



Le Respect

*Une valeur universelle
qui évite bien des conflits*

« Le respect d'autrui est une chose très simple, mais pas toujours facile à appliquer dans la vie quotidienne. Chacun devrait exiger le respect dans ses relations interpersonnelles. »

« Lorsque les enfants et les parents cohabitent pour s'entraider, ils doivent être prêts à prendre une partie de leur autonomie et de leur intégrité, mais ne doivent jamais perdre de vue le respect. »

« Lorsqu'on vit des conflits avec un proche, on doit tenter de comprendre les besoins et les attentes de l'autre en faisant preuve d'empathie.

Les conflits résultent souvent d'une accumulation d'insatisfactions à l'égard de nos besoins, il importe de régler le problème à sa source en trouvant une solution qui respecte chacune des parties. »

(source vieillir sans violence)

**Service d'aide et de ressource en défense des droits
275-2737**

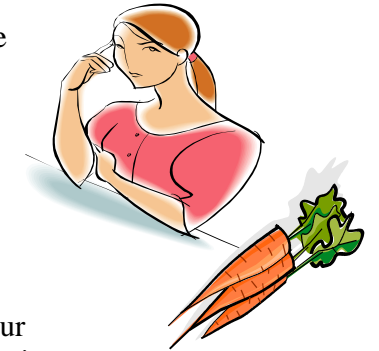
INFO AQDR

VOLUME 4 No: 4 MARS 2007 SECTION ROBERVAL

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

Bien manger pour bien vieillir

Bien manger ne rapporte pas que l'énergie, les vitamines et les minéraux essentiels à la santé du corps, c'est aussi une source de plaisir



La préparation des aliments, la dégustation de plats savoureux, les échanges et le rire autour d'une table sont autant d'ingrédients qui contribuent au bien-être tout au long de la vie.

Une alimentation saine, combinée à l'activité physique régulière, permet de maintenir l'autonomie et la qualité de vie chez les aînés et ralentit la progression des maladies chroniques.

Les aînés ont généralement besoin de moins de calories, mais d'autant, sinon plus de protéines, de vitamines et de minéraux. Ils doivent donc consommer des aliments riches en éléments nutritifs.

**HEUREUSEMENT, BIEN SE NOURRIR N'EST
NI COMPLIQUÉ, NI ENNUYANT**

Informations : Bureau de l'AQDR
243, rue Ménard, Roberval G8H 1P4
Tel 275-2737 Fax : 275-8442
Adresse internet : aqdrob@bellnet.ca



DÉJEUNER DE MARS 2007

Ordre du jour

- 9.00 Accueil
9.15 Déjeuner
10.00 Conférencier :
Monsieur André Lavoie agent promotion -
prévention
Sujet, : Violence, Escroquerie, Programme PAIR
10.30 Place aux membres

Prix de présences



Est-ce que la loi me protège contre l'exploitation, le harcèlement et la discrimination

De façon générale, la loi interdit à quiconque de harceler une personne ou d'agir de façon discriminatoire envers elle. Si, au surplus, celle-ci se trouve dans un état de dépendance et de vulnérabilité, elle a le droit d'être protégée contre toute forme d'exploitation, qu'elle soit financière ou psychologique, accompagnée ou non de violence physique ou verbale. Enfin, le fait que vous soyez un aîné entraîne l'obligation pour votre famille ou les personnes qui en tiennent lieu, comme les intervenants du milieu de la santé et des services sociaux qui prennent soin de vous régulièrement, de veiller à votre protection et à votre sécurité.

La plainte à la Commission des droits de la personne et des droits à la jeunesse du Québec peut être déposée par un organisme voué à la défense ou au bien-être des aînés, par exemple un CLSC.

Si vous décidez de défendre vos droits et de faire cesser les abus dont vous êtes victime, vous devez vous adresser à la Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse pour le Québec

Information : Saguenay-Lac-St-Jean 1 888 386 6710
Internet : www.cdpedj.qc.ca

OÙ puis-je trouver de l'aide,
pour pouvoir demeurer chez-moi



Il se peut que vous soyez toujours autonome mais que vous ayez besoin d'aide pour continuer à habiter votre logement. Heureusement, différents programmes peuvent vous y aider. Tout d'abord, contactez votre CLSC pour obtenir de l'information sur les soins et les services de maintien à domicile en les programmes d'aide à l'alimentation.

De plus en plus, en collaboration avec les municipalités, la Société d'habitation du Québec offre des programmes d'aide financière destinés aux aînés à faible revenu. Certains de ces programmes visent l'amélioration de l'état du logement. Ils permettent d'adapter certaines composantes de la résidence ou, si vous vivez en milieu rural, de procéder à des réparations majeures ou urgentes.

En fonction de vos revenus, il est possible que vous soyez admissible à l'aide financière directe du programme Allocation-logement. Pour obtenir de l'information sur le sujet, contactez le ministère du Revenu du Québec.

D'autres programmes ont pour objectif de vous permettre de vous loger convenablement sans que vous y consacriez une part trop importante de votre revenu. Un logement à loyer modique ou un supplément au loyer vous donne ainsi la possibilité de ne déboursier que 30% du prix de celui-ci. Contactez votre municipalité ou son office municipal d'habitation pour obtenir plus de renseignements sur ces programmes. (source juriguide pour les aînés)

L'Info AQDR section Roberval paraît maintenant sur le site internet de l'AQDR provincial. Voici la démarche à suivre pour visiter notre site

Journée internationale des femmes

À toutes les femmes

Bonne journée