

Communication *AQDR-RN*

Vol. 7 no 3

Section Rouyn-Noranda

Janvier 2008

Que cette nouvelle année vous soit bonne !

par Madeleine Lévesque

Il m'est très agréable de vous souhaiter une Bonne et Heureuse Année 2008! Tel que me l'exprimait une de mes bonnes amies, « *Décembre a frappé à nos portes... Et, sans avoir frappé, le Père Noël est entré avec beaucoup de décorations qui menaient à quoi de sérieux, voulez-vous bien me le dire?* ». Mais, en y repensant, je me suis dit que toutes ces décorations, cet appareil et ces chants de Noël commencés beaucoup trop tôt, j'en conviens, ont peut-être semé du bonheur et de la gaieté dans les cœurs des petits et des grands.

L'AQDR-RN poursuivra en 2008 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 en décembre dernier le projet intergénérationnel de théâtre d'intervention dans le cadre de la lutte à la violence, à la négligence et aux abus commis envers les personnes âgées qui fut réalisé avec le concours de jeunes et de personnes âgées.

On pourra constater dans un article ci-après, l'immense succès remporté par la pièce de théâtre intitulée *Des secrets bien gardés*. Victimes, en quelque sorte, de ce succès, puisque plusieurs personnes voulaient qu'on mette d'autres représentations à notre horaire déjà chargé, et compte-tenu de la non disponibilité des comédiens bénévoles, nous avons élaboré un second projet pour poursuivre la sensibilisation si bien amorcée. Il nous est venu à l'idée de réaliser un DVD des quatre tableaux de la pièce et un guide d'animation afin de permettre la diffusion de notre message à meilleur coût et auprès d'un public plus large et plus difficile à rejoindre. Présenté à l'Agence de Santé et de services sociaux, le projet vidéo fut accepté et se réalisera de janvier à mars 2008.

Des ateliers d'information et de sensibilisation auront également lieu aux cinq ou six semaines. Si vous désirez que nous abordions certains thèmes précis, avec des personnes ressources compétentes, **faites-le nous savoir au plus tôt en signalant le (819)762-7855.**

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

par Madeleine Lévesque

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

Correction : Bon anniversaire en retard à Madame Carol Sartoretto qui a eu son anniversaire en décembre

Janvier : Cécile Barrette, Yvonne Carlos, Céline B. Corriveau, Cécile Côté, Jean-Guy Côté, Simone Laplante, Louis-Philippe Laurendeau, André Mainville, Roger Marois, Vianney Martel, Janine Parent, Julianne Pilon, Réjean Plante, Marie-Claire Rivard, Yvette Tremblay, Jean-Guy Turpin, Yvon Vallée.

Février : Joanne Bernier, Jean-Paul Caron, André Cloutier, Lorraine Dubois Marois, Ghislaine Gareau, Jean-Guy Lavallée, Madeleine Lévesque, Roger Marseille, Réjeanne Nadeau, Jean Olivier, Rollande Paré, Florida Perron, Ginette Vigneault.

Une activité enrichissante prend fin !

par Julianne Pilon

Les représentations de la pièce de théâtre *Des secrets bien gardés* sont terminées. La pièce a été vue par 430 adultes et 521 étudiants du primaire et du secondaire. C'est donc tout près de 1 000 personnes qui ont été sensibilisées à différentes formes de violence faite aux personnes âgées.

Rappelons brièvement le projet. Il s'agit d'une pièce de théâtre d'intervention, composée de quatre tableaux dénonçant différentes situations : violence physique, violence verbale, exploitation financière et solitude des aînés. Chaque tableau d'une dizaine de minutes est suivi d'une discussion permettant aux spectatrices et spectateurs d'exprimer des réflexions et des pistes de solution.

Ce projet, subventionné par le programme Nouveaux Horizons, s'est échelonné sur pratiquement un an. Cinq comédiens adultes et trois adolescents, sous la direction d'une directrice artistique, ont donné très généreusement de leur temps, de leur talent et de leur énergie pour jouer cette pièce à 12 reprises.

Les réactions ont été très positives, constructives et parfois fort émouvantes. À chaque représentation, les gens ont exprimé des opinions et des suggestions intéressantes aidant à cheminer vers une meilleure qualité de vie pour les personnes âgées.

Un grand merci à tous ceux et celles qui ont contribué, de près ou de loin, au succès de cette activité. Et comme le disaient les jeunes de 6^e année de l'école Notre-Dame-de-Protection :

« *Merci de nous avoir ouvert les yeux sur la méchanceté envers les personnes âgées.* »

La publicité est au pouvoir...

par Anne-Marie Grenier



C'est un fait indéniable! Tambour battant, elle mêle le bon grain et l'ivraie. Nul besoin de descendre dans la rue pour s'en rendre compte; elle s'affiche partout. Insolente, elle s'impose sans crier gare. Tapageuse, elle entre dans nos maisons provoquant un tintamarre étourdissant. Elle fait du vent et vend de la poudre aux yeux. Elle fait confondre l'emballage avec le cadeau. Menteuse aussi parfois, elle promet mer et monde. Je ne cite qu'un exemple. Voulez-vous donner un p'tit bec sans pareil ? « Brossez-vous les dents avec tel dentifrice qui vous garantit l'haleine parfaite. »

Elle a bon pied. Inlassable, le nez fourré partout, vêtue « *en-tous-les-jours* », elle va son chemin, cruelle, multipliant les victimes. Elle éparpille, elle incite à vivre à la surface des choses, elle diminue la densité d'être. Son rôle est de monter en épingle n'importe quoi pourvu que ça accroche. Séductrice, elle frôle les gens de tout âge.

Je tente de la lapider avec des pierres injurieuses. Mais en vain, elle a la vie dure. Elle mourra sûrement un jour, d'ennui; vieille, très vieille, en pleine forme encore. Oui, elle mourra d'ennui, je le répète, quelques secondes après la disparition du dernier survivant de la race humaine.

Personne alors pour dresser une stèle à sa mémoire...

Avez-vous le rhume? Pour soulager les symptômes du rhume rien ne vaut une bonne infusion gingembre et miel. On laisse infuser environ 15 ml (1 c. à table) de gingembre frais râpé dans 150 ml (1/2 tasse) d'eau bouillante pendant 5 à 10 minutes. On tamise la préparation et on y dilue un peu de miel. Il n'existe pas de preuves scientifiques de l'efficacité de cette tisane mais le gingembre est réputé pour traiter le rhume tandis que les propriétés anti-inflammatoires du miel peuvent aider à soulager l'inflammation de la gorge qui accompagne souvent le rhume. Une chose est indiscutable, cette infusion fait du bien au moral et fait oublier le rhume pendant quelque temps.

Notes de lecture

par Julianne Pilon

Une des membres de l'AQDR-RN vient de publier son autobiographie. En effet, le 20 octobre dernier, **Julienne Cliche**, lançait *Le rêve de la fille du Nord* chez l'ABC de l'Édition.

Dans ce livre, de quelque 370 pages, Julianne Cliche raconte ce qui l'a amenée à la mise en œuvre du projet du *Parc Botanique à Fleur d'eau*, une des plus belles attractions de notre ville. Toutefois, ce livre nous laisse sur notre appétit puisque Julianne ne fait que faire le semis pour nous faire fleurir le jardin dans un deuxième tome qui devrait être publié en 2008.

Dans cette autobiographie, la fille du Nord nous parle abondamment de sa famille et de quelques amis qui l'ont toujours appuyée. Elle nous raconte un peu de sa vie et de son travail, beaucoup de ses voyages et de ses expériences et formations en horticulture. Le tout est parsemé de courts poèmes, d'anecdotes, de réflexions sur la vie, le travail, la nature. C'est la préparation de l'œuvre d'une vie, de ce qui l'a conduite à la réalisation d'un grand rêve que Julianne partage avec nous. Mais on sent que le meilleur est à venir, dans le deuxième tome. Quel dommage que les photos ne soient pas en couleurs; le livre aurait été tout à fait différent.

« La vision... le rêve... vivre en harmonie avec la nature c'est ce qui nous amène à donner à notre environnement l'apparence qui lui revient. On dit que l'homme a la valeur de ses rêves. Moi, je dis que toute personne, qui veut conserver un bon équilibre, se doit de faire vivre son rêve comme l'on fait vivre une fleur. » (page 253).

Êtes-vous heureux?

Extrait du bulletin du Conseil des aînés *Le Doyen*

L'an dernier, à la demande de la Chambre des notaires, le Conseil des aînés acceptait de collaborer à un projet de sondage auprès des aînés du Québec.

La première phase consistait à mesurer les besoins des aînés en matière de services juridiques. De plus, cette recherche permettait de vérifier certaines spécificités des aînés quant à leur niveau de bonheur et d'inquiétude, leurs occupations, leur retraite et leur perception des notaires.

La Chambre des notaires et le Conseil des aînés ont mandaté une firme de professionnels pour effectuer un sondage auprès de personnes âgées de 55 ans et plus et provenant de diverses régions du Québec. À l'aide d'un questionnaire d'une durée moyenne de 18 minutes, les sondeurs ont interrogé 1 010 personnes.

Les principaux résultats du sondage révèlent que :

- 80 % des Québécois de 55 ans ou plus se disent heureux.
- La santé et la perte d'autonomie sont les éléments qui inquiètent le plus de gens de 55 ans et plus même si, globalement, le niveau d'inquiétude n'est pas très élevé.
- 9 % des personnes de 65 ans ou plus, occupent un emploi, généralement à temps partiel, ce qui représente environ 100 000 travailleurs. Environ le quart des retraités qui n'occupent plus un emploi souhaiteraient le faire ce qui représente environ 240 000 travailleurs potentiels.
- 18 % des 55 ans et plus sont des aidants naturels, ce qui représente environ 360 000 personnes qui consacrent en moyenne 7 heures par semaine aux soins qu'ils prodiguent. Cela représente environ 2 500 000 heures de travail à chaque semaine au Québec.
- Le niveau de confiance des 55 ans ou plus à l'égard des notaires est exceptionnellement élevé, semblable à celui exprimé à l'égard des médecins.

Un portrait quelque peu différent de celui que l'on véhicule souvent.

Le tablier de Grand-Mère...

Texte recueilli sur internet par un internaute : Gilles Cossette

Le principal usage du tablier de Grand-Mère était de protéger la robe en dessous, mais en plus de cela, il servait de gant pour retirer une poêle brûlante du fourneau; il était merveilleux pour essuyer les larmes des enfants, et à certaines occasions, pour nettoyer les frimousses sales.

Depuis le poulailler, le tablier servait à transporter les oeufs, les poussins à réanimer, et parfois les oeufs fêlés qui finissaient dans le fourneau.

Quand des visiteurs arrivaient, le tablier servait d'abri à des enfants timides; et quand le temps était frais, Grand'Mère s'en emmitouflait les bras.

Ce bon vieux tablier faisait office de soufflet, agité au dessus du feu de bois. C'est lui qui transbahutait les pommes de terre et le bois sec jusque dans la cuisine.

Depuis le potager, il servait de panier pour de nombreux légumes. Après que les petits pois aient été récoltés venait le tour des choux. En fin de saison il était utilisé pour ramasser les pommes tombées de l'arbre.

Quand des visiteurs arrivaient de façon impromptue, c'était surprenant de voir avec quelle rapidité ce vieux tablier pouvait faire la poussière.

A l'heure de servir le repas, Grand'Mère allait sur le perron agiter son tablier, et les hommes au champ savaient aussitôt qu'ils devaient passer à table.

Grand-Mère l'utilisait aussi pour poser la tarte aux pommes à peine sortie du four sur le rebord de la fenêtre pour qu'elle refroidisse, tandis que, de nos jours, sa petite fille la pose là pour la décongeler.

Il faudra de bien longues années avant que quelqu'un invente quelque objet qui puisse remplacer ce bon vieux tablier qui servait à tant de choses.

Le temps de l'impôt s'en vient

par Julianne Pilon

Du nouveau du côté de Revenu Québec pour votre prochaine déclaration de revenu. Il est possible de faire une déclaration de revenus pré-remplie. Revenu Québec, à titre d'expérience, remplira la déclaration de quelque 100 000 contribuables, en majorité des aînés.

Si vous êtes parmi ces personnes, on vous enverra une déclaration pré-remplie en mars 2008. Des montants qui vous concernent y seront déjà inscrits. Elle sera plus courte que celle de l'an dernier et adaptée à votre situation familiale et fiscale.

Lorsque vous recevrez cette déclaration, vous aurez tout simplement à vérifier les montants qui y sont inscrits, par exemple l'impôt du Québec retenu à la source, la pension de la sécurité de la vieillesse... Si cela est nécessaire, vous pourrez ajouter certains montants, par exemple, vos prestations d'un régime de retraite, vos revenus d'intérêts ou vos frais médicaux. Il n'y aura aucun calcul à faire, Revenu Québec le fera pour vous et vous n'aurez aucune annexe à remplir.

Vous pouvez choisir d'utiliser cette déclaration pré-remplie ou non. Si vous choisissez de ne pas l'utiliser, vous devez utiliser la déclaration que vous avez déjà reçue en janvier. Si vous voulez recevoir votre déclaration pré-remplie, vous n'avez rien à faire. Elle vous sera envoyée automatiquement en mars 2008. Si vous ne voulez pas recevoir cette déclaration, vous n'avez qu'à appeler Revenu Québec.

Savez-vous que... les rentes du Régime de rentes du Québec seront augmentées...

En effet, à compter du 1^{er} janvier 2008, les montants des rentes du régime québécois de rentes augmenteront de 2 %. Les personnes qui reçoivent actuellement une rente de retraite de conjoint survivant, d'orphelin, d'invalidité ou d'enfant de personne invalide, bénéficieront de cette indexation annuelle dès le versement du 31 janvier 2008. Les nouveaux montants paraissent dans le site Web de la Régie des rentes du Québec, www.rrq.gouv.qc.ca

Les aînés sont généreux...

*Extrait de la publication **La réalité des aînés**, page 172.*

Comme bien des Québécois, les aînés sont nombreux à donner un appui financier à des organismes sans but lucratif ou de bienfaisance. Selon l'enquête de Statistiques Canada de 2006, 83 % des personnes de 15 ans et plus ont effectué un don au Québec, pour une valeur moyenne de 176 \$. C'est au Québec où la valeur moyenne des dons est la moins élevée au Canada.

Le pourcentage de donateurs se situe à 91% chez les 55 à 64 ans pour un don moyen de 213 \$. La proportion est de 87 % chez les 65 ans et plus, alors que le don moyen augmente à 228 \$. Les aînés sont donc nombreux à s'impliquer financièrement auprès des organismes à but non lucratif, et ce, bien qu'ils soient les Québécois dont les revenus sont les moins élevés (à l'exception des jeunes). De plus, bien qu'ils ne représentent que 15 % de la population âgée de 15 ans et plus, ils ont effectué 21 % de la valeur totale des dons.

Saviez vous que...

Il est normal d'éprouver le besoin de faire une sieste. C'est un besoin physiologique. Toutefois, privilégiez la sieste courte de 10-15 minutes. Quand vous avez faim dans la journée alors que vous avez pris un bon repas, c'est probablement un signe de fatigue et d'un besoin de relaxer. Prenez 10 à 15 minutes pour vous allonger, même sans dormir, et vous verrez que souvent la fringale s'effacera. Écoutez votre corps. S'il réclame une sieste et qu'elle vous fait du bien, organisez-vous pour la faire. Mais il ne s'agit pas d'une longue sieste d'une heure ou deux qui risque d'entraîner l'insomnie nocturne.

Loin devant les autres choix, la marche est l'activité physique préférée des gens de la région. Suivent le jardinage, les exercices à la maison, la bicyclette ainsi que la pratique de différents sports. Dans leurs moments de loisirs, les hommes sont plus nombreux que les femmes à bouger, peu importe l'âge. Passé 65 ans, les hommes conservent leur niveau d'activité physique tandis que celui des femmes diminue sensiblement. L'activité est, avec une bonne alimentation, l'un des meilleurs atouts pour la santé. On recommande, pour en ressentir les bienfaits, de pratiquer un minimum de 30 minutes d'activité physique par jour et ce, tous les jours ou presque quel que soit votre âge.

Les personnes âgées vivant seules ou en couple dans une résidence privée sont signataires d'un bail de location comme tout locataire. Lors du renouvellement, toute hausse de coût mensuel jugée abusive par le locataire est contestable devant la Régie du logement. Dans ce cas, le propriétaire doit faire la preuve de la justesse de l'augmentation qu'il veut imposer.

L'AQDR produit un DVD

par Julianne Pilon

Comme nous vous l'avons confié, la pièce de théâtre *Des secrets bien gardés* a connu un grand succès. L'AQDR a décidé d'en faire un document vidéo (DVD) afin de conserver cet intéressant outil de sensibilisation à la violence faite aux aînées ?

En effet, grâce au financement accordé par l'Agence de santé et de services sociaux, les quatre tableaux ont été filmés les 1^{er} et 2 décembre dernier. Ils seront montés et mis sur support DVD. Un guide d'accompagnement sera produit afin d'en faire l'animation lors de présentations dans des groupes. Le tout sera disponible au printemps 2008. Assurez-vous de voir le DVD, surtout si vous n'avez pas vu la pièce.

Le rhume ou la grippe ?

par Julianne Pilon (d'après une capsule santé du CSSSRN)

Ah ! J'ai la grippe. Ah ! J'ai le rhume. Bien souvent nous mêlons ces deux problèmes de santé. Connaissez-vous la différence entre les deux ?

Les causes sont différentes. Le rhume est causé par plusieurs virus respiratoires tandis que la grippe est causée par le virus de l'influenza. Le mode de transmission est le même, par contact direct avec les sécrétions du nez et de la gorge d'une personne infectée ou par contact indirect avec des objets contaminés par des sécrétions. Les manifestations sont différentes et plus graves dans le cas de la grippe. Pour un rhume, écoulement nasal, larmolement, irritation de la gorge, fièvre légère, toux peu productive. Pour la grippe, fortes fièvres, céphalée (maux de tête), myalgie (douleurs musculaires), fatigue, maux de gorge sévères, parfois écoulement nasal et toux. La durée de la grippe est plus longue, soit plus de 7 jours alors qu'un rhume dure entre 5 et 7 jours.

Si vous avez été vacciné, c'est contre la grippe, pas le rhume. Alors soyez vigilant et prenez soin de vous!

Février sera bientôt là...

par Anne-Marie Grenier

Février, inscrit en deuxième sur le calendrier, déplie fidèlement chaque année ses pages blanches. Malgré la brièveté de ses jours, il a voix au chapitre. Voix particulièrement colorée le 14, répercutant en écho la fête de l'amour.

Mine de rien, **février** va, un jour à la fois... Consciencieux, infatigable, il enroule les heures au fuseau de nos vies, alternant givre et soleil, tempêtes et éclaircies, colères et rires. Par complaisance réfléchie ou distraction involontaire, il s'attarde en 2008 quelques heures de plus sur notre terre endormie.

Février de mes lointains souvenirs, **février** de mes champs disparus, ta blancheur généreusement étalée me reposait. **Février** de mes aujourd'hui, **février** de ma ville turbulente et haletante, où que tu sois, tu prépares des lendemains fleuris.

Emmitouflée, paisible, je t'accueille... et mon coeur glisse sur une chanson d'Alain Morisod :

« *Prends le temps, écoute le vent... il faut te dire que les rêves bien trop tôt s'achèvent...* »

Petites pensées où se glissent parfois quelques vérités...

Vieillir, c'est devenu peu à peu un dictionnaire médical vivant...

La vie est une maladie mortelle transmise sexuellement...

Le théâtre, c'est la vie... le cinéma est un art... la télévision est un meuble...
