

Communication *AQDR-RN*

Vol. 8 no 7

Section Rouyn-Noranda

Janvier 2010



BILLET par la présidente

Louise St-Germain

La Vie, c'est comme une rivière qui s'écoule, parfois tranquille ou audacieuse, quelquefois tortueuse ou déroutante, mais combien merveilleuse. Nous la sentons bienveillante à maints égards. Les membres du conseil d'administration se joignent à moi pour vous souhaiter de la conserver longtemps. Profitez très agréablement de ce précieux joyau toute l'année durant. **Que l'An nouveau soit rempli d'amour et de rêves.** Amusez-vous bien et soyez heureux. Merci Très-Haut pour cette belle aventure mystérieuse à poursuivre en **2010**.

C'est un SOS

Nous sommes toujours à la recherche d'un ou d'une septième membre pour siéger au conseil d'administration. Si l'action communautaire vous intéresse ou vous manque, si vous disposez d'un peu de temps... Vous verrez, c'est enrichissant et valorisant. SVP, communiquez avec nous au numéro de téléphone suivant :

819 762-7855. Recevez nos remerciements anticipés.

Un appel à tous

Un journaliste de Radio-Canada aimerait interviewer une personne ayant été victime d'une fraude pour raconter son expérience de façon anonyme. Si vous êtes intéressé(e) ou si vous connaissez quelqu'un qui accepterait de le faire, prière de contacter M. Ronald St-Jean, 1^{er} vice-président de l'AQDR nationale par courriel à : stjean@videotron.ca

Projets 2010

En 2010, nous poursuivrons nos activités dans le cadre du Projet FRAUDES. Nous organiserons des conférences toujours en étroite collaboration avec la Sûreté du Québec et d'autres personnes ressources afin que les divers groupes de personnes retraitées et la population dans son ensemble soient mieux outillés pour dépister la fraude, l'éviter et la dénoncer. Vous faites peut-être partie des organismes qui seront visités.

De plus, le conseil d'administration de l'AQDR nationale a entamé des nouvelles démarches auprès de l'Autorité des marchés financiers. Des projets d'éducation financière auprès des aînés sont sur la planche à dessins. A suivre.

La Sûreté du Québec est disponible pour rencontrer des groupes de femmes afin de les entretenir sur la prévention d'actes criminels pouvant être commis à leur égard. **Cap** sur la sécurité des femmes, **C** pour capacité, **A** pour action, **P** pour prévention, est un programme développé en collaboration avec diverses associations qui misent sur la force et la capacité des femmes à identifier et acquérir des comportements plus sécuritaires en diverses situations. Ce programme s'adresse également à la population en général.

Des questions importantes à poser

(Conseils du Service de communications de la Régie du logement, par Julianne Pilon)

Plusieurs personnes âgées, avant d'être en perte d'autonomie, souhaitent déménager dans une résidence où elles pourront bénéficier de services. Pour vous aider à prendre une décision, la Régie du logement vous conseille de poser quelques questions qui pourront s'avérer essentielles:

- Devez-vous signer un bail et quelle en est la durée? Le bail de la Régie est obligatoire.
- Que comprend exactement le prix du loyer? L'annexe au bail de la Régie peut aider à en faire la liste.
- Si vous louez une chambre ou un appartement meublé, quels meubles sont fournis?
- Quels meubles et appareils électroménagers pouvez-vous apporter?
- Comment sont planifiées les augmentations de loyer?
- Qu'arrive-t-il en cas de départ avant la fin du bail? Y a-t-il des pénalités?
- Qu'arrive-t-il en cas de décès?
- Qu'arrive-t-il en cas d'urgence? Vous transfère-t-on dans un hôpital? Comment et quand avertit-on vos proches?
- Y a-t-il un comité des résidents? Quelle est la procédure pour régler les litiges?
- Surtout, demandez-vous : est-ce que je me sentirai bien de vivre dans cette résidence?

La Régie du logement vous donne d'autres conseils :

- Avant de choisir une résidence, établissez clairement vos besoins et vos préférences; et si vous vivez en couple, assurez-vous d'avoir les mêmes que votre conjoint ou conjointe.
 - Assurez-vous d'avoir toutes les informations d'ordre financier et légal.
 - Ne signez jamais un bail sans avoir pris le temps d'y penser. Vous pourrez ainsi faire un choix éclairé.
-

La prévention des chutes chez les personnes âgées

Par Célyne Tessier

En 2007, l'Abitibi-Témiscamingue comptait déjà plus de 19 000 personnes âgées de 65 ans et plus, soit 13 % de la population totale, et ce pourcentage ne cessera d'augmenter au cours des prochaines années.

Les chutes chez les personnes âgées constituent un important problème de santé publique. Les fractures sont l'une des conséquences les plus sérieuses de la chute et peuvent éventuellement entraîner une perte de mobilité et d'autonomie. Pour prévenir ces chutes, il faut d'abord s'assurer que son environnement **intérieur**, c'est-à-dire son domicile, est sécuritaire et adapté à ses capacités. Rappelons qu'il existe un programme appelé Logements adaptés pour aînés autonomes (LAAA) offrant une aide financière aux personnes de 65 ans ou plus, à faible revenu, ayant besoin d'apporter des adaptations mineures à leur maison ou à leur logement. Pour savoir si vous êtes éligible, contactez votre municipalité.

Il est aussi possible d'agir sur son environnement **extérieur** pour le rendre plus sécuritaire. Par exemple, on peut faire l'achat de semelles à crampons ajustables sur les différents types de bottes pour faciliter ses déplacements. Informez-vous auprès de votre cordonnier ou chez les différents magasins de sports. Limiter ses déplacements par mauvais temps, maintenir un éclairage adéquat pour les escaliers et étendre du déglacant dans les marches et dans l'entrée sont d'autres petits gestes pouvant vous éviter bien des ennuis.

Enfin, il existe en région un programme de prévention des chutes pour les personnes de plus de 65 ans qui vivent à domicile et qui craignent de chuter. Pour participer ou avoir de l'information, appeler le CSSS de Rouyn-Noranda au 819 762-0908, poste 44375.

Notre DVD « Des secrets bien gardés »

Par Louise St-Germain

Vous vous souvenez sans doute de la pièce de théâtre « **Des secrets bien gardés** » présentée localement sous la direction artistique de Mme Monique Bernier. Il nous fait particulièrement plaisir de vous informer que le DVD « **Des secrets bien gardés** » dénonçant les abus faits aux personnes âgées a été retenu par le Réseau québécois pour contrer les abus faits envers les aînés (RQCAA) et l'AQDR nationale. Ces deux associations mènent un projet conjoint afin de regrouper certaines initiatives pouvant servir d'outils afin de mieux former les personnes œuvrant auprès des aînés. Des ateliers de formation, sans aucun frais d'inscription, se dérouleront en mai 2010 dans notre région. Toute personne intéressée à suivre cette formation est priée de donner son nom à notre bureau au **819 762-7855** dans les plus brefs délais.

Avons-nous votre adresse Internet?

Nous avons l'intention d'envoyer le Bulletin par courriel à ceux et celles qui le désirent. Vous pouvez vous inscrire à l'adresse suivante: aqdr2009@hotmail.com
Ainsi, nous pourrions aider la « Terre » tout en diminuant nos coûts postaux.
Par contre, nous continuerons avec grand plaisir de faire parvenir le Bulletin aux autres membres qui préfèrent le recevoir par la poste. Merci de nous lire de la façon que vous préférez.

Notes de lecture

Par Julianne Pilon

Quelques jours avant son mariage, Julia reçoit un coup de fil du secrétaire de son père. Ce dernier, Anthony Walsh, ne pourra pas assister au mariage de sa fille. Il est mort. Son enterrement est prévu pour le samedi du mariage. Encore une fois, ce père, trop souvent absent et avec qui elle a toujours eu de la difficulté à communiquer, aura réussi à chambarder sa vie.

De retour à son appartement, après l'enterrement, Julia a une surprise de taille. Une grande caisse contient une reproduction plus vraie que nature de son père qui lui propose de vivre une semaine, au cours de laquelle ils pourront se dire toutes ces choses qu'ils ne se sont pas dites. C'est le récit de ces six jours que propose Marc Lévy dans son 8^e roman, « *Toutes ces choses qu'on ne s'est pas dites* ».

Et commence un voyage dans le temps puisque le père veut rattraper ses nombreuses absences. Un voyage dans l'espace, de Montréal à Berlin en passant par Paris pour revoir les événements qui ont marqué la vie et la prime jeunesse de la jeune fille. Un voyage aussi dans les émotions et la naissance du premier amour de Julia.

Le père réussira-t-il, en 6 jours, à rattraper toutes les choses qu'il n'a pas dites et faire comprendre les actions qu'il a posées? Julia comprendra-t-elle ce père absent et maladroit? Voudra-t-elle lui donner une chance alors qu'il s'apprête, encore une fois, à intervenir dans sa vie, malgré elle, pour ensuite disparaître à jamais?

Toutes ces choses qu'on ne s'est pas dites, de Marc Lévy, publié aux Éditions Rober Laffont est disponible en librairie (29.95\$) et à la bibliothèque municipale.

Exposition « l'Abitibi-Témiscamingue dans le trafic »

Par Louise-Hélène Audet, Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Le premier volet de cette exposition, intitulé **Les transports par voie d'eau**, sera présenté dans les vitrines du Centre de l'Abitibi-Témiscamingue et du Nord-du-Québec jusqu'au 1^{er} juin 2012.

BRÈVE DESCRIPTION :

Pendant longtemps, la barrière géographique naturelle que constitue « la ligne de partage des eaux » a été un obstacle au développement de l'Abitibi-Témiscamingue. Aux XVII^e et XVIII^e siècles, les commerçants de fourrures et les missionnaires contournent cette difficulté en empruntant « la route des canots » qui traverse le lac des Quinze, sur l'Outaouais, et le lac Abitibi. Dès le milieu du XIX^e siècle, parallèlement à la navigation commerciale et au transport ferroviaire, les marchands de bois ouvrent des chemins forestiers favorisant l'établissement des colons. À partir des années 1920, l'activité minière favorisera l'expansion du transport aérien et la construction de véritables routes carrossables. En 1939, le chemin Rouyn-Val-d'Or-Mont-Laurier relie enfin la région au reste du Québec.

Puisées dans les collections de BAnQ, les photographies d'archives de cette exposition permettront aux visiteurs de juger du rôle crucial qu'ont joué le développement des modes de transport et les voies de communication dans l'essor socio-économique de la région.

Concours – Concours – Concours

Vous trouvez que le nom de votre journal

« Communication AQDR–RN » manque d'originalité? Vous aimeriez nous en suggérer un nouveau? Lâchez-vous lousse!

Si le nom que vous proposez est choisi, vous obtiendrez votre abonnement pour 5 ans tout à fait gratuitement.

N'est-ce pas une aubaine!!!

Vous pouvez participer par courriel (info@aqdr-rn.ca), ou encore par la poste en remplissant le coupon de participation ci-joint et en l'expédiant avant le 28 février, à l'adresse suivante:

AQDR–RN

C. P. 482, Rouyn–Noranda, J9X 5C4

Les membres du CA ne peuvent participer à ce concours

Bonne chance!!!!

Nom :

Prénom :

Adresse :

Ville :

Téléphone :

Courriel :

Nom suggéré :

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

Par Jeannine Jolette

Souignons les anniversaires de nos membres en novembre, décembre et janvier:

Novembre: Baril Maurice, Beulé Raymond, Beaumier Clémence, Beaumont Marie-Paule, Blanchette Maurice, Bordeleau André, Brouillette Rollande, Caron Diane, Champoux Céline, Dupuis Yvonne, Gilbert Georges, Green Howard, Girard Solange, Lagacé Huguette, Laprise Denise, Macameau Jules, Richard Jacline, Rollin Paul, Sirois Jean, Théberge Jeannette.

Décembre: Baulieu Marcelle, Brouillette Marie-Claire, Cloutier Bérengère, Dugré Thérèse, Gendron Gilles, Laperrière Claude, Lavoie Odette, Lemieux Lise, Létourneau Denise, Létourneau-Naud Claire, Rivest Nicole.

Janvier: Ayotte Venise, Beaudoin Laurier, Berthiaume Georges, Brousseau Laurent, Carlos Rolande, Chatelain Gérald, Côté Colette, Dubois-Marois Lorraine, Gareau Ghislaine, Girard Marie, Lévesque Madeleine, Marseille Roger, Nadeau Réjeanne, Paré Rollande, Perron Florida, Plamedon-Hamelin Marguerite.

