

Communication *AQDR-RN*

Vol. 8 no 3

Section Rouyn-Noranda

Février 2009

Mot de la présidente...

par Madeleine Lévesque

Nous arrivons encore à la fin d'une année financière. En effet, elle se termine le 31 mars. Comme toujours, l'année a été fertile en rebondissements de toutes sortes. Entre autres, nous avons réalisé un projet qui nous tenait à cœur, soit celui de produire un DVD à partir des quatre tableaux de la pièce *Des secrets bien gardés*, accompagné d'un *Guide d'animation*. Il fut largement diffusé parmi les groupes communautaires en région et, par notre AQDR Nationale, il fut remis à certains membres intéressés par la question de l'abus, de la violence et de la négligence faite aux aînés. Tout en poursuivant notre mission de défense des droits collectifs des personnes retraitées et préretraitées, nous avons fait des représentations auprès des autres regroupements locaux et régionaux, (RÉPAT, CROCAT, ROC, Association des Aidants naturels, etc.), nous avons aussi créé des comités de travail, tenu des séances d'information, publié le Bulletin *Communication AQDR* (5 parutions par année) et répondu à des demandes d'aide individuelles.

Pour les prochains trois ans, nous orienterons nos efforts vers la prévention des fraudes et des abus à l'égard des personnes âgées afin de les aider à reconnaître les arnaques et à se défendre s'il y a lieu. Un premier atelier fut présenté le 24 février à la Résidence St-Michel à compter de 13h30. Il a porté sur *Les pré-arrangements funéraires* et **Madame Denise Dion**, Agente de Protection du consommateur à l'*Office de la Protection du Consommateur*, a été invitée à titre de personne-ressource. **Cet atelier fut ouvert à tous gratuitement.** Nous poursuivrons la série d'ateliers avec l'aide de nos partenaires de la *Sûreté du Québec* qui traiteront des différentes formes de fraude, soit le vol d'identité, le télémarketing, la fraude par les proches, etc.

Il est très important que vous preniez note que votre carte de membre arrive à échéance le 31 mars 2009. Pour nous faciliter la tâche, nous vous demandons de nous faire parvenir votre cotisation (13 \$) le plus tôt possible.

Ce faisant, pourquoi ne pas recruter un nouveau membre?

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

par Madeleine Lévesque

Soulignons les anniversaires de nos membres pour les mois de janvier et février :

Janvier : Ayotte Venise, Beaudoin Laurier, Bernier Joanne, Berthiaume Georges, Brousseau Laurent, Carlos Rolande, Chatelain Gérald, Côté Colette, Dubois-Marais Lorraine, Gareau Ghislaine, Plamondon-Hamelin Marguerite, Lepage-Julien Jacqueline, Lévesque Madeleine, Marseille Roger, Nadeau Réjeanne, Paré Rollande, Perron Florida, Vigneault Ginette.

Février : Auger Jean-Claude, Barrette Cécile, Carlos Yvonne, Côté Jean-Guy, Girard Guy, Laurendeau Louis-Philippe, Mainville André, Marais Roger, Martel Guy, Martel Vianney, Morin Mario, Parent Janine, Pilon Julianne, Plante Réjean, Presseault Michel, Rivard Marie-Claire, Tremblay Yvette, Vallée Yvon.

Saviez-vous que...

par Julianne Pilon

Vous pouvez dire non à la sollicitation téléphonique. Le CRTC a mis à la disposition du grand public un numéro de téléphone pour ceux et celles qui souhaitent dire **NON** à la sollicitation sur le crédit par téléphone et surtout qui désirent ne plus être appelés. Il suffit de s'enregistrer au **1-866-580-3625**.

Les oméga-3 sont des acides gras bénéfiques pour la santé du cœur puisqu'ils réduisent la formation de caillots dans le sang. Les meilleures sources d'oméga-3 sont les poissons gras comme le saumon, le maquereau, le hareng et les sardines.

Certains produits de santé naturels, même s'ils sont naturels, ne sont pas inoffensifs surtout quand ils sont consommés avec des médicaments sur ordonnance. Consultez votre pharmacien ou pharmacienne avant d'utiliser de tels produits.

Nouveaux services disponibles à Services Québec

Tiré d'un communiqué de Services Québec

Certains services du Directeur de l'état civil sont maintenant disponibles au comptoir de Services Québec à Rouyn-Noranda au 255 avenue Principale.

Les principaux services offerts sont :

- Obtention des formulaires et assistance pour les remplir;
- Dépôt d'une demande de certificat ou de copie d'acte de naissance, de mariage, d'union civile ou de décès (incluant le paiement et la validation des pièces justificatives lorsque requis);
- Information générale sur les certificats et les copies d'acte de naissance, de mariage, d'union civile ou décès.

Il est utile de faire les démarches pour obtenir son certificat de naissance puisque ce document peut être nécessaire pour

- Voyager à l'étranger ou demander un premier passeport;
- Réclamer certaines prestations et allocations gouvernementales;
- Obtenir des documents importants;
- Inscrire un enfant à un centre de la petite enfance ou à l'école;
- Faire une demande d'admission au cégep ou à l'université.

Les certificats ou copies d'acte de mariage, d'union civile ou de décès sont également utiles pour faciliter certaines formalités administratives.

Il est également possible d'obtenir les documents du Directeur de l'état civil en utilisant DÉClic, sur le site Internet www.etatcivilgouv.qc.ca.

Pour obtenir plus de renseignement sur Services Québec, composez le 1-877-644-4545.

Ouvrez votre cœur...

Quand la joie vous envahit et le sourire ne quitte plus vos lèvres

Quand vous recevez de bonnes nouvelles et avez hâte de les partager

Quand le désespoir et la tristesse semblent vouloir s'installer

Quand vous pensez que toute cette folie n'en finira jamais

Quand vous vous faites du souci pour un être aimé

Quand vous souhaitez espérer que le bonheur puisse durer

Quand vous éprouvez ces émotions, oubliez tout

Ouvrez votre cœur et libérez-vous!

Utiliser du verre dans le micro-ondes

Extrait d'un communiqué de l'ACEF

L'Institut John Hopkins spécialisé dans le traitement du cancer recommande de ne pas chauffer les aliments au micro-ondes en utilisant des récipients de plastique. Ceci s'applique particulièrement aux aliments contenant du gras. La combinaison du gras, des hautes températures et du plastique libère des dioxines dans les aliments et dans nos cellules lorsque les aliments sont ingérés.

À leur place, il est recommandé d'utiliser du verre comme les ustensiles Pyrex ou les récipients de céramique pour réchauffer les aliments. Vous obtiendrez les mêmes résultats, sans les dioxines. Les repas congelés, les sachets instantanés, les soupes devraient être versés dans un autre contenant avant d'être réchauffés. Le papier en lui-même n'est pas mauvais. Comme vous ne savez pas exactement ce qu'il contient (par exemple pour le rendre rigide et imperméable), il est plus sûr d'utiliser le verre trempé ou un matériau équivalent.

Il est également indiqué que les emballages de plastique comme le film étirable, style *Saran Wrap*, sont aussi dangereux quand on les met sur les plats pour cuire les aliments au micro-ondes. À mesure que l'aliment est bombardé par les ondes, les hautes températures entraînent réellement la dilution de l'emballage plastique et les dioxines pénètrent les aliments. Il vaut mieux couvrir les aliments avec des serviettes en papier.

Autre conseil de l'Institut : ne congeler pas l'eau en bouteille (plastique). Le froid a le même effet que la chaleur. Il libère les dioxines du plastique.

Les démarreurs à distance et l'environnement

Source : Daniel Gagné - Santé environnementale ASSSAT

Avez-vous remarqué le nuage de pollution qui se dégage des milliers de voitures lorsque vous voyez des images de circulation à Montréal? Qu'il fait bon demeurer dans une région comme la nôtre et ne pas avoir à subir ou à participer à cette pollution! Pas si sûr que cela...

Nous, en Abitibi-Témiscamingue, nous produisons aussi notre petit nuage de pollution et des gaz à effet de serre à cause d'un gadget qui nous épargne le grattage du pare-brise à chaque matin d'hiver. Il s'agit bien sûr du démarreur à distance.

Sans bannir le démarreur à distance, ne pourrait-on pas s'en servir plus écologiquement? Par exemple, en ne laissant pas la voiture tourner plus de 3 minutes avant de partir lors des froids modérés. En fait, le CAA recommande un temps de réchauffage du moteur inférieur à une minute.

Une auto qui tourne au ralenti pendant 10 minutes, matin et soir, surtout en plein hiver, contribue inutilement aux gaz à effet de serre. Un moteur qui tourne au ralenti consomme de 1 à 2 litres d'essence à l'heure, selon la cylindrée et sa performance. Faites le calcul : si vous le faites tourner 10 minutes, deux fois par jour, pendant 120 jours d'hiver, il gaspillera entre 40 et 80 litres d'essence et émettra dans l'atmosphère entre 90 et 180 kg de gaz carbonique.

Démarreur ou pas, l'idéal est de brancher l'auto deux heures avant de s'en servir (au moyen d'une minuterie), d'utiliser une huile synthétique et de s'habiller chaudement par temps froid, même si on voyage en auto.

À l'école primaire... serait-ce les résultats de la réforme scolaire ?

Dans la phrase « *Le voleur a volé les pommes* », où est le sujet ? **Réponse : En prison.**

Quoi faire la nuit pour éviter les moustiques ? **Réponse : Il faut coucher avec un mousquetaire.**

Quel est le futur de « *Je baille* » ? **Réponse : Je dors.**

Notes de lecture

par Julianne Pilon

Nous avons lu pour vous *Destination plaisir et mieux-être* par Line Bolduc, publié aux Éditions Quebecor et disponible à votre bibliothèque municipale.

Développer un mode de vie sain est le plus beau cadeau qu'on puisse se faire. C'est ce qu'explique Line Bolduc dans son livre avec humour et belle écriture. Et ce n'est pas vrai qu'acquérir de bonnes habitudes de vie, c'est plate et compliqué.

Dès les premiers les premiers chapitres, Line Bolduc plaide pour la joie de vivre, le plaisir et le rire. « Le rire aide à combattre l'anxiété, la dépression et l'agressivité en secrétant l'hormone endorphine. Il provoque un bon massage des organes abdominaux et des poumons et stimule la production d'anticorps. »

La deuxième partie est consacrée à démystifier et faciliter la gestion du poids santé. Ce n'est pas vrai qu'avoir un poids santé, ça veut dire tout couper, le sel, le sucre, le gras, les portions. C'est plus acquérir de bonnes habitudes alimentaires pour inclure des fruits, des légumes, des céréales.

La troisième partie aborde la santé globale et le bonheur de vivre : exercice physique, visualisation, relaxation, respiration, don de soi, etc. Chaque chapitre est conclu par une courte réflexion et une petite histoire : « *Un type est invité à dîner chez des amis. Chez-moi, je grignote mais chez les autres, je ne sais pas pourquoi, je mange comme un ogre !* ». Un ami lui répond : « *Bien je t'en prie, ne te gêne pas, fais comme chez toi.* »

Attention à certains codes régionaux (809 - 284 - 876 - 802)

par Julianne Pilon

Exemple récent d'appel frauduleux :

La dame au téléphone disait : « *Bonjour, mon nom est Karen. Je suis désolée d'avoir manqué votre appel, rappelez-moi rapidement. J'ai quelque chose d'important à vous dire.* » Puis elle donne son numéro de téléphone qui débute par le code régional 809.

Si vous recevez un appel en provenance de numéros ayant ce code régional : **809 ou les codes 284, 876, 802, ne rappelez pas car il pourrait vous en coûter très cher.** Ils vous disent d'appeler sous prétexte que quelqu'un est malade ou qu'il s'est fait arrêter, qu'il a été blessé ou tué ou bien que vous avez gagné un magnifique prix.

Si vous appelez, vous pourrez être facturé jusqu'à 2 425\$ par minute, et ce n'est pas une blague. Ou encore il y aura un long message. Le but est de vous garder en ligne le plus longtemps possible afin d'augmenter les frais. Malheureusement, quand vous recevrez votre compte, vous pourriez vous retrouver avec des frais très élevés pouvant aller jusqu'à 25 000\$.

S'ensuit un véritable cauchemar. Pourquoi? Parce que vous avez vraiment fait un appel. Si vous vous plaignez, votre compagnie locale ou votre compagnie d'interurbain ne voudra probablement pas vous aider en se justifiant par le fait qu'ils ne font que fournir les informations de facturation pour la compagnie qui reçoit, située dans la Iles Vierges Britanniques. Vous devrez vous battre avec une compagnie étrangère qui va se défendre de n'avoir rien fait de pas correct.

Soyez vigilant, ça coûte moins cher.

Alerte fiscale

par Julianne Pilon

L'Agence du revenu du Canada (l'agence qui perçoit vos impôts) veut mettre en garde les contribuables contre de récentes manœuvres frauduleuses selon lesquelles certains Canadiens ont reçu une lettre semblant provenir de l'Agence et leur demandant des renseignements personnels. **CETTE LETTRE NE PROVIENT PAS DE L'AGENCE DU REVENU DU CANADA (ARC).**

Cette lettre soutient qu'il n'y a pas suffisamment de renseignements dans la déclaration de revenus des destinataires et que, pour recevoir des remboursements, ils doivent mettre à jour leur dossier. Un formulaire, joint à la lettre, demande des renseignements personnels par écrit, dont des informations relatives aux comptes bancaires et aux passeports, que les destinataires sont priés d'envoyer par courriel ou par télécopieur. **Encore une fois, cette lettre ne provient pas de l'ARC et les contribuables ne devraient pas fournir leurs renseignements personnels à l'expéditeur.**

L'Agence du revenu dispose de pratiques bien établies pour protéger la confidentialité des renseignements concernant les contribuables. Elle invite ceux-ci à faire preuve de vigilance lorsqu'ils divulguent des informations personnelles et confidentielles à des tiers. Pour en savoir plus sur cette fraude et d'autres semblables, ou pour signaler des activités de télémarketing trompeuses, visitez le site www.phonebusters.com. Vous pouvez aussi envoyer un courriel à info@phonebusters.com ou composer le 1-888-495-8501.

Message important – Inscrivez-vous rapidement!

par Gisèle Germain

Pour vous rejoindre rapidement... nous avons besoin de vous pour faciliter les contacts et améliorer notre fonctionnement. Nous aimerions vous joindre par courriel, alors nous comptons sur vous pour nous faire connaître votre adresse électronique rapidement.

Tout le monde sera gagnant dans cette démarche qui permettra une plus grande rapidité de contact, tout en évitant les frais de poste et le gaspillage de papier.

Inscrivez-vous directement sur l'internet. Je vous fournis l'adresse où vous inscrire : aqdr2009@hotmail.com

Pour vous rappeler l'opération en cours, nous joignons également à cet envoi, une petite carte avec nos coordonnées.

Nous vous serions reconnaissants de vous inscrire immédiatement.

Juste pour rire...:

Qu'est-ce qu'un oiseau migrateur? C'est celui qui ne peut se gratter que la moitié du dos.
Qu'est-ce que l'eau potable? C'est celle que l'on peut mettre dans un pot sur la table.

Renouvellement de la carte de membre 2009-2010

Comme l'année financière de l'AQDR de Rouyn-Noranda se termine le 31 mars, nous sommes donc en pleine campagne de recrutement. Nous avons besoin de votre appui pour continuer notre travail de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées. Les représentations de toutes sortes, les comités de travail, les séances d'information et la publication du bulletin doivent se poursuivre.

L'AQDR-RN désire attirer votre attention sur une très belle réalisation de l'année 2008-2009 : la production d'un DVD pour sensibiliser la population à la violence faite aux aînés. Pour l'année 2009-2010, l'AQDR-RN vous propose une action qui se révélera très importante et intéressante. Vous serez invités à participer à des ateliers visant à prévenir la fraude envers les aînés : vol d'identité, télémarketing, rénovations et réparations diverses, pré-arrangements funéraires.

Saviez-vous que... vous pouvez nous aider à réduire la période de la campagne de recrutement annuel?

Saviez-vous qu'il... est primordial que nous produisions notre nouvelle liste de membres au plus tard le 1^{er} juin.

Aidez-nous... faites-nous parvenir sans délai votre chèque:

**AQDR-RN
34 Gamble Est, local 102
C.P. 482,
Rouyn-Noranda (Québec) J9X 5C4**

**AQDR ROUYN-NORANDA
RENOUVELLEMENT DE LA CARTE DE MEMBRE
2009-2010**

Nom : _____ Prénom: _____

Date de naissance : _____

Adresse : _____ Code postal : _____

Courriel : _____

Téléphone : _____

Ci-joint ma cotisation de 13\$: _____ Je fais aussi un don : _____

Signature _____ Date : _____

Vous avez un parent, une amie, un ami, une connaissance qui pourraient se joindre à l'Association? Pourquoi ne pas les recruter?