

Le Gardien

Volume 16 • numéro 2

Novembre - décembre 2009 • Janvier 2010

Ne laissons pas vieillir notre esprit et durcir notre coeur

Faire de l'activité physique

Colloque Citoyen



Invitation
Dîner des Fêtes

AQDR

Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées

Section Montréal-Nord

www.aqdr.org

La Chorale *Le Cœur à neuf*

Samedi, 9 janvier à 11 h 30
Billets disponibles



Présentation

AQDR Métropolitain : Ronald St-Jean
Table de Concertation des aînés :
 Ronald St-Jean et Marlène Biller-Fernando
Comité non-violence : Jean-Claude Delorme

Comités

Activités sociales :

Marlène Biller-Fernando
 Jean-Pierre Gladu
 Roger Trépanier

Anniversaires :

Monique Guyon

Commanditaires :

Jacques Benoît
 Roger Trépanier

Décès/maladie :

Secrétariat

Déjeuners :

Anita Ferland
 Jean-Claude Delorme
 François Béland
(en déjeunant avec vous)

Transport :

Ronald St-Jean

Plaintes :

Secrétariat

Santé :

Ronald St-Jean

Publications :

Ronald St-Jean *(Le Gardien)*

Comité rédaction :

Ronald St-Jean
 Marlène Biller-Fernando
 Jacques. Benoît
 Jean-Pierre Gladu
 Roger Trépanier
 Roch Gignac
 Jean-Claude Delorme

Recrutement :

Roger Trépanier

Téléphonistes :

Rolande Dupré

Collaborations spéciales :

Madeleine Béland
 Madeleine Hunt
 Thérèse Gladu

Sommaire

- 2 Sommaire
- 3 Agenda
- 4 Voeux du Président
- 5 Texte de Rock Gignac
- 6 Rhume et grippe
- 7 Activité physique
- 8 La parole aux membres : Rolande Durocher
- 9 La parole aux membres : Michelle Allaire
- 10 Soyez prudent!
- 11 Colloque citoyen
- 12 Commanditaire
- 13 L'Ombudsman de la Ville de Montréal
- 14 Le privé dans la santé

L'AQDR, section Montréal-Nord, ne vend, ne prête ni échange sa liste de membres : elle est confidentielle.

Il est permis de reproduire et d'utiliser le contenu du Gardien à condition d'en accorder tout le crédit à l'AQDR section Montréal-Nord.

Le Gardien est distribué gratuitement à ses membres.

Son tirage est de 750 exemplaires.

Le secrétariat de l'AQDR, section Montréal-Nord, est situé au :
 11 121, rue Salk (Centre des loisirs)
 100, Montréal-Nord (Québec) H1G 4Y3
 Tél. : 514 329-2333

Édition et conception : Kim G. St-Jean
Distribution : Jean-Claude Delorme
Commanditaires : Jacques Benoît, Roger Trépanier
Révision des textes : Marlène Biller-Fernando
Impression et réalisation : Impression Prioritaire

À nos agendas

Dîner du temps des fêtes

Avec la chorale
« Choeur à neuf »

**Samedi le
9 janvier 2010**

Centre des loisirs 11 h 30



Déjeuners mensuels

**Mercredi le 6 janvier
Mercredi le 3 février
Mercredi le 3 mars**

Restaurant
La Flamberge 7 h 30



Pierre Fournier
Directeur

450-668-6061
1-888-225-6061
Télec.: 450-668-7370

pfournier@impressionprioritaire.com
3480, boul. Industriel, Laval (Qc) H7L 4R9

www.impressionprioritaire.com

Exclusivement réservé aux membres

L'assurance d'avoir **PLUS**
de privilèges



PLUS d'économies

sur vos primes d'assurance automobile et habitation

Nouveau

Des réductions s'appliquent maintenant sur vos véhicules récréatifs (moto, motoneige, VTT, caravane, autocaravane et bateau)

AQDR


La Capitale
assurances générales
CABINET EN ASSURANCE DE DOMMAGES

1 800 322-9226 • www.lacapitale.com

Extermination

Destruction d'insectes Presto Inc.
M. Frank Barbieri - Montréal-Nord • 514 326-0224

10% de la facture aux
membres de l'AQDR



Vœux du Président.

par Ronald St-Jean

Dans quelques jours, Noël sera à nos portes et à peine une semaine plus tard, l'année 2010 prendra place vers une nouvelle décennie. Pour les enfants, Noël c'est la journée des cadeaux et pour les parents et grands-parents la satisfaction de voir les enfants heureux.

Pour le premier de l'an, c'est la rencontre familiale suivi d'une réception autour d'un bon repas et possiblement, le tout complété par une soirée bien arrosée avec l'échange des souhaits usuels « Bonne année, bonne santé, et tout ce que tu désires. »

Assis dans un fauteuil, on réfléchit tout haut à savoir ce que la nouvelle année va nous apporter de positif. En jetant un coup d'œil sur la dernière décennie et surtout, les deux dernières années, on devient songeur et je dirais même plus, inquiet.

En effet, quoi penser de la guerre dans les autres pays pertes de centaines de jeunes hommes et femmes (soldats), des milliers d'innocents tués par des fanatiques irresponsables et je m'en tiens seulement à ces dernières paroles pour éviter de me laisser emporter.

La crise économique a fait perdre beaucoup d'argent aux citoyens tant jeunes que les plus âgés, notamment au niveau des « fonds de pension ». Tous craignent pour leur avenir et tout spécialement nos aînés qui comptaient sur leurs économies pour se rendre au bout du chemin en toute

quiétude. Je pourrais mentionner plusieurs de nos aînés ont perdu leurs économies, victimes de fraudes. Considérant que bien des fraudeurs furent en général des personnes âgées, cela n'est pas trop reluisant pour nous les aînés. Il faut alors se demander vers où et à qui nous devons faire confiance à l'avenir.

Pour 2010, on nous annonce déjà des augmentations de prix pour la consommation de l'électricité. On parle de 300 \$ par année. Avez-vous pensé que ce montant, pour certaines personnes âgées, c'est l'équivalent d'un mois d'achat de nourriture ? Devrons-nous couper dans nos dépenses une fois de plus pour être en mesure de se procurer nos médicaments ?

Je pourrais continuer longtemps à soulever des points négatifs sur notre avenir. Je ne suis pas pessimiste mais bien réaliste. J'espère de tout cœur, comme vous, de voir les choses se replacer et d'être en mesure de reprendre ce que nous avons perdu pour mieux gérer notre vie.

Je reviens du côté positif, je profite de cette occasion pour souhaiter à chacun de vous pour la prochaine année, la Santé, la Sérénité afin d'être en mesure de vivre votre vie sainement jusqu'à la fin de vos jours.

Au nom de mon épouse, Claire, de tous les membres du CA section de Montréal-Nord et en mon nom personnel, un Joyeux Noël et une très Bonne et heureuse année 2010.



Magdi Tébéchrani, pharmacien-propriétaire

**Livraison 7 jours / 7
de 10h00 à 20h00
(Dimanche inclus)
514-323-5010**

Sur rendez-vous:

- Anticoagulothérapie
- Prise de pression
- Test de glycémie

**Comptoir postal
514-323-7273**

- Homéopathie
- Photocopies
- Test de grossesse

6000, boul. Henri-Bourassa Est • Place Bourassa



Ne laissons pas vieillir notre esprit et durcir notre cœur

par : Rock Gignac

Tous, tant que nous sommes, devons faire face à la vieillesse. Le côté physique fait que, dépendamment de notre fragilité, de notre résistance, parfois de nos gênes, nous avons un rythme différent. Certains se rendent à un âge très avancé sans trop de problèmes, alors que d'autres devront ralentir leurs activités assez tôt. Toutefois, il en est tout autrement de notre esprit, de nos idées.

Comme on l'a souvent dit « le pessimiste voit le verre de liquide à moitié vide alors que l'optimiste le voit à moitié plein. » Il en est ainsi de nos actions, de nos pensées qui font de notre vie au ralenti une calamité ou, au contraire, une occasion de se développer davantage et d'apprendre des choses nouvelles. Le bon Pape Jean XXIII ne disait-il pas « qu'une journée où il n'avait rien appris, il n'avait pas vécu. »

Savoir aimer, savoir écouter et parfois consoler est à la portée de tout le monde. Pas besoin de Licence en psychologie pour démontrer une bonne capacité d'écoute et de compréhension, il suffit de prêter une oreille attentive aux différents problèmes des personnes qui nous entourent et d'essayer, un tant soit peu, de leur venir en aide.

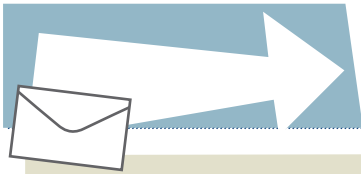
Pour certaines personnes, c'est dans le bénévolat ou encore dans l'aide à apporter aux plus démunis qu'elles trouveront le développement de soi ; pour d'autres, ce sera dans l'accomplissement des choses ou d'occupations qu'elles n'avaient pu faire auparavant étant accaparées par des obligations morales, familiales ou autres. Pour une autre catégorie de gens, ce sera le besoin d'appartenance qu'elles développeront en se regroupant pour participer à des jeux ou des activités de groupe, des danses en ligne, des voyages ou la connaissance d'amis, etc. Mais encore là, et dans quelque groupe que ce soit, il faut savoir développer l'esprit de conciliation d'accommodement et la capacité de ne pas se renfermer sur soi-même en pensant intérieurement « personne ne m'aime » pour être apprécié.

La vie dans les groupes est comme un miroir. Présentons un visage souriant, évitons les occasions de critiquer sur tout et rien, et essayons de nous adapter aux idées différentes des autres. Cela rapproche bien plus et surtout plus durablement qu'on pourrait le croire. Et, par-dessus tout, ne jouons pas les mauvais perdants en nous sentant lésés à tout propos et souvent sans raison de ce qui n'est, en fin de compte, que peccadilles ! Au bout du compte, nous sommes surpris du rapprochement que ces petits moyens créent entre les personnes et de la facilité avec laquelle nous développerons des liens d'amitié, tout en échangeant nos diverses connaissances.

Enfin, pour ceux et celles dont la nature leur a enlevé une bonne partie de leurs capacités physiques, il reste encore une panoplie d'autres possibilités. Qui, par exemple, ne s'intéresserait pas à une pièce de théâtre, à un concert ou à une nouvelle musique, surtout lorsqu'on se prépare à leur audition en se documentant davantage, en imaginant les efforts de chacune de ces personnes pour en arriver là, pour nous divertir, parfois même nous apaiser. Également la lecture des journaux et périodiques permet de se tenir à jour sur l'actualité nationale et internationale rendant nos rencontres, et notre conversation avec les autres, beaucoup plus intéressantes. Ce sont des amis qui ne nous délaissent jamais. Comme disait Charles Trenet dans sa chanson sur l'automne « Un bon livre, du vin chaud et la tiédeur d'un lit, voilà la saison de la vie. »

Nous sommes tous à l'automne de notre vie, n'est-ce pas le temps d'engranger ces petites douceurs qui font que notre esprit restera alerte, que notre cœur ne se dessèchera pas, nous permettant de garder une bonne santé psychique et enfin, de voir le temps qu'il nous reste sous un meilleur jour.





Quelle est la différence entre le rhume et la grippe ?

Cette chronique vous est présentée par:
David Fortin, pharmacien (affilié à Pharmaprix)
 10551, Boul. Pie-IX H1H 4A3
 Tél.: 514 321-1230



Le rhume et la grippe sont tous les deux causés par un virus, mais se manifestent différemment (Voir tableau). Un antibiotique qui est un médicament utilisé pour les infections bactériennes ne sera donc pas efficace pour traiter un rhume ou une grippe. Par contre, il ne faut pas se décourager, car les symptômes peuvent être soulagés par les médicaments en vente libre qu'on retrouve en pharmacie tels que les sirops ou les antidouleurs. Votre pharmacien est disponible pour vous conseiller le bon produit selon vos symptômes et surtout pour s'assurer que le médicament est convenable pour vous. Il serait prudent de consulter un médecin : lorsque vous avez des difficultés respiratoires, une fièvre prolongée (>3 jours) ou sévère (>40°C), un mal de gorge persistant et sévère (7 jours).

Que faire?

Repos au lit, boire beaucoup d'eau surtout si fièvre, se laver les mains souvent, ne pas se toucher les yeux et le nez, se faire vacciner contre la grippe, tousser et éternuer dans son coude

Symptômes	Rhume	Grippe
Sévérité	Aigus, pas soudains	Soudains et sévères
Fièvre	rare	39-40°C
Toux	modérée	fréquente
Congestion nasale	fréquent	Peu fréquent
Écoulement nasal	Clair peut devenir coloré	Clair peut devenir coloré
Maux de tête	rare	Frontale
Autres	Douleur à la gorge	Fatigue, faiblesse Nausées, frissons, douleurs musculaires



Pour tous vos besoins orthopédiques

Membres AQDR Escompte de 15%

LABORATOIRE BERGERON
Division Ortho - Duro Inc.

2540, Henri-Bourassa Est
Montréal, Qc H2B 1V2
Tél: (514) 321-8424
Télé: (514) 321-9028



BONS CONSEILS

pour faire de l'activité physique

Dre Chantal Doucet D.C. D.I.C.C.P. en collaboration avec
Dre Marie Pier Jutras D.C., chiropraticiennes

Malheureusement cette année, nous avons eu un été des moins ensoleillé. Avec les nuages, stationnés au dessus de nos têtes, il fut difficile pour chacun de maintenir un niveau d'activité adéquat. Qu' à cela ne tienne, il est possible de rester actif et de bouger peu importe la météo. Mais quoi et comment faire, me diriez-vous? Je vous invite à lire attentivement les 7 conseils suivants pour vous permettre de faire de l'activité physique selon votre capacité tout en gardant le sourire et, ce malgré les intempéries.

Diversifiez votre gamme d'activités 1

Commencez par augmenter progressivement votre niveau d'activité et soyez à l'écoute de votre corps. Essayez d'accumuler 20-30 minutes d'activité physique chaque jour ou 60 à 90 minutes par semaine. N'oubliez pas, la moindre activité compte, il suffit de faire au minimum 10 minutes consécutives. Il est plus bénéfique d'ajouter à votre quotidien des exercices d'endurance, d'assouplissement, de force et d'équilibre.

Pratiquez des exercices d'endurance 2

Ces exercices contribuent à garder votre cœur, vos poumons et vos muscles en santé. Il est conseillé d'effectuer au moins 10 minutes entre 4 à 7 jours par semaine. **Exemples :** Marcher, Sauter, Danser, Faire du vélo, Monter et descendre les escaliers. **À noter :** porter des vêtements et des chaussures confortables et adéquats

Pratiquez des exercices d'assouplissement 3

Ces exercices vous aideront à garder vos mouvements fluides et diminuer les raideurs. Commencez par 5-10 minutes d'étirements par jour, lentement et sans douleur. Vous devez respirer normalement et restez détendus. Ces exercices peuvent être effectués tous les jours. **Exemples :** Tai Chi, Yoga, Danse, Golf, Curling, ou prendre des objets dans les tablettes du haut, s'accroupir, amener les bras derrière le dos ou au-dessus de la tête.

Pratiquez des exercices améliorant votre équilibre et votre force musculaire 4

Ces exercices contribuent grandement à préserver votre ossature, à améliorer votre posture et à maintenir votre tonus musculaire. Il est bon d'exécuter ceux-ci entre 2 à 4 fois par semaine. Allez-y graduellement, utilisez des poids légers et apprenez comment bien protéger vos articulations et votre dos. **Exemple :** soulever des conserves, porter vos sacs d'épicerie, se lever et s'asseoir

plusieurs fois d'une chaise, se tenir sur une jambe, yoga. **À noter :** en faisant ce type d'exercice, on diminue les risques de chute et d'accident.

Choisissez des activités qui vous plaisent 5

Faites des activités en groupe, avec vos ami(e)s. Augmentez celles que vous exercez déjà.

Tout le monde peut bénéficier de l'activité physique 6

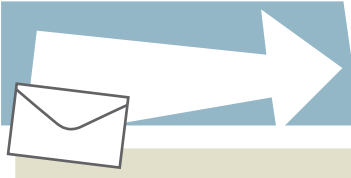
Même les gens présentant un handicap physique ou un problème de santé chronique peuvent faire de l'activité. Il suffit d'être imaginatif ou sinon demandez à un professionnel, il saura vous guider.

Combinez les exercices avec et sans mise en charge 7

En combinant, par exemple, la marche et les cours d'aquaforme ou la corde à danser et le vélo, vous favoriser la formation osseuse (prévient le phénomène d'ostéoporose) tout en assurant une bonne flexibilité et mobilité des articulations.

Rappelez-vous l'important, c'est de bouger à votre façon et selon vos capacités. Plusieurs études le démontrent, bouger est un des meilleurs moyens afin de préserver son autonomie, conserver sa qualité de vie, diminuer les risques de maladies (maladie du cœur, hypertension artérielle, diabète, ostéoporose, dépression). Au Centre Chiropratique, nous sommes fières de mettre l'emphase sur l'importance de pratiquer de saines habitudes de vie dont l'exercice. Il aide à maintenir les os en santé mais aussi à prévenir l'ankylose. En combinant les soins chiropratiques et un bon programme d'activité, les résultats sont chez la plupart de nos patients bénéfiques et efficaces. Prochainement, nous vous tiendrons au courant d'un événement spécial à la clinique vous permettant de venir nous rencontrer, poser vos questions et de bénéficier de notre expertise clinique. Référence sur demande.





La parole à nos membres !

par : Rolande Durocher

Après trois ans d'absence je reviens partager avec vous ces quelques pensées. Quelques pages à tourner encore et se sera la fin du chapitre au grand livre 2009 de la vie.

Ces lignes parcourues une à une imagent chacune de nos journées dans le travail de chaque jour, le souvenir d'une amitié profonde, les moments savoureux qui vous ont choyé, le baiser d'un enfant, le pardon, le sourire d'un vieillard, un geste tendu, une oreille attentive, un sourire, un bonjour....

Certains passages que l'on voudrait ignorer, soulignant la perte d'un être chère, l'amertume des jours sombres et interminables, les maladies et les accidents que nous avons dû accepter. L'ingratitude des gens et penser que la vie n'est qu'injustice et déceptions et un éternel combat. Parcourir ces pages qui imagent chacune de vos journées il n'appartient qu'à vous pour les rendre belles et ensoleillées, ternes ou sans vie. L'année qui termine vous chante son au revoir et termine un long chapitre au grand livre de votre existence.

Sur ce long chemin parcouru vous avez marché droit devant vous, entaillant mille projets tout en essayant de changer les gens et le temps qui n'a rien compris dans tout ce tourbillon d'enthousiasme. Vivez le présent, profitez des bons moments, appréciez chaque minute de votre vie, mais ne jetez aucun regard dans les fossés au fond desquels vous avez profondément enfoui vos regrets, vos jours sombres et vos misères.

Dans quelques jours les maisons scintilleront de lumières multicolores, le sapin traditionnel aura sa place dans votre salon, il y aura échange de cadeaux, et toute la famille réunie autour d'une table bien garnie préparée avec amour. Avec toutes ces énergies que vous demandent ce temps de réjouissance, aurons-nous le temps d'avoir une simple pensée pour ceux que la vie n'a pas favorisé. Les malades, les orphelins, ceux qui souffrent de solitude, subissant cette crise économique, avec ces pertes d'emplois, ces désastres naturels, ces guerres interminables et j'en passe. Devant ce spectacle de misères resterons-nous insensibles et indifférents ou aurons-nous encore le temps, le droit de se plaindre ou d'être malheureux, nous qui nous sommes comblés par cette existence facile.

Une autre étape sur l'histoire de la vie se termine. Sur une note d'esérance et d'optimiste serons-nous prêts à l'ébauche du prochain chapitre. Je voudrais vous écrire ces premières lignes sur une pensée de C. Panard (Théâtre et œuvres diverses.)

Pour être heureux, il faut savoir
Plus de vertu que de savoir,
Plus d'amitié que de tendresse,
Plus de conduite que d'esprit,
Plus de santé que de richesse.
Plus de repos que de profits.

De tout cœur avec vous, je vous souhaite un joyeux Noël et une Heureuse année à vous et à tous les vôtres. Que cette année vous apporte joie, bonheur, et sérénité.



5164 rue Charlevoix
Montréal-Nord
H1G 3A1

MARIO WILLIAMS
Président

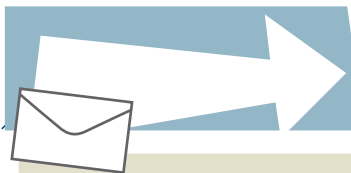
site web: www.adaptel.ca E-mail: mario.williams@adaptel.ca
Tél.: 514-328-1892 Fax: 514-328-7837
1-866-328-1892



Affilié à
brunet

3651, rue Monselet
Montréal-Nord, (Qc) H1H 2B1
Tél.: 514.321.5880
Télec.: 514.321.9529

Michel Côté
PHARMACIEN



La parole à nos membres ! (suite)

par : Michelle Allaire

Pourquoi s'impliquer

Plusieurs me demandent régulièrement pourquoi je me présente aux élections ou encore pourquoi je participe aux activités de nombreux organismes. Ma réponse est simple, il est important de s'impliquer dans la communauté où l'on vit pour contribuer à l'améliorer.

Il faut, par ailleurs, choisir une forme d'implication ou de bénévolat qui convient à notre personnalité et qui nous permet d'apporter la contribution que nous voulons vraiment faire. Cette implication doit se faire dans l'agrément et le plaisir sinon elle est vouée à l'échec et à être de courte durée.

Pour ma part, j'aime bien faire connaître mon point de vue sur les enjeux qui nous touchent et proposer des idées qui pourraient faire avancer les choses ou permettre la réalisation de projets.

J'ai le courage de mes convictions et c'est pourquoi je ne déteste pas la joute politique. Je donne, ainsi, la chance aux électeurs d'avoir un vrai choix et de pouvoir prendre le temps d'évaluer les promesses des uns et des autres. Du choc des idées, prend souvent forme des solutions intéressantes pour tous. Par exemple, je suis heureuse d'avoir formulé, en 2003, la nécessité d'un ministère des aînés, une idée qui est aujourd'hui réalité.

La parole est aux membres dans cette section, ne vous gênez pas pour nous faire connaître vos opinions, idées et solutions.

Merci et au plaisir.

MARC KANOU ET ROBA YOUSSEF

PHARMACIENS-PROPRIÉTAIRES

6405, boul. Léger
Montréal-Nord (Québec)
H1G 1L4

Tél. : (514) 323-6270
Fax : (514) 323-5465

Pharmacie Marc Kanou et Roba Youssef

Affiliée à



TALINE MINOYAN ET CLAUDIA RAHAL

10330, boul. Pie-IX
Montréal-Nord
(Québec) H1H 3Z6

Tél. : (514) 325-4307
Fax : (514) 321-6287

Pharmacie Taline Minoyan & Claudia Rahal

Affiliée à





Le temps des fêtes approche, soyez prudent !

par : le poste de quartier 39

À l'approche du temps des fêtes, les centres commerciaux seront bondés de clients à la recherche de cadeaux pour leurs proches et parfois nous dépensons pour de la marchandise de grande valeur.

Voici quelques règles de sécurité à respecter

- N'emportez pas avec vous de grosses sommes d'argent et de nombreuses cartes de crédit ;
- Lorsque vous sortez votre portefeuille, ne montrez pas votre argent, cela pourrait attirer l'attention d'un individu mal intentionné ;
- N'abandonnez pas votre sac à main sur le comptoir ou dans un chariot pendant que vous examinez un article ;
- Prenez soin d'examiner les alentours avant d'effectuer vos transactions avec votre carte de débit ou de crédit. Si vous vous sentez observé, ne faites pas la transaction.
- Si on vous bouscule, songez à votre argent, vérifiez immédiatement si le contenu de votre sac est intact.
- Ne laissez jamais vos objets de valeur sans surveillance et à la vue dans votre voiture.

En terminant, nous vous informons que vous pouvez vous procurer auprès de votre poste de quartier un cache-monnaie qui a été spécialement conçu pour l'usage des aînées. Il se veut une alternative simple et efficace au porte-monnaie et au sac à main afin d'aider les aînées à se protéger contre les abus et les vols. Vous pouvez communiquer au Poste de quartier 39 en composant le 514 280-0139.

Les policiers et policières du poste de quartier 39 vous souhaitent un joyeux temps des fêtes.

Paix, Amour et Prospérité !





Colloque citoyen

par : Jean-Pierre Gladu

La santé à Montréal-Nord ratisse large

Voici des propos tenus par Jean-Pierre Beauchamp, coordonnateur de la coalition Montréal-Nord en santé, lors de son intervention à notre colloque du 28 octobre dernier. À la question : pourquoi avoir créé cette coalition chez-nous? M. Beauchamp répond:

« Pour créer un climat harmonieux afin de permettre à toutes les femmes et tous les hommes avec leurs familles de s'épanouir. Pour le bonheur de vivre ensemble. C'est notre prétention, mais si on essayait un peu sans complaisance de créer des quartiers « en santé » avec les moyens que nous avons entre les mains ».

Les événements d'août 2008 à Montréal-Nord (mort d'un jeune et émeutes) ont provoqués une onde de choc laquelle a incité les instances à réagir de façon à interpeler les forces vives en place. M. Beauchamp souhaite que les aînés soient partie prenante des solutions aux différents problèmes vécus dans nos milieux de vie. Il annonce que des assemblées de quartiers seront proposées à tous les citoyens afin de « passer à l'action » suite aux orientations ciblées par la coalition soit : l'épanouissement des familles (incluant les aînés), le développement d'un environnement pacifique et sécuritaire ainsi que le soutien à l'intégration au marché du travail et au développement économique local. Tous les organismes membres de la coalition, dont l'AQDR de Montréal-Nord, sont invités à présenter un plan d'action en lien avec les orientations nommées. Nous comptons sur nos membres afin de participer activement à ce projet.

Histoire de générations

À quelle génération appartenez-vous? Voilà une question abordée par Nicole Tremblay du Centre d'Action Bénévole lors de notre colloque. Nous avons appris l'existence de la génération silencieuse, laquelle s'inscrit pour les personnes nées entre les années 1925 et 1945. Ces personnes ont vécu le bénévolat allant de pair avec les valeurs de gratuité et de solidarité véhiculées à leur époque. Les générations suivantes : babyboomers (1945-1961), génération X

(1962-1978) génération Y (1979-1995) et Z (depuis 1996) ont vu le bénévolat se structurer en réseaux afin de rendre des services à la population. Aujourd'hui, toute personne désireuse de s'impliquer dans sa communauté est invitée à le faire selon ses intérêts, ses aptitudes et ses disponibilités. En passant, notre section a toujours besoin de bénévoles (secrétariat, téléphonistes, distributeurs (trices) et services ponctuels.)

Une charte pour défendre nos droits à Montréal

Le colloque 2009 a été marqué par la présence d'une conférencière hors du commun. Me Johanne Savard est venue nous entretenir de « La charte Montréalaise des droits et responsabilités ». Cette charte comporte une sorte de « commissaire au plaintes » que l'on nomme ombudsman. L'avocate possède des compétences très larges et une approche humaine évidente afin de jouer le difficile rôle lui étant attribué.

Notre invitée a énoncé une multitude de situations pouvant donner recours à ses services lors d'atteintes aux droits inscrits dans ladite charte. Avec une équipe de 8 personnes, ses services permettent de débloquer plusieurs impasses à différents niveaux des instances municipales. Ce faisant, une prise de conscience de la complexité des structures et des solutions de gouvernance nous font découvrir l'importance des différentes responsabilités à respecter autant par les fonctionnaires que par les citoyens.

Dans les cas de litiges, après avoir fait les démarches concrètes pour régler le différent, les citoyens/citoyennes peuvent adresser une demande officielle à l'ombudsman à l'intérieur du délai d'un an de l'événement. Toute la documentation est disponible facilement sur le web. Les membres peuvent s'adresser à nos bureaux pour obtenir les renseignements à cet effet.





Merci à nos annonceurs

IGA EXTRA #573
 Marché C.D.L. Tellier inc
 6190, Boul. Henri-Bourassa Est
 Montréal-Nord (Québec)
 H1G 5X3

Téléphone : (514) 321-0120
 Télécopieur : (514) 323-0228

SYLVAIN BENOÎT & ÉRIC ROUSSEAU
 PHARMACIENS - PROPRIÉTAIRES

5333, Henri-Bourassa Est
 Montréal-Nord (Québec)
 H1G 2T1
 Tél. : (514) 322-7000
 Fax : (514) 322-3456

6075, Henri-Bourassa Est
 Montréal-Nord (Québec)
 H1G 2V2
 Tél. : (514) 324-0700
 Fax : (514) 324-2535

Pharmacies Sylvain Benoit & Éric Rousseau
 Affiliées à

JC Jean Coutu

PHARMAPRIX

DAVID FORTIN
 Pharmacien propriétaire

Centre commercial Forest
 10551, boul. Pie IX
 Arr. Montréal Nord
 Montréal, QC H1H 4A3

Tél. : 514-321-1230
 Téléc. : 514-321-0794
 fphx002@pharmaprix.ca
 www.pharmaprix.ca

Restaurant
LA FLAMBERGE

514-852-0642

5600 Boul Henri-Bourassa
 Montréal-Nord, QC, H1G 2T3

CHARCUTERIE
NOËL

UN SAVOIR FAIRE DEPUIS 1979

5733 Boul. Léger
 Montréal
 H1G 6J2
 Québec, Canada

charcuterienoel@videotron.ca

Tél.: 514 323-0256
 Fax: 514 323-1635

D^r Chantal Doucet
 CHIROPRATICIENNE

212, Fleury Ouest
 Montréal, H3L 1T7

Tél.: (514) 385-5100
 Fax:(514) 385-9522

www.chiropraticienne.com

Réduction de 15%
 les membres de l'AQDR



L'Ombudsman de la Ville de Montréal

par : Éline Bissonnette, avocate

Les citoyens peuvent invoquer devant l'Ombudsman de la Ville, la Charte montréalaise des droits et responsabilités dans le cas où ils s'estimeraient lésés à la suite d'une décision, d'une action ou d'une omission de la ville de Montréal, d'une société para-municipale ou d'un fonctionnaire ou employé. Il est certain qu'il est mieux de tenter de venir d'abord à une entente avec son interlocuteur. L'Ombudsman est un dernier recours si le différend persiste.

Cependant il faut tenir compte de l'article 585.5 de la Charte de la ville de Montréal qui a été adopté lors des fusions municipales. Cet article de la Charte prévoit des délais excessivement courts pour annoncer à la Ville une réclamation, c'est-à-dire 15 jours, et pour prendre des procédures qui s'en suivent un maximum de 6 mois.

L'ancienne Charte de la ville de Montréal contenait des dispositions semblables qui avaient été invalidées par la Cour Suprême du Canada. Lors de l'adoption de cette nouvelle loi, un article ayant le même contenu restrictif a été adopté. La médiation entre les parties est une voie à privilégier, cependant la médiation survient si les conditions essentielles à l'exercice d'une réclamation sont accomplies.



Éline Bissonnette, ILL D.S.A. C.R.
AVOCAT
www.avocatebissonnette.com

3892 Monselet (près Pie IX)
Montréal-Nord, Québec
H1H 2C1

Tél.: 514-323-8770
Fax: 514-323-8700
avocatebissonnette@qc.aira.com



GESTION MULTI IMPÔT PLUS
5600, HENRI-BOURASSA EST #5 (Place Levasseur)
Montréal-Nord
514-322-9650
Avec ou sans rendez-vous
Bienvenue aux membres de l'AQDR

SERVICES PERSONNALISÉS
PERSONNEL QUALIFIÉ

IMPÔT
SUCCESSION
COMPTABILITÉ
DOCUMENTS À REPLIR



Un grand merci aux commanditaires suivants pour le succès de notre colloque annuel:

Le fil de l'eau
Les Tours Gouin
La Caisse populaire du Sault aux Récollets





Le privé dans la santé

Par : François Béland, André-Pierre Contandriopoulos, Amélie Quesnel et Lionel Robert. (Résumé par Ronald)

Défi démographique du vieillissement, une menace pour le financement des services de santé.

Il est indéniable que le Québec vieillit, car d'une année à l'autre, la proportion de la population constituée de personnes de 65 ans et plus augmente. Cependant, pour être plus exact, il faudra dire que la population continue à vieillir. Le taux de croissance populaire âgée prévu pour les 25 prochaines années demeurera semblable au taux des dernières 35 années. En d'autres mots, ce vieillissement s'inscrit dans un processus continu et progressif ; « il n'y a donc pas de rupture démographique »

L'importance du vieillissement dans l'évolution des coûts des soins.

Les études indiquent que c'est l'évolution des technologies, et non le vieillissement de la population, qui constitue la cause principale de la hausse des coûts.

Selon certaines statistiques, le taux des personnes âgées de 80 ans et plus sur les coûts futurs devraient donc être inférieur à ce qu'il a été par le passé. Si les personnes de 65 ans avaient encore à vivre 20 ans plutôt que 10, les coûts liés à leur utilisation des services de soins de santé ne doubleraient pas, car la plupart des coûts occasionnés par les aînés sont habituellement engagés dans la dernière année de leur vie,

En résumé, il est donc raisonnable de s'attendre à ce que la croissance réelle des coûts relatifs aux soins de santé soit égale à la croissance antérieure. Ni le vieillissement de la population, ni l'évolution des technologies n'entraîneront une accélération accrue de l'augmentation des coûts.

Tout compte fait, une chose est claire, le vrai problème démographique des prochaines années est la diminution de la population active, et non le vieillissement de la population. Cette diminution peut entraîner des conséquences économiques et sociales très importantes pour le Québec.

La raison principale qui explique la hausse des coûts de soins de santé est l'évolution des technologies, et non le vieillissement. Si l'on pouvait réduire le nombre de services non justifiés qui sont utilisés, on pourrait réduire les coûts que doit assumer le gouvernement, ce qui augmenterait sa capacité de payer les services importants.

Nos résultats réfutent l'argument selon lequel le vieillissement de la population sera une catastrophe démographique » Les données démographiques révèlent en effet que le vieillissement, au cours des 25 prochaines années, devrait être semblable à

celui qui a été enregistré au cours de 35 dernières années. Le taux futur du vieillissement ne devrait pas être beaucoup plus élevé que par le passé.

Résumé de la conférence à l'université de Montréal en date du 26 novembre 2009.

Ce livre veut contribuer à établir les bases sur lesquelles un nouveau dialogue sur le rôle du privé dans la santé pourrait se dérouler. Actuellement, le débat sur l'avenir du système de santé semble d'offrir aucune autre porte de sortie que le recours au privé comme solution universelle.

On estime que l'État est essentiel pour assurer l'équité dans l'accès aux soins, et pourtant, une proportion de plus en plus grande de la population se dit prête à payer pour avoir un meilleur accès aux soins (Léger marketing 2006)

Une des principales constatations : formes de financements, degrés de décentralisation, disponibilité des ressources font face aux mêmes défis : pénuries d'équipements et de personnel dans les hôpitaux, attentes souvent longues pour l'accès aux soins et aux technologies de pointe; dévalorisation de la médecine de première ligne et manque d'intégration avec le reste du système, tensions croissantes entre les assureurs publics et privés; débats sur la privatisation; des médicaments; scandales à répétition sur des soins donnés aux personnes âgées; et, de façon générale, interrogations sur la viabilité économique des régimes publics d'assurance-maladie.

Au lieu de s'appuyer sur les connaissances existantes pour entreprendre les réformes nécessaires, on tient un discours alarmiste qui ne fait que retarder l'implantation des transformations requises. On répète : «Le système de santé tel qu'il existe aujourd'hui, c'est-à-dire fondé sur l'équité d'accès aux soins et sur la solidarité, aura disparu. Il existera deux catégories de citoyens – ceux qui auront des assurances-privées et les autres.

Notre système est une exception, il est le seul à ne pas autoriser le financement ; avec le vieillissement de la population, le système public deviendra non-viable »

La controverse publique – privé doit être saisie comme un déplacement, une manière de contribuer à l'adaptation continue et nécessaire du système public qui actuellement, se butte à des obstacles, à des contraintes et à des intérêts que l'on préfère souvent ignorer.

Le vieillissement a des conséquences sociales et économiques importantes, mais ce phénomène à lui seul ne peut expliquer les craintes pour l'avenir du système de santé.

Invitation

▶ Samedi le 9 janvier 2010

Vous êtes cordialement invités à venir célébrer la *Nouvelle Année* avec nous à 11h30, au 11 121, rue Salk à Montréal-Nord.



Dîner des Fêtes

Billets : 25\$ • Membres
30\$ • Non-membres

Vin d'honneur du président

Crème de légumes

Salade

Fesse de boeuf au jus

Gâteau cascade aux fruits

Thé, café



Veuillez prendre note qu'aucun billet ne sera vendu à la porte
Ne tardez pas... les billets s'envolent rapidement!

La chorale : *Le Chœur à neuf* sera présente
Service aux tables • Bon appétit!

Information : 514 329-2333 «Apportez votre vin et votre bonne humeur!»

Arrondissement de Montréal-Nord

Les conseillers



Monica Ricourt,
conseillère d'arrondissement



Jean-Marc Gibeau,
conseiller de ville



Gilles Deguire, maire



Clementina Teti-Tomassi,
conseillère de ville



Chantal Rossi,
conseillère d'arrondissement



Denis Coderre
Député de Bourassa

Édifice du Centre
Chambre des communes
Ottawa, K1A 0A6
Courriel : coderd1@parl.gc.ca

4975, de Charlevoix
Montréal-Nord (Québec)
H1G 2Z2
Tél : 514-323-1212
Télé : 514-323-2875
Courriel : coderd1@parl.gc.ca



NOS AÎNÉS,
LA RICHESSE DE NOTRE HISTOIRE,
À NOTRE PORTÉE !

Caisse populaire Desjardins
de Montréal-Nord
Caisse populaire Saint-Camille
de Montréal-Nord
Caisse populaire Desjardins
du Sault-au-Récollet
Caisse populaire Canadienne
Italienne

 **Desjardins**
Conjuguer avoirs et êtres



Québec 

Line Beauchamp
Députée de Bourassa-Sauvé
Ministre du Développement durable, de
l'Environnement et des Parcs

5879, boul. Henri-Bourassa Est
Bureau 305
Montréal-Nord (Québec)
H1G 2V1
Tél : 514-328-6006
Télé : 514-328-0763

line.beauchamp@mddep.gouv.qc.ca