

## L'Avocat au service des aînés

« *Toute personne âgée [...] a droit d'être protégée contre toute forme d'exploitation* »

Cette phrase est bien plus qu'une simple déclaration de principes. Elle est partie intégrante de la *Charte des droits et libertés de la personne* et constitue le premier alinéa de son article 48. Elle énonce la primauté que notre collectivité accorde à la protection des droits d'une catégorie de citoyens : la personne âgée.

La notion d'exploitation déborde largement les questions d'ordre financier. Elle inclut également toute situation d'ordre physique, psychologique, sociale et morale par laquelle une personne tire, ou tente de tirer, un profit quelconque d'une situation de force au détriment d'une personne plus vulnérable.

Les mécanismes de protection mis en place par la *Charte des droits et libertés de la personne* font en sorte que c'est la *Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse* qui s'occupe de tout. Ainsi, lorsque de tels abus se produisent, vous n'avez qu'à porter plainte en communiquant avec un CLSC ou en communiquant directement avec la Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse.

Toute personne qui se croit victime d'une violation de ses droits peut porter plainte à la Commission. De même, toute personne qui est témoin d'une telle situation peut en informer la Commission qui fera enquête en toute confidentialité.

publicité avocat

## CONFÉRENCES OU ACTIVITÉS À VENIR

### 12 décembre 08

Changement au programme annoncé en août.  
Brunch de Noël dans l'amitié

Musique d'ambiance des fêtes avec  
monsieur René Gendreau et son clavier électronique  
Prix de présences

Accueil à partir de 11h00

Coût : 15 \$

Achat des billets et renseignements contactez :  
Réjean Cardin au 450-581-6744

---

**janvier 2009** : aucune activité

**20 février 2009** : Bureau du protecteur du citoyen.  
L'intervenant donnera de l'information sur leur mandat.

**20 mars 2009** : Les bienfaits du massage chez les aînés.  
avec madame Johanne Labelle.

publicité Caisse Desjardins

MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION  
2008-2009  
en date du 8 octobre 2008

Suite à la démission de la présidente, Mireille Dufort, pour raison de santé, il y a eu un remaniement au conseil d'administration. Nous remercions madame Dufort de ses années d'implication à l'AQDR.

président	Jean-Jacques	Pilon
vice-présidente	Nicole	Fortin
secrétaire	Dolorès	Richard
trésorière	Denise	Gauthier
registraire	Claire	L.-Martel
administratrice	Gemma	Archambault
administratrice	Madeleine	Rogers
administrateur	Réjean	Cardin
administrateur	poste à combler	

Soutien au conseil d'administration :

secrétaire-adjointe	Jocelyne	C. Giguère
aide-bénévole	Gisèle	Gravel



Les membres du conseil d'administration vous souhaitent de passer une belle et joyeuse période des fêtes avec votre famille et une année 2009 en santé.



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 9h30 à 11h30

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

**Voir la liste des activités à venir  
à la page 7 du présent journal.**

---

Votre carte de membre pour 2009-2010  
**doit être renouvelée avant** le 1<sup>er</sup> avril 2009  
afin de nous faciliter la tâche et **surtout** pour  
que vous conserviez vos privilèges d'assurance.

### AQDR section l'Assomption

50, rue Thouin, Pavillon Richelieu, bureau 244  
Repentigny (QC) J6A 4J4

**514-984-7902**

[aqdrlassomption@hotmail.com](mailto:aqdrlassomption@hotmail.com)

## INFORMATION

Depuis le 1<sup>er</sup> septembre 2008, nous partageons le local 244, avec l'organisme Albatros. Il est situé au Centre à Nous, au 2<sup>e</sup> étage du Pavillon Richelieu, il vous sera possible de le visiter à la fin de l'une de nos rencontres mensuelles.

---

Voici quelques-unes des luttes menées par l'AQDR :

- lutte pour contrer la réforme fédérale sur la « prestation aux aînés;
- lutte pour l'obtention de services bancaires personnalisés;
- lutte pour s'opposer à la hausse du coût de l'assurance-médicaments du Québec;
- lutte pour la réglementation des résidences privées avec services pour personnes âgées;
- lutte pour l'indexation de la pension de sécurité de la vieillesse et des autres pensions;
- lutte pour plus de services de transport public adapté aux aînés;

publicité Apétiva

## RAPPEL

Apétiva fait la livraison gratuite le jeudi.

De plus, avec votre carte de membre, chez Apétiva, lorsque vous achetez un repas à prix régulier, vous obtenez 25% de rabais sur un 2<sup>e</sup> repas (à tarif égal ou moindre).

AU VOLANT de ma santé !  
AÎNÉS, êtes-vous à risque ?

La conduite automobile est une activité **complexe**. En fait, plusieurs exigences sont **nécessaires** pour l'exercer :

- ▶ bien connaître les règles de sécurité routière et la signalisation;
- ▶ posséder les habiletés qui permettent d'avoir une bonne technique de conduite, par exemple être capable de manipuler avec facilité **tous les mécanismes de contrôle du véhicule**;
- ▶ avoir un bon comportement au volant;
- ▶ être en bonne santé tant physique que mentale :
  - avoir une bonne vision;
  - être capable de bouger avec facilité toutes les parties de votre corps;
  - exécuter des mouvements avec rapidité et efficacité;
  - avoir une bonne mémoire et un bon jugement. Cela implique, entre autres, d'avoir conscience de ses propres capacités et de ses limites, mais aussi d'être capable d'analyser de qui se passe autour de soi.

En tant que titulaire d'un permis de conduire vous devez remplir toutes **ces exigences** pour votre sécurité et celles des autres usagers de la route.

Source : Société de l'assurance automobile du Québec

publicité audioprothésiste

PROTOCOLE DE COLLABORATION INTERORGANISMES  
concernant les personnes âgées et les adultes en perte d'autonomie  
victimes de maltraitance.

Ce protocole a été signé en novembre, à l'hôtel de ville de Repentigny avec les partenaires et la présence de madame Marguerite Blais, ministre responsable des aînés. Cette entente a pour but d'établir les modalités de collaboration interorganismes afin d'assurer une cohésion des interventions concernant l'abus, la négligence et la violence à l'égard de aînés et des adultes en perte d'autonomie.

Objectifs poursuivis

- mettre en place un comité permanent permettant l'intervention intersectorielle, afin d'établir une approche concertée;
- briser l'isolement de la personne abusée, négligée ou violentée améliorer sa sécurité, soutenir et accélérer le traitement de sa demande d'aide;
- faciliter l'accès aux services d'aide et de soutien aux victimes et aux abuseurs;
- systématiser et uniformiser l'information nécessaire à la sécurité des victimes;
- maintenir une collaboration systématique et dynamique entre les partenaires;
- participer à la promotion de la prévention en matière d'abus et de violence envers les aînés et les adultes en perte d'autonomie.

Responsabilités de l'AQDR

- dépister, informer, sensibiliser et référer aux services appropriés à la situation, les personnes victimes d'abus, de négligence ou de violence;
- collaborer avec les différents partenaires qui dispensent des services d'aide et de soutien;
- déléguer un représentant qui siège sur le comité d'intervention.

publicité notaire

Pourquoi faire de l'activité physique ?

Pour vous maintenir en bonne santé et demeurer autonome au fil des années. À mesure que nous prenons de l'âge, l'activité physique est ce qu'il y a de mieux pour se maintenir en santé, avoir un bon moral et conserver notre qualité de vie. Marcher, faire des exercices d'étirements et faire travailler vos muscles vous aideront à demeurer autonome au fil des ans.

L'inactivité accélère le vieillissement. L'autonomie, ça veut dire pouvoir accomplir ce que vous voulez, quand vous le voulez. Pour demeurer autonome, vous devez pouvoir vous étirer, vous pencher, soulever des objets et vous déplacer sans difficulté. L'activité physique vous aidera à demeurer mobile et à conserver votre force.

L'inactivité entraîne une détérioration :

- de l'ossature
- de la force musculaire
- de la capacité cardio-respiratoire
- de la souplesse

Exemples d'activités :

- la marche, le vélo, la raquette, le ski de fonds
- monter un escalier au lieu de prendre l'ascenseur
- les quilles, la danse, le yoga, le Taï Chi
- faire des exercices d'étirement
- la natation, l'aquaforme
- soulever des boîtes de conserve en regardant la télévision
- passer l'aspirateur, nettoyer les armoires de cuisine

Source : Guide de l'Agence de santé publique du Canada  
Pour obtenir un exemplaire gratuit : 1-888-334-9769  
Ou consulter le site Web : [www.guideap.com](http://www.guideap.com)

publicité conseiller en placements