

NOUVELLES / ÉVÉNEMENTS

- Jeudi le 20 mars 2008** : Dîner-conférence de l'AQDR Montmagny-L'Islet
Lieu : Restaurant St-Jean, au 27, de Gaspé Ouest, St-Jean-Port-Joli.
Sujet : «*La mémoire vivante et les aînés*» Conf.: Jean-Louis Chouinard Corporation P-A de Gaspé
«**LE BAIL, les aînés en résidence privée**» Ateliers d'info par l'ACEF Tél.: 1 877 835-6633 #225
Le 12 mars 2008 : Lieu : CLSC de St-Jean-Port-Joli, 430, rue Jean-Leclerc. Heure : 13h30.
Le 03 avril 2008 : Lieu : (Nouveau local) Le Trait d'Union, 64, St-Jean-Baptiste O. Montmagny.
- Formations** : 1. **Alzheimer Formation pour les aidants** **Durée** : 18 hres **Lieu** : La Pocatière
Dates: les 6, 7, 13 et 14 mai 2008. Tél.: 1 877 446-2144.
2. **Les Rendez-vous annuels** Thème : *Découvrir et apprivoiser sa valeur*. Tél. : 1 866 323-0310.
Dates et lieux : Vendredi 21 mars 2008, Maison des Aînés de Lévis, 10, Giguère.
Mercredi, 2 avril 2008, Hôtel Lévesque, 171, Fraser, Rivière-du-Loup.
- Aide pour les impôts** : Cliniques pour les personnes à faible revenu, du 4 mars au 22 avril.
À Montmagny :> Moins de 65 ans : Lieu : local de la CSN, 125, St-Thomas (les mardis seulement)
> 65 ans et plus : Lieu : local du CECB, 90 A, St-Thomas Tél. : 248-7242

ACTUALITÉ

Le Transport Collectif, une priorité pour le développement

MRC de L'Islet : Ce service est offert à TOUTE la population des trois municipalités visées par le projet pilote (St-Jean-Port-Joli, St-Aubert et St-Damase). Il est mis en place grâce à une subvention de 27 000 \$ du ministère du Transport, une contribution de 10 950 \$ de la MRC de L'Islet et la collaboration des Transports adaptés de L'Islet-Nord et L'Islet-Sud.

Il faut bien comprendre que le budget du transport collectif est complètement séparé du budget du transport adapté.

Chers membres et amis de l'AQDR, nous vous invitons à utiliser ce service.

Plus vite vous prendrez l'habitude de vous en servir, plus vite il sera amélioré

Et plus son existence en sera assuré

L'Islet-Nord Tél. : 598-9375 L'Islet-Sud Tél. : 359-2119

MRC de Montmagny : Le Transport collectif est déjà existant. C'est un franc succès, les demandes ont augmenté de 80 % la dernière année.

Conseil d'administration 2007-2008 :

Présidente :	Colette St-Onge, 247-5246	Vice-présidente :	poste vacant
Secrétaire-trésorière :	Marcelle J.-Deschênes, 247-5981		
Administratrices :	Annette Bélanger, 598-7207	Pauline Bélanger, 598-3878	
	Estelle Pelletier, 598-7038	Claire Tardif, 248-3138	

Collaboration spéciale : Député Paul Crête, 66, du Palais de Justice, Montmagny (Qc) G5V 1P5
Commanditaire : Restaurant St-Jean, 27, de Gaspé Ouest, Saint-Jean-Port-Joli, Tél. : 598-6266
Responsable du bulletin : Colette St-Onge, 247-5246
Collaboratrices : Annette Bélanger, Fernande Cloutier, Georgette Aubin
Mise-en-page : Guylaine Hudon
Site Internet : www.aqdr.org/sections.php Courriel : aqdr.lislet@videotron.ca

Pour nous rejoindre : AQDR Montmagny-L'Islet, ☎ 247-5246

Adresse : 376, des Pionniers Est, L'Islet, G0R 2B0

NOUS AIMERIONS RECEVOIR VOS COMMENTAIRES ET SUGGESTIONS.

L'Arbre et ses Racines

MRC Montmagny et L'Islet

Bulletin mensuel numéro 23

Mars 2008

AQDR Montmagny- L'Islet

*Association québécoise de défense des droits
des personnes retraitées et préretraitées*

MOT DE LA PRÉSIDENTE

Le printemps - le dégel - les sucres - Pâques

Voilà autant d'évocations de l'effet du SOLEIL sur la nature et un rappel de nos rites religieux et culturels. Avec l'arrivée du printemps vient l'espoir d'une amélioration de notre condition physique, d'abord dans notre environnement par la fonte de la neige (Dieu sait si nous en avons cette année!), puis dans notre corps par le réchauffement de nos «*artères*» qui deviennent moins douloureuses avec le temps plus clément.

Correspond à cette montée de la Lumière le «*rite de passage*» qu'est le Carême et la fête de Pâques. Notre lien avec la nature s'exprime aussi dans nos rituels religieux faisant écho à ces rituels anciens d'adoration du dieu Soleil. Le temps passé à la cabane à sucre ne s'inscrit-il pas dans nos rituels culturels?

Avec les informations alarmantes et parfois alarmistes de nos médias et de nos experts environnementaux, on s'inquiète de la survie de notre planète Terre. Nous qui avons connu les restrictions jusqu'à la révolution tranquille pour ensuite vivre la consommation à outrance, malgré des sursauts d'indignation, nous ne sommes pas surpris de ces observations alarmantes de pénurie d'eau potable, de pétrole, de bois ou d'air pur. Notre *gros bon sens* nous le disait.

Insidieusement ce stress moral s'ajoute à la souffrance physique du vieillissement du corps. Après avoir fait les efforts nécessaires pour soulager la souffrance, acceptons-la. Elle peut devenir un élément utile à l'éveil de la conscience et de l'âme pour entrer dans le rite religieux de Pâques ou pour nous pousser vers l'accomplissement en apprenant à la porter et à se laisser porter par elles.

Colette St-Onge

NOS REVENUS... LES IMPÔTS

Changements importants pour 2007

Au Québec :

1. La déclaration de revenu est préremplie (pour 100 000 personnes).
2. Le revenu de retraite est transférable au conjoint, au 31 décembre (annexe Q)
3. Le montant accordé pour revenus de retraite passe de 1 000 \$ à 1 500 \$.
4. Le crédit d'impôt pour le maintien à domicile est modifié (annexe J).
5. Existe un crédit d'impôt pour la *relève bénévole*: l'aidant peut répartir jusqu'à 1 000 \$.

Au fédéral :

1. La limite d'âge pour souscrire à un REER est passée de 69 à 71 ans.
 2. Le montant personnel de base est passé de 8 929 \$ à 9 600 \$.
 3. Le taux inférieur d'impôt est passé de 15,5 % à 15 %.
- Si vous avez besoin d'aide Tél. : 1 800 959-7383 (programme communautaire des bénévoles).

La date limite pour soumettre votre déclaration est le **30 avril**.

VOS DROITS

Les locataires et le BAIL en résidence privée

➔ **Ai-je le droit de refuser** une augmentation de loyer?

Oui et vous pouvez demeurer dans votre logement. Il y a une exception c'est lorsque l'immeuble que vous occupez est **construit** depuis **moins de 5 ans**. Dans ce cas le refus équivaut à un avis de départ. Souvent l'avis que vous recevez vous donne cette information.

Que va-t-il se passer par la suite? Le propriétaire a trois choix :

1. Il vous rencontre pour négocier l'augmentation.
2. Il ne fait rien et votre loyer reste au même prix.
3. Il va demander à la Régie du logement de fixer le prix de votre loyer.

➔ **Puis-je refuser de payer pour un service** qui m'est facturé sans avis?

➔ **Comment procéder** si je veux déménager dans une autre résidence?

➔ **Comment choisir** une résidence privée pour aînés?

Pour répondre à ces questions et pour en connaître davantage sur vos droits et obligations

1. **L'ACEF Rive-Sud** tiendra gratuitement deux **ATELIERS D'INFORMATION:**

Le 12 mars, au CLSC de Saint-Jean-Port-Joli

Le 03 avril au local Le Trait d'Union, à Montmagny. (Voir **NOUVELLES / ÉVÉNEMENTS** p. 4)

2. Vous pouvez aussi contacter la **Régie du logement**. Sans frais : 1 800 863-2245

CHRONIQUE

L'effet Placebo / L'Intelligence du corps

Enfin la preuve scientifique est faite. L'effet placebo est une propriété qu'a le corps, de façon intrinsèque, de se guérir lui-même. Rétablissons les faits : la capacité naturelle qu'a le corps à se soigner existe depuis bien avant l'arrivée de la pharmacopée.

« **L'effet placebo** » est un mécanisme interne qui constitue **la base de la guérison**.

Y contribuent à la fois, nos convictions, nos peurs et notre relation au thérapeute (médecin, psy, confesseur, pharmacien, guérisseur, maman, etc.). Les études démontrent que l'effet placebo n'est pas imaginaire, mais entraîne un changement objectif et mesurable de la biochimie du cerveau.

L'effet *placebo* est positif, le *nocebo* est l'effet négatif. On peut tout autant se soigner que se rendre malade. Le psychisme est extraordinaire. **Le seul fait d'imaginer être soulagé**, par un médicament ou une chirurgie, active des récepteurs opioïdes qui réduisent la douleur. Notre corps vit des souffrances et des maladies que la médecine peut aider à soigner. On a prouvé que la confiance du malade et du médecin et la qualité de leur relation influencent tout le processus de guérison.

Souvenons-nous que c'est d'abord le corps qui se soigne.

Sources: Revue Nouvelles Clés, mars 2007.

ANNIVERSAIRES

* St-Laurent, Lina
* Roy, Nicole
* De La Durantaye, Benoît
* Mailly, Denise
* Lizotte, Réjean

* Vaillancourt, Élisée
* Robichaud, Annette
* Cloutier, Fernande
* Poitras, Aurélia B.

* French, Rébecca
* Pelletier, Léo
* Thibault, J.-Raymond
* Caron, Thérèse

DÉCÈS

M. Louis-Georges Cloutier (1913-2008)
Il était l'un des fondateurs de l'AQDR L'Islet-Nord.
Toutes nos condoléances à la famille éprouvée.

RECETTE D'ANNETTE

Roulés au jambon (Pour 4 personnes)

Roulés

4 tranches de jambon cuit (1/8 pouce d'épaisseur)
4 tranches de fromage suisse
Quelques asperges

Sauce :

½ tasse de mayonnaise
¼ tasse de lait
1 c. à thé de moutarde préparée

Préparation:

Placer la tranche de jambon, le fromage et 1 ou 2 asperges.
Rouler le tout et fixer avec un cure-dent.
Placer dans un plat allant au four et verser la sauce.
Cuire à 350°F pendant 20 minutes.

Peut se servir en entrée ou en repas léger. On peut aussi placer le tout sur une petite crêpe mince et faire le même procédé Bon annéti!

HUMOUR

HUMOUR / CITATIONS

Lors d'une soirée, une dame s'approche d'un autre invité, médecin de profession.

« **Dites-moi, docteur**, que faites-vous quand vous êtes vraiment très grippé?

– Mais, madame, comme tout le monde : je tousse, j'éternue, je me mouche et j'ai mal partout. »

Citations

« *Un intellectuel assis va moins vite qu'un imbécile qui marche.* » Michel Audiard

« *La critique est la puissance des impuissants.* » Alphonse de Lamartine

« *Celui qui juge ne comprend pas, celui qui comprend ne juge pas.* » Inconnu