ou vêtements, au lieu de les jeter aux ordures : de nombreux organismes communautaires seront heureux de les prendre;
- en recyclant le plus possible.

Il s'agit de quelques habitudes qui ne prennent que quelques minutes de votre précieux temps.

Source : Marie-France Trottier, TV Hebdo

publicité Option Retraite
M. Pierre Riopel

SAVIEZ-VOUS QUE :

1) votre carte de membre de l'AQDR vous donne droit à certains privilèges; informez-vous.

2) pour les aînés de Repentigny, il existe des mesures intéressantes au point de vue monétaires :

- a) gratuité de permis de rénovation et de réfection
- b) abolition des droits exigibles sur les licences de chiens
- c) rabais de 50% sur l'emprunt de certains documents à la bibliothèque municipale; service à domicile pour les aînés;
- d) vous ne payez qu'une seule fois 9,75\$ pour obtenir votre carte platine qui vous donne accès au transport en commun à vie; cette mesure s'applique à toute la MRC L'Assomption (450-492-6111)
- e) vous pouvez demander un remboursement pour les premiers 50 000 gallons d'eau (450-470-TAXE)

3) pour les retraités qui vivent en couple, il sera possible de partager le montant de certains revenus de pension avec le conjoint lors de la production de vos déclarations d'impôt. Ce partage sera avantageux pour plusieurs contribuables, alors n'hésitez pas à en discuter avec votre comptable.

Les membres du conseil d'administration vous offrent leurs meilleurs vœux à l'occasion de ce temps des fêtes 2007 et vous souhaitent la meilleure santé possible pour la nouvelle année.

Prochaine parution : avril 2008



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^e vendredi de chaque mois
en matinée, de 9h30 à 11h30

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

Pensez à renouveler votre adhésion 2008-2009
avant le 31 mars 2008
la feuille d'inscription se trouve à l'intérieur.

Coordonnées de l'association :

AQDR section l'Assomption

772, rue Viau

Repentigny (QC) J5Y 1A5

450-585-7902

aqdrlassomption@hotmail.com

L'Avocat au service des aînés

LES GRANDS-PARENTS ET L'ACCÈS À LEURS PETITS-ENFANTS

Nul besoin de faire de grandes études, concluons simplement que les grands-parents aiment prodiguer de l'affection à leur petits-enfants, et vice versa. Cette relation peut prendre multiples formes et différentes intensités. Tous s'entendent pour dire qu'un enfant se développe et s'épanouit au contact de ses grands-parents qui sont source de tradition, de culture, d'histoire et de passion. Certes, le rôle contemporain des grands-parents n'est pas celui d'éduquer leurs petits-enfants, mais la loi québécoise a consacré l'apport essentiel de leur présence dans leur vie puisqu'ils sont les seules personnes, outre les père et mère, à qui la Loi accorde d'emblé le droit d'avoir des contacts avec les enfants. Mais attention, les Tribunaux nous enseignent qu'il s'agit d'abord d'un droit de l'enfant, et ensuite un droit des grands-parents, puisque la relation est mutuelle.

Dans tous les cas de figure, incluant les séparations, divorces et familles reconstituées, placé devant l'attitude systématique d'un parent de refuser sans motifs graves tout contact avec ses petits-enfants, un grand-parent peut demander au Tribunal de consacrer ce droit et déterminer les modalités d'accès qui pourront prendre toute forme allant du simple contact téléphonique à la visite trimestrielle, mensuelle ou hebdomadaire, selon ce que les faits du dossier révéleront. Les grands-parents doivent toutefois garder à l'esprit qu'ils ne sont pas les parents. Un Tribunal pourrait, s'il est d'avis que leurs interventions constituent une intrusion inadéquate dans l'exercice de l'autorité parentale, diminuer et même, dans des cas graves, suspendre tous contacts.

publicité de l'avocat
Me Martin Brisson

CONFÉRENCES OU ACTIVITÉS À VENIR

14 décembre 2007, en matinée de 9h à 13h

Spectacle donné par la troupe d'improvisation des aînés du Québec, suivi d'un brunch.

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

18 janvier 2008, en matinée de 9h30 à 11h30

Vie active et saine pour les aînés
Conférence donnée par Kino Québec

15 février 2008, en matinée de 9h30 à 11h30

Assistance et accompagnement aux plaintes. Pourquoi porter plainte, vos droits, champs d'intervention et autres.
Conférence donnée par le Centre de Lanaudière.

14 mars 2008, en matinée de 9h30 à 11h30

Bien s'alimenter pour bien vieillir. Nouveau guide alimentaire; supplément vitaminiques et autres.
Conférencière : une nutritionniste.

publicité de l'audioprothésiste
Mme Chantal Labelle

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

En plus des abus financiers, mentionnés dans le journal d'août, il y a aussi des abus physiques, psychologiques et de la négligence.

Voici quelques indicateurs d'abus physiques :

Des traces inhabituelles de meurtrissures (brûlures, coupures inexplicables).

Des blessures à la tête.

La perte de poids.

Le manque de correspondance entre les faits relatés et les blessures etc...

Quelques indicateurs d'abus psychologiques :

La personne paraît nerveuse en présence de l'abuseur, le laisse répondre à sa place.

Retrait, apathie, dépression....

Quelques indicateurs de négligence :

Vêtements inappropriés pour la saison, vêtements souillés.

Mal nutrition, déshydratation, une perte de poids.

La liste d'indicateurs d'abus que nous vous présentons n'est pas exhaustive. Il faut garder l'oeil ouvert, et être attentif.

Vous avez des interrogations n'hésitez pas à communiquer avec l'AQDR au numéro de téléphone à la première page du journal ou aux autres numéros mentionnés à la fin de cet article.

VOICI DES # DE TÉLÉPHONES À CONSERVER

Info-abus : 514-489-2287 ou 1-888-489-2287
(de 8h30 à 16h30)

Service d'écoute, de support et d'information pour permettre de briser le silence entourant les abus envers les aînés.

Info-aînés : 541-353-2463

Service d'écoute, de support et d'information.

Info-santé et social : 450-654-2572 (24heures)

Service d'accueil, d'information, de référence et d'intervention.

S.O.S. violence conjugale : 1-800-363-9010 (24heures)

Aide au sujet de la violence conjugale et référence aux maisons d'hébergement

CANCER-AIDE LANAUDIÈRE

Cancer-Aide Lanaudière est un organisme communautaire fondé en 1989 à Joliette, sous le nom de Cancer-Aide, dans le but d'aider les personnes qui doivent vivre avec un diagnostic de cancer.

En 1992, l'organisme a obtenu ses lettres patentes et est devenu Cancer-Aide Lanaudière

Un premier groupe s'est développé dans le nord de la région de Lanaudière soit pour couvrir les 4 territoires des MRC : Autray, Matawini, Montcalm, Joliette. En 1999, une branche s'est développée dans le sud de Lanaudière pour répondre aux besoins des personnes vivants sur le territoire des MRC L'Assomption et Des Moulins.

Les objectifs de Cancer-Aide sont de permettre aux personnes atteintes d'exprimer leurs émotions face au cancer dans le cadre de rencontres permettant ainsi de briser l'isolement et de créer une solidarité. Les rencontres ont lieu le 3^e mercredi de chaque mois au local 237, Centre à Nous, Pavillon Richelieu, 50 rue Thouin, Repentigny.

Des séances d'informations sur différents thèmes sont aussi présentées lors de ces rencontres : alimentation, exercices, dimension psychologique de la maladie tant pour la personne atteinte que pour les membres de la famille, échanges, ainsi que des sujets proposés par les participants.

Outre ces rencontres, les services offerts sont l'écoute et le soutien téléphonique, des rencontres individuelles, de la documentation en cancer et autres sujets d'intérêt pour les personnes atteintes.

Le Conseil d'Administration de Cancer Aide Lanaudière est formé de représentants du secteur nord et du secteur sud.

Pour tout besoin ou information, n'hésitez pas à communiquer avec nous :

Nicole Pelletier : 450-589-0695

Nicole Langevin : 450-581-0014