

Communication AQDR-RN

Vol 7 no 5

Section Rouyn-Noranda

MAI 2008

Convocation à l'Assemblée générale annuelle 2008

par Madeleine Lévesque

Par la présente, nous avons le plaisir de convoquer tous les membres de l'AQDR-RN à l'Assemblée générale annuelle de notre section puisque le moment est venu de vous faire connaître le bilan des réalisations de l'exercice financier qui vient de se terminer. Encore une fois, ce fut une année très chargée.

C'est en participant à l'Assemblée générale annuelle que les membres ont l'occasion de prendre connaissance de la somme de travail effectuée par ceux et celles qui furent élus au Conseil d'administration et d'évaluer s'ils ont rempli leurs mandats convenablement. C'est aussi par le biais de l'assemblée générale annuelle qu'un organisme démocratique donne l'opportunité à ses membres **EN RÈGLE** d'exercer leur droit de parole et leur droit de vote.

Soyons nombreux à ce rendez-vous :

DATE : le 11 juin 2008
ENDROIT : Salle du Conseil - Hôtel de Ville de Rouyn-Noranda
100, rue Taschereau Est - Rouyn-Noranda (Québec)
DURÉE : 13h30 à 16h00

Seront présentés pour adoption, le bilan des activités de 2007-2008, les états financiers ainsi que les prévisions budgétaires et les orientations pour l'année à venir. Il est important que le plus grand nombre de membres possible se prononcent sur l'avenir de notre section. Inutile de rappeler que notre mission demeure des plus importantes. Nous sommes encore convaincus que les raisons fondamentales qui nous ont motivés à fonder une association de défense des droits pour les personnes âgées à Rouyn-Noranda **sont toujours aussi valables** qu'en 1999, date de la mise en place de notre organisme.

La réunion se terminera par un café et la présentation d'une vidéo que nous venons de terminer avec des jeunes et des personnes âgées. Elle est intitulée : ***Des secrets bien gardés***. Ce projet fut réalisé avec l'aide financière de l'Agence de Santé dans le cadre d'un programme de lutte contre la violence, les abus et la négligence envers les personnes âgées. **Apportons nos idées et notre bonne humeur!**

Juste pour rire...

Recueilli sur internet

Le comble...

du dévouement... être membre d'un Club Optimiste.
pour un nain... se fait dire qu'il est mal élevé.
pour un journaliste... être à l'article de la mort.
pour un coq... avoir la chair de poule.
pour un agneau... avoir une faim de loup.
pour un petit pois... d'être chiche.
pour une souris... avoir un chat dans la gorge.
pour un électricien... ne pas être au courant et avoir des ampoules aux mains.
de l'optimisme... rentrer dans un restaurant et compter sur la perle qu'on trouvera dans une huître pour payer la note.

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

par Madeleine Lévesque

Signalons les anniversaires de nos membres pour les mois de mai et de juin.

Mai : Beaumier Jeannette, Bernard Monique, Bernier Conrad, Boivin Monique, Brousseau Monique, Deschamps Pierrette, Dutil Linda, Fournel Claude, Girard Jean-Yves, Grenier Anne-Marie, Harnois Gisèle, Lagrois Jacques, Leblanc Conrad, Lizotte Jean-Guy, Massicotte Raynald, Mgneault Gilles, Pelletier Aimé, Plasse Pierrette, Proteau Jean, Rail Ginette, Vaugeois Claude.

Juin : Bourbeau Fabienne, Cardinal Thérèse, Caron Fernand, Charron-Petit Marguerite, Cloutier J.A. Sylva, Cyrenne Colette, Dallaire-Larouche Gisèle, Demontigny Émile, Ferron Denise, Gaudet-Fortin Pierrette, Guilbault Roger, Jolette Denise, Kirmel Anne-Aimée C., Laperrière Jean, Marquis Aline, Michaud Suzanne, Nadeau Claude, Nadeau Simon, Parent Yvon, St-Germain Liette, Tessier Célyne.

Ce que pensent les filles de leur mère... selon leur âge...

Recueilli sur internet par Madeleine Lévesque

À 4 ans : *Ma Maman peut tout faire!*

À 8 ans : *Ma Maman sait beaucoup de choses... vraiment beaucoup de choses!*

À 12 ans : *Ma Mère ne sait pas vraiment tout!*

À 14 ans : *Naturellement, ma mère ne sait pas ça non plus!*

À 16 ans : *Ma mère? Elle est naturellement vieux jeu!*

À 18 ans : *Cette vieille femme? Elle est dépassée définitivement!*

À 25 ans : *Eh bien... peut-être qu'elle sait quelque chose!*

À 35 ans : *Avant de nous décider, nous allons demander l'opinion de Maman.*

À 45 ans : *Je me demande ce que Maman aurait pensé de ça!*

À 65 ans : *J'aimerais tant pouvoir en parler avec Maman!*

Le MOI.

Le MOI est haïssable - signature : Blaise Pascal

Le MOI est aimable - signature Anne-Marie, membre de notre section

À peine énoncés, mes mots pourtant inoffensifs ont l'heur de surprendre et même de déplaire. Trêve de protestation muette! J'ai tracé noir sur blanc, une vérité indubitable, vérifiable au besoin, pour les sceptiques.

Une certaine littérature a incité Blaise à lancer ce fameux « Le MOI est haïssable ». Et moi, longtemps après lui, une certaine éducation m'a empêchée de me trouver aimable, elle défendait même de me regarder! Les années s'accumulant, hardiesse et ténacité conjuguées, j'ai usé peu à peu les barreaux de ma cage. Me voilà enfin sortie d'une léthargie paisible mais improductive et prête à proclamer haut et fort que le MOI est beau, donc aimable. Je suis belle en devenir, aimable dès maintenant, ne vous en déplaise. La beauté n'est pas un accessoire agréable, ni même un complément d'âme, mais un élément intrinsèque à la dignité humaine.

Jean-Paul Sartre aussi a tenu un discours culpabilisant pour le Moi. Certes, le MOI n'est pas un petit saint, mais il ne porte pas non plus tous les péchés de l'univers. Je plaide donc pour l'amour de soi sans ériger l'individualisme en valeur suprême. Pas question de se prendre pour le nombril du monde.

Des MOI, il y en a une infinité et de toutes les couleurs. Tous beaux, tous aimables. Isaïe, un vieil ami à moi, bavard ou secourable ou les deux à la fois, m'a répété ce qu'un jour la Beauté suprême lui avait soufflé au cœur et qui s'applique à chacun des humains : « Tu comptes beaucoup à Mes yeux, tu as du prix et Je t'aime. » Is. 43,4.

En d'autres termes, la Beauté suprême est tombée amoureuse de l'homme.

Oui, le Moi est aimable.

Notes de lecture

par Julianne Pilon

Pour un bel été de lecture, nous avons glané quelques titres.

Kipawa, deux sangs, une histoire d'ici en plein cœur du Témiscamingue, écrite par un auteur d'ici, Daniel Gagné. La rencontre de deux êtres à part, Suzanne la jeune métisse et Tom l'étudiant blanc. La rencontre de deux cultures.

Avard Chronique, une dizaine des meilleurs billets de François Avard. Découvrez notre monde autrement sous la plume de l'auteur des Bougons.

Les enfants de la liberté de Marc Lévy. L'auteur nous présente, à travers les souvenirs d'un résistant lors de la guerre 1939-45, le monde sanglant de la guerre mais aussi celui de la solidarité humaine.

Abitibi-Témiscamingue, photographies de Mathieu Dupuis et textes de Denys Chabot, deux artistes de la région. Un voyage parmi les plus beaux paysages de chez-nous. Une invitation à les découvrir.

Nova-Envirocom publie *Le compostage facilité, Guide sur le compostage domestique*. Une version papier à la Bibliothèque ou une version PDF sur le site www.recyc-quebec.gouv.qc.ca.

Bonne lecture mais n'oubliez pas la nature est aussi un grand livre. Ne vous privez pas de la regarder... de la lire.

Si vous changez d'adresse

par Julianne Pilon

Lors d'un déménagement, vous devez aviser les gouvernements de votre changement d'adresse. Au Québec, un outil vous donne la possibilité d'effectuer en une seule étape votre changement d'adresse auprès des six (6) ministères et organismes avec lesquels les citoyens communiquent le plus souvent. Il s'agit du Service québécois de changement d'adresse (SQCA)

Le Service québécois de changement d'adresse permet de signaler, en quelques minutes et en une seule démarche, un changement auprès

Du ministère de l'Emploi et de la Solidarité sociale

De la Régie des rentes du Québec

De la Société de l'assurance automobile

De Revenu Québec

Du Directeur des élections

De la Régie de l'assurance maladie

Vous pouvez choisir entre trois façons de procéder. Sur le Web en visitant l'espace Citoyens du Portail gouvernemental de services au www.servicesquebec.qc.ca et en remplissant le formulaire en ligne. Au téléphone en communiquant sans frais avec un préposé de Services Québec au 1-877-644-4545. Au comptoir du bureau de Services Québec, ici à Rouyn-Noranda au 255 avenue Principale.

Au préalable, il est conseillé aux personnes qui veulent utiliser ce service de visiter l'espace Citoyens du portail gouvernemental (www.servicesquebec.gouv.qc.ca) pour connaître la liste des documents que les personnes doivent avoir en leur possession. Il est aussi conseillé de consulter le guide des démarches gouvernementales de changement d'adresse pour s'assurer de connaître tous les autres ministères et organismes avec lesquels elles font affaire.

Prudence avec les médicaments

par Julianne Pilon

Chaque année, des personnes âgées se retrouvent à la salle d'urgence à cause des médicaments qu'ils prennent et la façon dont ils le font.

Voici quelques précautions simples mais qui pourraient vous sauver la vie

- Ne prenez jamais les médicaments d'une autre personne
- Vérifiez la date de péremption de vos médicaments et vitamines
- Rapportez à votre pharmacien les médicaments périmés ou que vous ne prenez plus
- Méfiez-vous des pilules miracles annoncées par la publicité
- Méfiez-vous des médicaments vendus par Internet
- Ne vous procurez jamais un médicament en vente libre sans en parler à votre pharmacien
- Participez à des programmes de prévention du type « INFO-STOP » ou Médic-Alert
- Ayez toujours en votre possession une liste à jour de vos médicaments.

C'est le printemps, le temps du grand ménage. Faites aussi le ménage de votre pharmacie.

Les légumes et les fruits, une priorité

par Julianne Pilon

Les légumes et les fruits sont variés, délicieux, rafraîchissants et apportent de la couleur dans votre assiette. Ils sont aussi gorgés de vitamines, de minéraux, de fibres et de substances anticancer. Dans le nouveau *Guide alimentaire canadien*, le groupe des légumes et des fruits est celui qui occupe la place la plus importante. De façon générale, visez les 5 à 10 portions de légumes par jour. Plus spécifiquement, pour les personnes âgées de 51 ans et plus, homme et femmes, le nombre de portions recommandés est de sept. Qu'est-ce qu'une portion? Une portion représente :

- 1 légume ou 1 fruit de taille moyenne (une carotte, une tomate, une pomme, une orange)
- 250 ml (1 tasse) de salade
- 125 ml (1 /2 tasse) de légumes ou de fruits crus, cuits, congelés ou en conserve
- 125 ml (1 /2 tasse) de jus de légumes ou de fruits
- 60 ml (¼ tasse) de fruits séchés

Assurez-vous que vous consommez le nombre de portions requises pour préserver votre santé et prévenir les maladies.

Attention au soleil

Extrait de la revue Virage, Été 2007

Le soleil fait du bien à notre moral et il est bon pour notre santé physique. Mais prudence avec cet ami surtout en saison estivale où nous vivons plus souvent dehors.

Voici quelques précautions élémentaires pour se protéger des dangers de l'exposition au soleil :

- Tenez-vous à l'ombre, en particulier entre 11 h et 16 h
- Si l'exposition au soleil ne peut être évitée, utilisez une crème solaire ayant un facteur de protection solaire (FPS) d'au moins 15 et même plus surtout si vous avez la peau claire
- Des études récentes démontrent qu'il est important de s'exposer au soleil pendant de brèves périodes, même sans protection, afin de faciliter l'absorption de la vitamine D
- Portez un chapeau à large bord et des verres fumés vous protégeant des rayons UVA et UVB
- Souvenez-vous que 85 % des rayons UVB peuvent traverser les nuages, par temps couvert
- Gardez en tête que les rayons UVB peuvent pénétrer la surface d'une piscine jusqu'à un mètre de profondeur et qu'ils sont facilement réfléchis par l'eau, le sable, le béton, etc.
- Examinez régulièrement votre peau et consultez médecin si un grain de beauté ou une tache pigmentaire grossit, prend une forme asymétrique, change de couleur, saigne ou démange
- Et, de grâce ne remplacez pas le bronzage naturel par le bronzage artificiel

Soyez prudents mais profitez bien de vos séjours à l'extérieur, au grand air et au soleil!

Saviez-vous que... Ginette Paradis, une de nos membres, a été nommée citoyenne du mois d'avril par la Chambre de Commerce et d'Industrie du Rouyn-Noranda régional pour ses activités bénévoles notamment auprès des jeunes par le biais de la Maison de la famille, l'Association Grands Frères Grandes Sœurs et les écoles de la Commission scolaire. **Félicitations Ginette, continue ton beau travail!**

Saviez-vous qu'il y a des postes à pourvoir au sein du Conseil d'administration de l'AQDR lors de la prochaine assemblée générale?

Renouvellement de la carte de membre 2008-2009

Plusieurs personnes ont déjà pris leur carte de membre pour 2008-2009 et nous les en remercions. Toutefois, il en reste encore beaucoup qui ne l'ont pas fait. Rappelons qu'elle est due depuis le 31 mars et nous vous serions reconnaissants de renouveler avant l'Assemblée générale annuelle du 11 juin prochain. **Rappelons que seuls les membres en règle auront le droit de vote lors de cette assemblée.**

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 aux membres et la publication du bulletin doivent se poursuivre. Nous vous rappelons que L'AQDR-RN existe depuis huit ans et la cotisation était demeurée stable à 10 \$ depuis plusieurs années. Cette année, les membres du conseil d'administration ont dû se résoudre à augmenter le coût de l'adhésion à 13 \$. Cette décision a été prise principalement à cause de l'augmentation des coûts de fonctionnement et de la hausse des redevances versées à l'AQDR nationale. Les membres du conseil sont toutefois convaincus que vous continuerez à supporter votre AQDR dans sa mission toujours irremplaçable de défense des droits des personnes âgées.

Veillez nous payer par chèque et l'expédier à l'adresse habituelle:

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

AQDR ROUYN-NORANDA

RENOUVELLEMENT DE LA CARTE DE MEMBRE 2008-2009

Nom : _____ Prénom : _____

Date de naissance : _____

Adresse : _____

Code postal : _____ 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 pourrait se joindre à l'Association? Pourquoi ne pas le recruter?
