

Communication *AQDR-RN*

Vol. 8 no 2

Section Rouyn-Noranda

Décembre 2008

Que cette nouvelle année vous soit bonne !

par Madeleine Lévesque

Il m'est très agréable de vous souhaiter une Bonne et Heureuse Année 2009!

Toutes les membres du conseil d'administration se joignent à moi pour vous souhaiter une Année 2009 remplie de bonheur, de santé et de sérénité. Que cette année vous réserve toute sorte de ces menus bonheurs quotidiens qui ensoleillent la vie malgré les petits et les gros bobos.

L'AQDR-RN poursuivra en 2009 ses nombreuses activités dans le cadre de sa mission de base qui est d'assurer la défense collective des droits des personnes retraitées et préretraitées de Rouyn-Noranda. Nous avons terminé au printemps dernier la réalisation d'un DVD filmé à partir des quatre tableaux de la pièce que vous avez peut-être vue *Des secrets bien gardés*. Ce DVD a été présenté à quelque 75 intervenants lors d'un Forum d'échange organisé par l'Agence de santé et de services sociaux A-T. Sa diffusion auprès des groupes se poursuit.

L'été et l'automne ont aussi été fort occupés puisque l'AQDR s'est engagée avec l'AQDR nationale ainsi que des partenaires en région dans un grand projet de prévention de diverses formes de fraudes dont sont victimes les personnes âgées.

L'année 2008 a été très stimulante. L'année 2009 promet de l'être tout autant et s'annonce aussi bien remplie. À compter de la fin janvier jusqu'au début de juin et possiblement à l'automne aussi, l'AQDR tiendra une dizaine d'ateliers sur la fraude. Vous serez invités à y participer.

Le conseil d'administration et moi, nous vous invitons à cheminer avec nous tout au long de l'année 2009 et à vous impliquer au sein de votre association qui a besoin de vous pour continuer à défendre les droits des aînés... en fait nos droits.

C'est à votre tour de vous laisser parler d'amour... Bon anniversaire!

par Julianne Pilon

Soulignons les anniversaires de nos scorpions, sagittaires et capricornes pour les mois de novembre et de décembre :

Novembre : André Bordeleau, Georges Gilbert, Jean Sirois, Jacline Richard, Solange Girard, Ghislain Baribeau, Diane Caron, Paul Rollin, Yvonne Dupuis, Jacqueline Robert, Huguette Lagacé, Maurice Blanchette, Lucie Perron, Clémence Beaumier, Jeannette Théberge.

Décembre : Bérengère Cloutier, Denise Létourneau, Odette Lavoie, Thérèse Dugré, Claire Létourneau-Naud, Gilles Gendron, Lise Lemieux, Pierre Lessard, Marcelle Beaulieu.

L'art de bien vieillir selon l'écrivaine Marie Laberge : « *Il faudrait mettre autant de temps à bien vieillir qu'on en met à ne pas avoir l'air de vieillir et autant d'argent que ce qu'on investit dans notre allure par les chirurgies esthétiques et autres.* »

Serez-vous le prochain poisson?

par Julianne Pilon



Des statistiques démontrent que 80 pour cent des victimes de fraudes commises par téléphone sont des personnes âgées de 60 ans et plus

Voulant prévenir les fraudes et les abus envers les aînés et les aider à se défendre, votre AQDR, en collaboration avec l'Association nationale, initiera un programme de prévention dès la fin de janvier 2009

Il consiste en une série d'ateliers portant sur différentes formes de fraudes. Cinq sujets ont été retenus : le vol d'identité, la fraude par les proches, le télémarketing, les rénovations et réparations diverses et les préarrangements funéraires. Chaque atelier traite d'un seul sujet.

L'atelier comprend quelques définitions et statistiques, une mise en situation avec document visuel ou conférence pour expliquer la fraude, des moyens de prévention et de défense suivi de questions et commentaires. Des personnes ressources notamment la Sûreté du Québec et l'Office de protection du consommateur participeront à ces ateliers.

Plusieurs messages seront véhiculés dont celui d'apprendre à dire NON, d'apprendre à se donner le temps de réfléchir car parfois les victimes ont un petit peu couru après leur malheur.

Une dizaine d'ateliers sont prévus entre la fin janvier et le début juin 2009. Le calendrier des rencontres sera disponible en janvier. Soyez attentifs à nos annonces. Rappelons-nous que les plus de 60 ans comptent pour 75 pour cent des fraudes de plus de 5000 \$. Ne soyez pas le prochain poisson comme le dit le slogan.

Notes de lecture

par Julianne Pilon

Nous avons lu et écouté pour vous, du conteur Fred Pellerin, « *Dans mon village, il y a belle Lurette, Contes de village*, publié aux éditions Planète rebelle.

«*Dans le temps où c'est que du temps il y en avait encore* », est née de façon mystérieuse, Lucienne Riopel, «*qui devint une référence en frais de beauté, un mythe, une légende* » que l'on surnommait Lurette, la belle Lurette.

Au fil des pages et de 13 contes à faire rêver et réfléchir, dans une langue savoureuse, se déroule l'histoire de belle Lurette et de son amoureux Dièse ainsi que de tous les habitants de Ste-Élie-de-Caxton : Babine, l'innocent du village, Ensiméac l'homme fort, Ti Bust le forgeron, le curé, et quantité d'autres personnages sans oublier l'ineffable grand-mère qui raconte toutes ces histoires à Fred qui à son tour nous les confie comme autant d'étoiles « *au temps où il y avait encore des étoiles.* »

Est aussi disponible à la Bibliothèque, outre belle Lurette, *Il faut prendre le taureau par les contes*. Avec le livre demandez le CD qui donnera une toute autre dimension à ces contes. Est disponible en location de DVD, *Comme une odeur de muscles*. Le film *Babine* est peut-être encore à l'affiche au cinéma. Petit conseil : pour doubler votre plaisir et apprécier pleinement la langue, ne craignez pas d'avoir l'air bizarre et lisez ces contes à haute voix. Ça devient une toute autre histoire. « *Ma grand-mère disait que l'histoire s'est passée dans le temps où la vie avait encore un sens.* »

Une assemblée des présidents enrichissante

par Cécile Pressé

Les 3 et 4 novembre dernier, l'occasion m'a été donnée de vivre une expérience fort intéressante, soit de participer à l'assemblée des présidents de l'AQDR en compagnie de notre présidente Madeleine Lévesque. L'atmosphère y était à la fois très chaleureuse et sérieuse.

Les présidents et présidentes y ont discuté très fort afin de se prononcer sur des sujets particulièrement importants pour les aînés. Six grands thèmes étaient à l'étude :

- 1- Le logement, l'hébergement, l'habitation, les ressources intermédiaires, le maintien et les soins à domicile, les proches aidants ;
- 2- Les revenus, les crédits d'impôts, le supplément de revenu garanti, l'impôt simplifié, l'indexation des rentes et des retraites ;
- 3- La santé, la privatisation du système de santé, les médicaments ;
- 4- Les relations extérieures de l'AQDR, les relations avec les autres organismes d'aînés ;
- 5- La structure, le fonctionnement, les relations entre l'AQDR nationale et les sections ;
- 6- Les outils de communications à l'interne et à l'externe.

Le compte-rendu sur les grands projets a permis de voir que l'AQDR est fort active. Le projet *Fraude* auquel l'AQDR de Rouyn-Noranda participera est bien amorcé. La consultation pour le projet *Abus* est terminée. La région de l'Abitibi-Témiscamingue a été consultée. À venir la trousse de prévention et de dépistage. Le programme de formation sur la *Gouvernance stratégique* est lui aussi enclenché.

Plusieurs autres sujets ont été abordés comme la promotion de la chartre intergénérationnelle ainsi que le Parlement des Sages 2009. J'ai vécu deux journées intenses de discussions et d'échanges qui montrent que les aînés sont actifs dans la défense de leurs droits.

LES PIÉTONS ÂNÉS : des comportements à améliorer

Extrait de la brochure *Pas d'âge pour la sécurité routière*

Malheureusement, les statistiques montrent un bilan routier sombre en ce qui a trait aux piétons aînés de 75 ans et plus. En effet, ils sont sur représentés sur le plan des victimes blessées gravement ou décédées. Les rapports d'accidents laissent voir que les aînés ne tiennent pas compte de la signalisation, traversent entre deux voitures stationnées ou marchent en bordure de la chaussée dans le même sens que la circulation.

Il apparaît donc utile de rappeler les principales règles de sécurité à respecter comme piéton :

- Toujours traverser aux intersections ou aux endroits déterminés par une signalisation routière appropriée (panneaux et marques sur la chaussée);
- Respecter les feux de circulation ou la séquence des feux de piétons (petits bonshommes) si l'intersection en est dotée ;
- Regarder à gauche et à droite avant de traverser ;
- Circuler sur le trottoir, s'il n'y en a pas, emprunter l'accotement et marcher en faisant face à la circulation ;
- Pour être bien vu le soir ou par temps sombre, porter des vêtements de couleur claire. La noirceur est l'ennemie du piéton ; à preuve c'est l'automne que l'on enregistre le plus grand nombre de décès dans cette catégorie d'usagers de la route.

Soyez d'autant plus prudents que nous sommes en hiver, qu'il y a de la neige et de la glace.

Pensons à rendre grâces

Texte fourni par Georgianne Poiré

Je remercie Dieu pour :

- la maison à l'envers après la visite parce que ça veut dire que j'ai été entouré de petits enfants, de parents et d'amis
- l'impôt que je dois payer parce que ça veut dire que je ne manque pas d'argent
- les critiques et le chialage que j'entends sur les gouvernements parce que ça veut dire que je vis dans un pays où la liberté d'expression existe
- le gazon qui a besoin d'être coupé ou la neige qui doit être pelletée, ça veut dire que j'ai un logement à moi
- mon gros compte de chauffage parce que je vis bien au chaud à l'intérieur
- la femme derrière moi à l'église qui chante faux parce que ça veut dire que j'entends bien
- la capacité de lire et de tricoter parce que ça veut dire que j'ai une bonne vue
- le bruit du réveil matin au lever parce que ça veut dire que je suis en vie.

Pour tous ces petits inconvénients, **merci mon Dieu.**

A VOS PELLEES...

par Julianne Pilon

La saison du pelletage est revenue. La saison des maux de dos aussi. Mais il est possible de pelleter sans souffrir de maux de dos ou d'élongations musculaires. Le secret : une bonne pelle et de bons mouvements.

Le choix d'une bonne pelle est important. Elle doit être faite d'un matériau léger comme le plastique et peser environ 1,5 kg ou 3 livres. Évitez les pelles de métal avec manche en bois. La poignée doit être large pour faciliter une meilleure préhension et le maniement avec des gants. Le manche doit être assez long pour vous éviter de pelleter en position trop penchée. Si votre dos est incliné à 10 degrés ou moins quand vous posez la pelle au sol en la tenant à deux mains, en position de pelleter, le manche est à la bonne longueur.

La pelle-traîneau est moins exigeante pour le dos car elle se pousse et se soulève facilement pour la vider. La pelle ergonomique à manche recourbé est généralement plus dispendieuse mais elle peut répondre à vos besoins car elle réduit l'effort cardiaque et la courbure du dos. Il existe également une pelle électrique qui convient bien aux personnes qui ont des problèmes pulmonaires ou cardiaques. Elle n'est toutefois pas conçue pour nettoyer après une grosse tempête. Elle convient pour les allées, les balcons ou les escaliers recouverts d'une mince couche de neige folle. Évitez les pelles très larges qui sont pesantes et difficiles à soulever une fois pleine de neige.

Petit conseil pour pelleter en toute sécurité. Écartez les jambes, pliez les genoux et gardez le dos droit. Tenez la pelle près de votre corps. Levez la pelletée de neige en vous servant des muscles de vos jambes plutôt que ceux de votre dos. Évitez les charges excessives, les extensions du dos et les torsions du tronc. Ne lancez pas la neige par-dessus votre épaule ou de côté. Prenez des pauses. Hydratez-vous. Si vous avez des problèmes cardiaques ou pulmonaires, demandez l'avis de votre médecin. Bien des gens se retrouvent à la salle d'urgence à la suite d'efforts intenses

Un petit garçon demande à sa grand-maman : « Quel âge as-tu ? »

« Mon petit, j'ai oublié, je suis trop vieille. », répond la grand-mère.

« Bien, t'as juste à faire comme moi, regarde sur l'arrière de ta culotte. Moi, c'est écrit 5-6 »

AÎNÉS, êtes-vous à risque ?

par Julianne Pilon

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

- bien connaître les règles de sécurité 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 de façon efficace ;
- avoir un bon comportement au volant ;
- être en bonne santé, tant physique que mentale.

Par exemple, pour bien conduire, vous devez :

- 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 ce qui se passe autour de soi.

Pour bien conduire, vous devez remplir toutes ces exigences. Sinon, comme titulaire de permis de conduire, vous pouvez mettre en danger votre sécurité et celle des autres usagers de la route. Lorsqu'il y a un risque possible, vous ne pouvez plus conserver le privilège de conduire.

Pour votre information, la Société d'assurance automobile du Québec a publié deux brochures sur la conduite automobile et les aînés : *Au volant de ma santé* et *Pas d'âge pour la sécurité routière*. Pour obtenir ces brochures, appelez-nous à l'AQDR au 819-762-7855, nous vous les ferons parvenir.

Prudence avec le crédit

Extrait d'un communiqué de l'ACEF

En novembre dernier, l'Association coopérative d'économie familiale (ACEF) tenait sa campagne de prévention et de sensibilisation à l'endettement sous le thème « L'endettement nuit à votre santé ». L'endettement entraîne certains impacts psychologiques comme le découragement, la colère, la honte, la dépression et même certains impacts physiques, perte de sommeil, manque d'appétit, maux de tête, mauvaise résistance à la maladie.

Voici quelques statistiques percutantes :

- 85 % des canadiens ont une carte de crédit
- 58% en possède plus d'une
- 56 % de ces personnes possède en plus, une carte de crédit de magasin ou de compagnie pétrolière
- 46 % de ces personnes ignorent que les taux d'intérêt de ces cartes émises par les magasins sont plus élevés que celles émises par les institutions financières
- 80% pour cent des Canadiens considèrent que l'accès facile au crédit est un facteur qui contribue à l'endettement
- en 2007, il y avait un total de 64 millions de cartes de crédit en circulation au Canada (cartes Visa et Mastercard seulement). Ce qui représente 3 cartes par adultes.

**En cette période des Fêtes, soyez prudents avec le crédit.
Rien n'est gratuit et il faut toujours finir par payer.**

Magasinez en ligne en toute sécurité

par Julianne Pilon

Le magasinage en ligne est différent du magasinage au centre commercial. Vous ne pouvez pas parler au marchand, toucher le produit ni surveiller l'usage qui est fait de votre carte de crédit. Redoublez de prudence pour magasiner en ligne en toute sécurité.

- **Sachez** avec qui vous transigez en ayant le nom, l'adresse et les numéros de téléphone et du télécopieur du marchand sur son site WEB.
- **Sachez** ce que vous achetez en recherchant les sites Web qui offrent une quantité d'information détaillée sur ce que vous achetez. Connaissez-vous le prix total de vos achats incluant les frais de transport, de manutention, les taxes, les frais de douanes et le taux de change ?
- **Sachez** ce à quoi vous vous engagez. Exigez une copie des modalités de la transaction rédigées dans un langage clair. Lisez attentivement l'information.
- **Sachez** comment procéder pour modifier ou annuler votre commande. Renseignez-vous sur les modes de paiement, les possibilités de livraison, les garanties, les solutions offertes si vous ne recevez pas votre commande.
- **Sachez** quoi faire si vous n'êtes pas satisfaits des produits. Quelle est la politique de retour ? Y a-t-il une procédure de traitement des plaintes. A qui incombe le service après vente ?
- **Sachez** si le système de paiement est sécurisé. Avant de donner votre numéro de carte de crédit, vérifiez si le marchand dispose d'un système de transaction sécurisé.

De bonnes adresses pour s'informer :

PhoneBusters : <http://www.phonebusters.com/FRIndex.htm>

Office de protection du consommateur: <http://www.opc.qc.ca>

Attention à l'alcool

par Julianne Pilon

Le Temps des Fêtes est là. Les occasions de boire de l'alcool sont plus nombreuses. Un petit apéritif, un verre de vin en mangeant, un digestif, une bière ou deux en soirée. Attention, l'alcool n'a pas le même effet si vous êtes une personne âgée.

L'alcool prend plus de temps à s'éliminer. En prenant de l'âge, la circulation sanguine, le foie et les reins sont moins efficaces. Les effets de l'alcool se font donc sentir plus longtemps dans l'organisme.

Le corps contient moins d'eau que chez les plus jeunes. L'alcool se retrouve en concentration plus forte et ses effets sont plus prononcés chez les aînés. Il faut donc diminuer sa consommation si on ne veut pas être plus intoxiqué qu'avant.

L'alcool crée un effet de tolérance et même de dépendance. Ces effets sont accentués par l'âge.

Il y a des risques particuliers à consommer de l'alcool lorsque l'on est sous médication. Consommer de l'alcool avec des médicaments prescrits ou en vente libre peut avoir des conséquences indésirables. Une attention particulière aux antibiotiques, aux antidépresseurs, aux anticoagulants et aux médicaments contre l'hypertension. Attention aux sirops contre la grippe qui contiennent parfois de l'alcool.

Rappelez-vous, la modération a bien meilleur goût, **surtout si vous êtes une personne qualifiée d'aînée.**
