

Communication *AQDR-RN*

Vol. 8 no 5

Section Rouyn-Noranda

Juin 2009

Mot de la nouvelle présidente

Par Louise St-Germain

Il me fait particulièrement plaisir de vous adresser quelques mots suite au départ de Mme Madeleine Lévesque à titre de présidente de l'AQDR, départ qu'elle a d'ailleurs elle-même souhaité. Toutefois, Mme Lévesque a accepté bien gentiment de demeurer au sein du conseil d'administration à titre de présidente sortant de charge et de trésorière pour terminer son mandat d'une durée d'une année. Pas tout à fait à la retraite notre Madeleine...

Bravo Madeleine pour ton implication à divers titres au sein de l'AQDR à Rouyn-Noranda depuis dix ans. Tu as été et tu es encore une bénévole remarquable. Nous ne te remercierons jamais assez pour ton dévouement, ta générosité et ton expertise inégalables. Les empreintes distinctives que tu as laissées nous forceront à nous dépasser pour que l'AQDR poursuive constamment son travail de défense des droits de toutes les personnes retraitées.

Les membres du nouveau conseil d'administration continueront dans la même foulée que les membres fondateurs qui ont été à l'avant-garde en mettant sur pied cet organisme et qui ont défendu nos droits collectifs, qu'ils soient sociaux, économiques, financiers, culturels ou politiques.

Permettez que je vous présente les autres membres bénévoles du conseil, toutes aussi motivées les unes que les autres, soit : Mme Cécile Pressé, vice-présidente, Mme Jeannine Landry, secrétaire, Mesdames Célyne Tessier et Louise-Hélène Audet à titre d'administratrices. Quant à moi, j'ai accepté le poste de présidente par intérim parce que j'ai beaucoup d'admiration et de respect pour le travail que chacun d'entre vous accomplit, chacun à sa manière, dans la vie de tous les jours depuis de nombreuses années. Convaincus comme nous le sommes, nous poursuivrons nos activités sociopolitiques. Ajoutons à cela l'aide et le support que nous recevons de l'AQDR nationale dirigée par des aînés bénévoles. Ensemble, nous réussirons sûrement à influencer les décideurs afin de mettre à jour les situations difficiles, les dénoncer et les transformer pour le mieux.

Demeurons optimistes, la vie est belle. Profitez pleinement de votre retraite. Nous vous souhaitons de belles vacances estivales. Les membres du conseil d'administration vous donnent rendez-vous le 15 septembre prochain, alors que l'**Autorité des marchés financiers** nous offrira une conférence gratuite, ici même à Rouyn-Noranda, afin de nous sensibiliser davantage à la fraude financière et à l'importance de bien s'informer avant d'investir. **Nous vous en reparlerons à la fin de l'été.**

Merci de m'avoir lue et au plaisir de vous rencontrer!

Assemblée générale annuelle de l'AQDR nationale

Par Cécile Pressé et Madeleine Lévesque

Les 7 et 8 juin derniers, nous avons eu l'occasion de participer à l'Assemblée générale annuelle de l'AQDR nationale à Rivière-du-Loup dans la belle région du Bas-du-Fleuve. C'est dans le cadre du 30^e anniversaire de fondation de l'AQDR que M. Maurice Boucher, président, nous a souhaité la bienvenue, ainsi que le maire de Rivière-du-Loup, M. Michel Morin. Vint ensuite une conférence prononcée par Mme Véronique Fortin du Secrétariat des aînés qui abordait le thème **Rivière-du-Loup, ville amie des aînés**. C'est ainsi qu'on a appris que le gouvernement du Québec avait désigné six villes amies des aînés au Québec. Une foule de renseignements vous attendent sur internet. Inscrivez tout simplement *Vieillir en restant actif*.

Outre le déroulement habituel d'une journée d'orientation et d'une assemblée générale, il va sans dire qu'on ne manqua aucune occasion de nous occuper l'esprit. L'heure du dîner céda le micro au Dr Christian Allen-Drouin, chercheur, pour une conférence sur l'origine ethnique des Canadiens-français et les effets désastreux des nombreux mariages consanguins qui furent contractés à l'époque de la colonisation. Cela expliquerait sans doute certaines caractéristiques génétiques qui affectent plusieurs populations du Québec (Huntingdon, Saguenay, etc.).

Ces deux jours nous ont permis de constater la somme de travail immense consentie par les personnes âgées de l'AQDR. D'une part, une équipe poursuit son travail sur la simplification des formulaires d'impôt et d'autre part, les orientations de l'AQDR pour 2009-2010, sur lesquelles nous aurons l'occasion de revenir, portent sur les soins de santé, la lutte aux abus, la prévention de la fraude, l'hébergement dans les résidences privées et les soins à domicile.

À votre santé

Par Julianne Pilon

Manger cinq portions de fruits et légumes tous les jours, c'est facile. Une portion correspond à un fruit ou un légume de grosseur moyenne, soit la grosseur d'une balle de tennis ou

- 125 ml (1/2 tasse) de fruits ou de légumes crus, cuits, surgelés ou en conserve,
- 250 ml (1 tasse) de laitue,
- 50 ml (à peu près 1/4 tasse) de fruits séchés,
- 125 ml (1/2 tasse) de jus de fruits ou de légumes.

Les légumes devraient occuper la moitié de votre assiette.

Mangez au moins une portion de fruits ou de légumes à chaque repas ainsi qu'aux collations et vous atteindrez facilement le minimum de cinq portions par jour. Mais plus de cinq portions, c'est encore mieux.

Des petits trucs :

- gardez toujours un bol de fruits frais sur la table;
- ajoutez dans vos céréales des fruits séchés ou des morceaux de fruits frais;
- variez les modes de cuisson des légumes : à la vapeur, au micro-ondes ou sautés dans l'huile;
- mangez vos fruits et légumes avec la pelure lorsqu'elle est comestible.

Plusieurs études démontrent que les fruits et légumes aident à prévenir ou à traiter certaines maladies fréquentes chez les personnes âgées comme le cancer, les maladies du cœur, la haute pression et le diabète. **Il n'est jamais trop tard pour agir.**

Ça vient d'où?

Par Julianne Pilon

Vous voulez acheter des produits du Québec mais vous avez de la difficulté à démêler les appellations diverses... Certains logos et appellations se rattachent à la provenance, d'autres à la qualité ou à la certification. Voici quelques indications qui vous aideront à reconnaître les produits québécois.

Aliments du Québec. Les produits qui s'annoncent « *Aliments du Québec* » avec la petite fleur de lys sont constitués d'aliments entièrement québécois ou dont les composantes sont principalement québécoises et pour lesquels toutes les activités de transformation et d'emballage ont été réalisées au Québec. Tous les aliments (œufs, légumes, fruits, viande, poisson, produits laitiers, etc.) transformés ou non, peuvent porter ce logo. Il existe environ 6000 produits actuellement qui arborent ce logo.

Aliments préparés au Québec. Le logo « *Aliments préparés au Québec* », aussi avec le petit lys, regroupe les produits dont au moins 50% des ingrédients sont d'origine québécoise et dont au moins 80 % des frais reliés à la fabrication ainsi qu'aux activités de transformation et d'emballage ont été encourus au Québec. Si la matière première du produit n'est pas disponible au Québec, elle peut provenir d'ailleurs, mais dans ce cas, toutes les activités de transformation et d'emballage doivent être réalisées au Québec.

C'est un peu plus clair ? Attention, il existe d'autres appellations comme **Saveurs d'ici**, **Bio Québec**, **Québec vrai**, qui répondent à des normes différentes qui ne veulent pas nécessairement dire que les produits viennent du Québec. Les appellations **Aliment du Canada** ou **Fabriqué au Canada** obéissent aussi à d'autres normes. Bonne épicerie !

Votre tasse de thé... Le thé est excellent contre le cancer. Pour maximiser la protection offerte par le thé, choisissez de préférence les thés japonais, plus riches en molécules anticancéreuses et allouez de 8 à 10 minutes d'infusion pour permettre une bonne extraction des molécules. Buvez toujours le thé fraîchement infusé et espacez dans la journée la consommation de vos trois tasses, ce qui est la quantité quotidienne recommandée.

Le chiffre magique... Le chiffre magique, c'est 10 000 pas. Outre une bonne alimentation, Kino-Québec recommande de marcher 10 000 pas par jour. C'est le nombre de pas qu'il faut faire quotidiennement pour être en santé et en forme. Pour perdre du poids, il faut faire un effort supplémentaire soit de 15 000 à 18 000 pas. Une personne sédentaire, donc qui marche peu, en fait moins de 5 000 par jour. Alors, en marche afin d'atteindre progressivement le chiffre magique. (C'est plus facile à compter avec un podomètre.).

Une grande dame a dit (Extrait du bulletin *Réseau Villes et Villages en santé*)

Les relations entre les grands-parents et les petits-enfants, selon une grande dame de la région, madame Margot Lemire : « *Parfois, les aînés craignent d'ennuyer leurs petits-enfants. Mais les enfants sont fascinés par la vie de leurs grands-parents. Ils ont soif d'apprendre et de connaître leurs racines. Les grands-parents peuvent avoir beaucoup d'impact sur eux. De même, les enfants permettent aux aînés de prendre un recul sur leur vie. Moi, de voir mon petit-fils apprendre à marcher, ça me fait revivre les étapes de mon propre apprentissage. Quand je l'observe, je me dis qu'à son tour, il est en train de faire son Abitibi à lui.*

Face à l'agressivité

Par Julianne Pilon

En tant qu'aidant naturel ou bénévole, il peut arriver que vous ayez à faire face à une personne agressive. Voici quelques trucs pour vous sentir mieux et plus à l'aise.

Garder une certaine distance physique par rapport à la personne et si vous devez l'approcher, faites-le de côté et non de face et dites-lui ce que vous voulez faire (ex : je veux m'asseoir).

Adoptez la même position que la personne, si vous êtes assis et que la personne est debout, levez-vous.

Restez calme, contrôlez vos émotions et gardez votre sang-froid. Respirez par le nez (respirez bien).

Évitez d'utiliser le même ton de voix que la personne, surtout si elle crie ou parle fort.

Invitez-la à s'asseoir et dites que vous allez prendre le temps d'en parler avec elle.

Laissez la personne exprimer ses frustrations et sa colère, cela calme la personne, mais elle doit tout de même vous respecter.

Isolez la personne, amenez-la dans un endroit calme.

Laissez le passage libre entre la personne et la porte de sortie afin qu'elle puisse quitter la rencontre facilement si elle le désire. Assurez-vous d'avoir vous-même accès à la sortie.

Faites-vous respecter, vous n'êtes pas obligé de tout accepter. Pas de gestes, ni de mots violents entre vous.

(Ces trucs sont extraits du *Guide de l'aidant, Comment venir en aide à une personne qui vit des difficultés*, produite par le Comité Solidarité Témiscamingue. Cette brochure qui contient une foule d'autres conseils est disponible sur Internet : www.temiscamingue.net/planstrategique. Attention: les ressources indiquées sont du Témiscamingue.)

Attention à la fraude...

Par Cécile Pressé

Je voudrais vous avertir d'être prudent si vous effectuez vos transactions bancaires par Accès D. J'ai récemment été victime d'une tentative de fraude où j'ai bien failli me laisser prendre. J'ai reçu le courriel suivant: « *Une situation nous oblige à bloquer temporairement l'accès à vos solutions en ligne. Pour continuer à utiliser nos services en ligne, vous devez mettre à jour les paramètres de sécurité dans votre compte avant le : 02/06/2009. Veuillez cliquer sur le lien ci-dessous pour réactiver votre compte* ». J'ai appelé Desjardins où on m'a affirmé qu'ils communiquent toujours avec leurs clients par téléphone, jamais par courriel. Souvent, on demande aux clients de se présenter au comptoir pour plus de sécurité. On nous recommande de dénoncer ce genre de courriel à l'adresse suivante : <http://147.202.39.189/acces.desjardins.com>
Soyez vigilants!

On reçoit beaucoup d'éloges pour le bulletin... On en profite pour remercier très chaleureusement toute l'équipe qui voit à sa parution : **Julianne Pilon**, à la recherche et à la rédaction, **Madeleine Lévesque** à la mise en page, **Jean Sirois** à la révision, **et tous les membres qui ont soumis des textes pour publication cette année**. Ce geste fut très apprécié et on vous encourage à être plus nombreux à le faire. **On remercie également l'équipe de Sr Thérèse Cardinal** qui a vu à l'encartage avec des membres du Conseil d'administration.

Saviez-vous que...

Par Julianne Pilon

... **Q**u'en janvier 2010, un nouveau type de ressource d'hébergement verra le jour à Rouyn-Noranda grâce à l'initiative du Centre de santé et de services sociaux de Rouyn-Noranda et de l'Office municipal d'habitation de Rouyn-Noranda. Sise au 895, rue Perreault Est, au 1^{er} étage de l'édifice des Sœurs Notre-Dame Auxiliatrice, la nouvelle résidence accueillera 28 personnes âgées dont la mobilité est réduite, notamment celles qui se déplacent en fauteuil roulant.

... **L**e Centre Normand offre des services d'aide aux joueurs excessifs. Les personnes âgées ne sont pas à l'abri de la dépendance au jeu, notamment aux machines vidéo. Pour de l'information ou de l'aide, vous pouvez contacter le point de services du Centre Normand à Rouyn-Noranda au 3, 9^e Rue, 3^e étage ou téléphoner au 819-762-0088.

... **I**l est recommandé aux personnes de plus de 65 ans, lors de l'achat de tout médicament d'ordonnance, de se renseigner systématiquement auprès du médecin ou du pharmacien sur les interactions et les incompatibilités possibles entre ce médicament et la consommation d'alcool. La consigne est aussi valable pour les médicaments en vente libre.

... **L**e tabagisme est la première cause évitable de décès, bien avant la mauvaise alimentation ou le manque d'exercice.

... **L**e niveau de revenu et une meilleure situation sociale constituent les déterminants les plus importants de la santé. L'obtention d'un revenu minimum décent permet aux personnes et aux familles d'avoir accès à des conditions plus favorables à la santé dont, entre autres, un logement de qualité et de bons aliments.

Notes de lecture...

Par Julianne Pilon

Pour bien vivre votre été, quand il va enfin arriver, nous avons lu pour vous et nous vous suggérons deux livres par des auteurs de la région.

Quand les « eaux profondes », Témiscamingue en langue algonquine, rencontrent les « eaux du milieu », Abitibi, nous avons une belle et grande région. C'est une région jeune, de 100 ans tout au plus, s'il s'agit de la présence des Blancs, mais combien plus ancienne, 6000 ans, si l'on évoque l'occupation du territoire par les Premières Nations. C'est l'histoire de ce coin de pays et de son développement que retrace l'historien Benoît-Beaudry Gourd dans *Histoire en bref, L'Abitibi-Témiscamingue* publiée par les Éditions de l'IQRC. À lire pour nourrir votre sentiment d'appartenance.

Le photographe Mathieu Dupuis et l'auteure Marie-Josée Auclair ont uni leurs talents pour réaliser le magnifique album *Le Québec au fil de l'EAU* publié aux Éditions de l'Homme. Des photos à couper le souffle, des textes fouillés et bien documentés rendent hommage à la beauté et à la fragilité de l'eau, ce patrimoine menacé de l'humanité. Après sa lecture, vous ne verrez plus du même œil cet élément essentiel à la vie sur terre, l'eau.

Ces livres sont disponibles en librairie et à votre bibliothèque municipale.

Bonne lecture et bonne saison estivale!

Aimeriez-vous porter la flamme olympique?

Par Julianne Pilon

La flamme olympique parcourra 43 000 kilomètres par transport terrestre, nautique et voie aérienne d'un bout à l'autre du Canada. Douze mille Canadiens auront le privilège de porter la flamme olympique au cours de son périple de 100 jours.

En Abitibi-Témiscamingue, une grande tournée attend la flamme les 31 décembre 2009 et 1^{er} janvier 2010. Elle passera dans plusieurs municipalités dont celles d'Amos, Pikogan, Malartic, Cadillac, Évain, Rouyn-Noranda, Val d'Or et Notre-Dame du Nord.

Les personnes intéressées à porter le flambeau peuvent s'inscrire pour le tirage au sort sur le site internet : www.rbc.com/portezleflambeau. À la suite du tirage du 22 juillet 2009, chaque participant choisi, portera la flamme sur une distance de 300 mètres. Il n'y a pas d'âge pour participer... **alors pourquoi pas vous?**

Avis de recherche – Femmes retraitées recherchées

Communiqué du Regroupement de femmes de l'Abitibi-Témiscamingue

Ce message s'adresse aux femmes retraitées de l'Abitibi-Témiscamingue. Les élections municipales arrivent à grands pas. C'est au début du mois de novembre prochain. Vous avez envie de vous impliquer... la politique vous intéresse... c'est le moment de vous engager. Madame, prenez la place qui vous revient.

C'est aujourd'hui que vous décidez de vous investir dans votre communauté. La politique municipale, ce n'est pas que des travaux de voirie. C'est la qualité de vie des citoyennes et des citoyens de tous âges. Pensez aux aires de jeux de vos petits enfants et à leur sécurité. Pour faire de la politique, ça ne prend pas de compétences particulières, juste votre bon jugement, vos connaissances et vos expériences de vie. Il n'y a pas d'examen d'admission pour siéger au conseil municipal, juste la confiance de la population.

Au Québec, les femmes comptent pour seulement 25 % des élus municipaux et elles sont à peine 13 % aux postes de maire. Vous êtes intéressée à vous impliquer, mais vous ne savez pas par où commencer... Contactez Lorrie Gagnon, au 819-764-9171, poste 223. Elle vous aidera à démystifier le rôle d'élue municipale et le processus à suivre.

Merci pour ton engagement communautaire Julianne!

Par Madeleine Lévesque

Je désire souligner l'excellent travail de Madame Julianne Pilon en tant que secrétaire élue du Conseil d'administration de l'AQDR-RN depuis sept ans et secrétaire administrative contractuelle depuis trois ans. Durant toutes ces années, elle fut une collaboratrice loyale et dévouée et a su représenter notre organisation et en assurer la visibilité en de nombreuses circonstances en s'investissant dans des dossiers diversifiés et parfois complexes. Certaines règles de Gouvernance préconisées par l'AQDR Nationale ne permettant pas l'embauche d'une personne élue sur un conseil d'administration, Julianne a décidé de ne pas postuler un autre mandat à l'Assemblée générale du 29 mai dernier. Toutefois, elle continuera de mettre ses compétences au service de l'AQDR-RN en tant que coordonnatrice salariée. **Chapeau Julianne pour ton travail communautaire et au plaisir de continuer à collaborer ensemble!**
