

Communication_{AQDR-RN}

Vol. 10 no 4

Section Rouyn-Noranda

MARS 2011

Billet de la présidente

Par Louise St-Germain

Monsieur le maire, Mario Provencher, et les conseillers municipaux ont acquiescé à la demande d'implantation du service d'autobus les samedis, l'été prochain, à titre de projet-pilote. Cette nouvelle expérience sera bien sûr sujette à évaluation.

Nous apprécions cette initiative juste et équitable de la part des dirigeants municipaux et nous les remercions pour cette manifestation d'ouverture, de solidarité et de respect envers les aînés et la population en général.

Nous croyons que cet ajout de transport augmentera la qualité de vie non seulement des aînés mais également de la population en général. Les personnes âgées sont engagées dans leur milieu et elles pourront poursuivre plus facilement leurs activités sociales, culturelles, sportives et économiques. De plus, cette facilité de transport en commun favorisera davantage leur autonomie et les encouragera à demeurer dans leur résidence le plus longtemps possible avant de devoir quitter pour une autre ressource.

Parallèlement, il se présentera une belle opportunité pour sensibiliser les jeunes familles et autres travailleurs à emprunter davantage l'autobus pour effectuer leurs déplacements. L'AQDR espère que la clientèle croîtra et sera fidèle au transport en commun, le samedi, l'été.

Nous avons déjà fait parvenir une lettre de remerciements au maire et aux conseillers municipaux avec copie conforme aux différents médias qui nous desservent.

Les rencontres prévues avec des experts sur la question du Droit de mourir dans la dignité et les concepts qui les sous-tendent se tiendront à l'automne prochain. L'AQDR fera partie du comité organisateur et vous fera connaître les coordonnées des conférences projetées en temps et lieu. En attendant, il est de notre intention de vous présenter lors de l'Assemblée générale annuelle de juin, une ou un expert qui pourra nous expliquer les différentes significations des mots entendus le plus souvent tels : la dignité, la maladie dégénérative et invalidante, les soins palliatifs, les sédations palliative et terminale, l'aide à mourir, l'assistance au suicide, l'euthanasie, etc..

Celles et ceux qui utilisent les bassins thermiques à Pie X11 seront heureux d'apprendre que nous avons contacté la direction du Centre d'hébergement afin qu'elle révisé sa décision de regrouper par dix les participantes et participants aux séances d'hydrothérapie et de réinstaurer des séances d'hydrothérapie en fin de journée et en début de soirée. Nous sommes en attente de réponses satisfaisantes et suivons ce dossier de près. Nous y reviendrons.

Qu'est qu'un mandat en cas d'incapacité

Par Célyne Tessier, Source : Programmes et services, Portail Québec

« Le mandat en cas d'incapacité » est un document dans lequel vous désignez, en toute lucidité, une ou des personnes pour s'occuper de vous et de vos biens, si vous devenez incapable de le faire vous-même à cause d'une maladie ou d'un accident qui vous priverait de vos facultés, de façon temporaire ou permanente.

Vous pouvez demander à un notaire ou à un avocat de préparer avec vous votre mandat. Celui-ci l'enregistrant à la Chambre des notaires, il sera facilement repérable au moment où surviendra l'incapacité.

Vous pourriez aussi écrire vous-même votre mandat, mais vous devrez le faire en présence de deux témoins majeurs. Ceux-ci devront alors constater que vous avez toutes vos facultés et ils devront ensuite le signer devant vous. Ils ne doivent pas être concernés par le contenu du mandat.

Sachez toutefois que, peu importe qui a écrit le mandat (vous, un notaire ou un avocat), dans tous les cas, un tel mandat devra être homologué pour pouvoir être en vigueur si vous devenez incapable de prendre soin de vous. Faire homologuer un mandat, cela veut dire qu'il faut qu'il soit validé par un greffier ou un juge de la Cour supérieure du district judiciaire où vous avez votre domicile ou votre résidence et cela comporte des frais. Une fois que le mandat aura été validé, il sera en vigueur.

Bien sûr, si vous recouvrez la santé et l'usage de vos facultés, vous pourrez personnellement entreprendre les démarches en vue de mettre fin aux effets du mandat.

Quelques modèles de mandats sont offerts en librairie. Celui que produit le Curateur public du Québec est inclus dans la brochure *Mon mandat en cas d'incapacité*, en vente aux Publications du Québec. Il peut aussi être téléchargé gratuitement dans le site Internet du Curateur public du Québec (www.curateur.gouv.qc.ca).

Vous pouvez obtenir de l'information supplémentaire en communiquant avec le Curateur : 1 800 363-9020.

Gagnante du Concours

Par Célyne Tessier

Vous souvenez-vous du concours que nous avons lancé pour trouver un nouveau nom au journal « Communication AQDR-RN »? Et bien, après une relance, nous avons reçu plusieurs suggestions intéressantes. Parmi celles-ci, nous avons retenu celle de madame Jeannette Théberge, de Rouyn-Noranda. Tel qu'indiqué lors du lancement du concours, la gagnante se mérite une carte de membre gratuite pendant 5 ans.

Le nouveau nom du bulletin sera donc : «**Â...gissons avec l'AQDR-RN**».

CONSOMM'ACTION !

Graffiti de Lucie Legault Roy

Au réveil, **ELLE** se brosse les blanches pepsodents avec une brosse Colgate électrique, pendant que **LUI** se félicite d'avoir choisi la dernière génération de Gillette-fusion-power. **IL** fait sa toilette avec Ivory parce que la barre de savon flotte; **ELLE**, avec Dove-douceur parce qu'il y a un pot de crème à l'intérieur. Ils se lavent les cheveux avec un shampoing-conditionneur "2 dans 1"; c'est prouvé, il y a une bouteille de moins qui traîne dans la salle de bain de M.Net!

Elle enfile son tailleur Sears-page-34 "made in Taïwan" et ses bas Dim, étale son maquillage Revlon sur sa peau Oil of Olay et s'asperge de No 5. Ses yeux sont-ils rougis par le party au Manoir-Coors-Light? Pas de panique! Quelques gouttes de Visine-Extra transformeront le tout en un regard félin et pétillant. Ouf! On l'a échappé belle!

L'expresso leur taquine les narines et se laisse boire jusqu'à la dernière goutte. On s'assure de ne pas oublier la Slim-fast nutribar pour le lunch du midi tout en faisant le plein d'énergie avec les céréales son-avoine-raisins-amandes-fibres-fruités-séchés arrosées de yogourt probiotique. On se rend au travail en Véhicule Utilitaire Sport et au passage on additionne les points Esso Extra en mettant du tigre dans l'moteur.

Elle et lui sont très actifs, prennent de grandes et graves décisions quotidiennement, travaillent sous tension mais ne sont pas inquiets : ils ont du "Secret" en d'sous du bras!! Laptop, Blackberry, Ipod, Iphone, Ipad; 17 h à la Timex, bip-bip, c'est le retour à la maison de La Capitale-vendu-point-com.

Monsieur et Madame reçoivent à dîner. Ils suivent les indications du repas "Bistro Express Uncle Ben" tel qu'annoncé à la télévision. [Après tout, l'annonce télé ne certifie-t-elle pas que les invités se régaleront?](#) La nappe Tide est immaculée, les verres Crystalclear achetés Visa et les assiettes Cascade étincellent. La chaîne stéréo HI-FI Sony-haute-performance diffuse la musique d'ambiance.

Les invités se retirent. Les très pratico-pratiques plats "Ziploc" avalent les restes du souper et s'empilent dans le frigo KitchenAid. Ouf!! La journée a été épuisante.

Dr. Scholls s'occupe de leurs pieds et Tylenol de leur tête. Face à la Toshiba au plasma HD, ils relaxent dans la chaise Elran tout en pitonnant sur la télécommande universelle. Après s'être félicités d'avoir pensé à la caméra digitale Canon pour immortaliser le dîner, ils se traînent jusqu'entre les draps senteur Fleecy.

En bons cons-sommateurs, ils rêvent... au jour où ils auront remboursé leur «Marge à Tout» Desjardins. Fiou! Une chance que la publicité est là pour aider à consommer l'action des journées!!

Une chance???

Nous consommons parce que c'est selon ce critère que nous avons appris à nous évaluer, à nous juger, à nous récompenser... Nous consommons parce que c'est dans une société de consommation que nous avons tout appris... Et que pour con-sommer moins, il FAUT s'arrêter et le décider. La sagesse de la vie nous l'apprend... parfois.

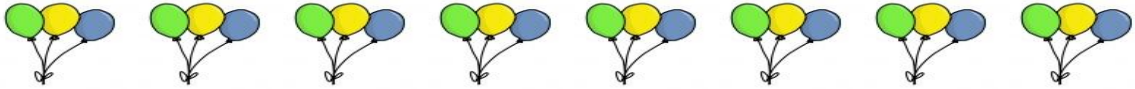
C'est à votre tour de vous laisser parler d'amour...

Par Jeannine Jolette

ONT fêté ou fêteront leur anniversaire de naissance :

Février: *Cécile S. Barrette, Paul-Émile Brousseau, Yvonne Carlos, Gérard Carpentier, Louise Caselles-Thibault, Jacques Cloutier, Jean-Guy Côté, Marcel Drolet, Denis Dutil, Azor Falardeau, Georgette Gauvin, Guy Girard, Lucie Gouin Nault, Roger Hallé, André Mainville, Normand Manseau, Roger Marois, Guy Martel, Mario Morin, Janine Parent, Julianne Pilon, Réjean Plante, Michel Presseault, Roger Turcotte, Léo Quenneville, Yvon Vallée.*

Mars : *Monic Audet Girard, Laurette Beaudoin, Gaétan Beaudry, Jacqueline Bélanger, Jean-Yves Bergeron, Céline Bourassa, Diane Brillon, Huguette Cotnoir, Aline Deschênes, Gilles Girard, Émilienne Laforge, Liliane Lafrenière, France Neveu, Ginette Paradis, Bibiane Perron, Jean-Guy Pinard, Georgianne Poiré, Fernande Rocheleau, Céline Rollin Hull, Jean-Guy Roy, Suzanne Roy.*



Le Supplément de revenu garanti : un droit ou une faveur?

Par Daniel Thomas

Le Supplément de revenu garanti est une mesure prévue dans la loi canadienne sur la sécurité de la vieillesse. Cette mesure donne droit à une prestation mensuelle qui s'ajoute à la pension de base de la Sécurité de la vieillesse. Elle vise donc les personnes pensionnées, ayant atteint l'âge de 65 ans, dont les revenus sont faibles. Actuellement, une personne célibataire peut être admissible au Supplément si son revenu annuel ne dépasse pas 15 960 \$.

Ces mesures publiques sont conçues afin de garantir une base modeste de revenu de retraite. Ainsi, la prestation mensuelle maximale de la pension de la Sécurité de la vieillesse est de 527 \$. Avec l'ajout du Supplément de revenu garanti, ce montant augmente, pour une personne célibataire, à 665 \$ par mois. C'est donc un droit qui vise à éviter la misère.

Pourtant, il demeure inaccessible pour plusieurs dizaines de milliers de personnes. L'inscription à cette mesure n'est pas automatique et les personnes doivent soumettre une demande. Les formulaires de demande sont disponibles dans le site du gouvernement canadien (www.servicecanada.gc.ca). On peut aussi les obtenir par téléphone (1 800 277-9915) ou en se rendant au bureau de Service Canada situé au 151, avenue du Lac. Malheureusement, bien des gens n'en font pas la demande. Il y a une dizaine d'années (en 2001), on apprenait qu'au Québec, plus de 68 000 personnes admissibles au Supplément de revenu garanti ne le recevaient pas. Triste anniversaire.

Depuis ce temps, quelques projets de loi ont été déposés à la Chambre des communes afin de faciliter l'accès à cette mesure financière. Pour l'instant, ces initiatives n'ont pas porté fruit. L'an dernier, l'AQDR s'est jointe à une coalition demandant des ajustements au Supplément de revenu garanti, dont l'inscription automatique des personnes qui pourraient en bénéficier. Il y a encore du travail à faire pour que les droits des personnes les plus démunies soient respectés.

Carnaval d'hiver sous les auspices des pompiers volontaires

Par Louise Hélène Audet : Articles du journal La Frontière du 10 février 1938 et du 3 mars 1938

« À leur assemblée de lundi soir, les pompiers volontaires ont pris une initiative qui ne manquera pas d'intéresser la population de Rouyn et de Noranda. Ils ont décidé d'organiser prochainement un carnaval d'hiver. L'après-midi sera occupé par les différentes courses : de skis, en raquettes, et en chiens. Pour ces dernières, les règlements sont assez larges; le nombre des attelages par traîneau est limité à cinq, mais on peut y prendre part avec un seul chien.

À cause de l'arrivée et du départ des avions, il serait dangereux de choisir comme champ de course le lac Trémoy, comme on l'avait d'abord pensé. Les concurrents suivront donc le trajet suivant : départ de la rue Principale jusqu'à la gare du C.N.R., de là, à la gare du T. N. O. pour revenir par la rue Perreault jusqu'à la rue Principale.

Les pompiers volontaires nous assurent que les prix accordés aux gagnants des différentes épreuves de la journée sont tous de grande valeur. On n'en doutera pas quand on saura que tous les prix seront donnés en argent. Il va sans dire que la brigade, qui organise cette journée au profit exclusif des œuvres sportives de la jeunesse, s'attend d'avoir l'encouragement de toute la population. Elle compte sur le succès du *Tag-day*, sa seule source de revenus pour cette organisation assez dispendieuse et elle espère que tous les citoyens se feront un devoir de porter le *Tag-day* qui sera vendu sur les rues.

Le programme débutera tout probablement par une parade des concurrents à travers les rues de la ville. Ils seront accompagnés d'une fanfare, dimanche le 6 mars. Le lendemain, lundi, le 7 mars et mardi le 8, grâce à une entente avec M. Tony Allevato, propriétaire du théâtre Alexander, il y aura présentation d'un film d'intérêt particulier pour les jeunes intitulé : **She loves a fireman**. L'entrée au théâtre sera de cinquante sous. Une grande partie des recettes iront aux pompiers volontaires pour les aider à soutenir leurs œuvres sportives. »

Notez que si vous souhaitez en savoir davantage à ce sujet, des photos et autres documents d'archives concernant les différentes activités des Carnavals qui se sont tenus à Rouyn-Noranda sont disponibles au local de Bibliothèque et Archives nationales du Québec, Centre d'archives de l'Abitibi-Témiscamingue et du Nord-du-Québec situé rue du Terminus à Rouyn-Noranda.

Saviez-vous que...

Par Julianne Pilon

À la retraite, le revenu baisse en moyenne de 20 %. Il est important d'en tenir compte et d'évaluer vos besoins en conséquence. Pour profiter d'une retraite sereine, rien de mieux qu'un budget réaliste et équilibré.

La Société de l'assurance automobile du Québec exige que vous vous soumettiez à une évaluation médicale et visuelle effectuée par des professionnels de la santé lorsque vous atteignez l'âge de 70 ans et ensuite 6 mois avant que vous n'atteigniez l'âge de 75 et de 80 ans, et tous les deux ans par la suite. Votre médecin exigera des frais pour remplir le formulaire. Par la suite, cette évaluation se fera aux deux ans.

Notes de lecture

Par Julianne Pilon

L'Abitibi-Témiscamingue compte plusieurs écrivains de talent. Nous vous présentons *Il pleuvait des oiseaux*, le 4^e roman d'une grande écrivaine de chez-nous, **Jocelyne Saucier**.

Dans sa quête pour retrouver les survivants des grands feux qui ont ravagé le Nord de l'Ontario au début du XX^e siècle, « la photographe », qui sera ainsi nommée tout au long du roman, est à la recherche de Boychuck. C'est un témoin et une victime du grand feu de Matheson en 1916, incendie où *il pleuvait des oiseaux*.

Elle part en forêt où elle fait la connaissance de deux vieux, Tom et Charlie, et de leurs chiens. Ils lui apprennent que Boychuck est « mort de sa mort » dans son sommeil. Au fil des jours, la photographe découvre la vie en forêt, en silence avec ces hommes « qui n'ont pas besoin d'être heureux, ils ont leur liberté ». Elle visite la cabane de Boychuck où elle fait la découverte d'une série de tableaux étranges portant manifestement sur le feu de Matheson.

Soudainement, la vie de tout ce monde est bouleversée par l'arrivée d'une petite vieille, Marie Desneiges qui a 82 ans et tous ses esprits même si elle sort d'un internement qui a duré 66 ans. Menue, douce, craintive et assoiffée d'amour et de tendresse, elle s'installe et renaît au cœur de la forêt.

Jocelyne Saucier nous fait le don d'un roman de souffrance, de douleur mais aussi d'amour, d'espoir et de liberté. Une œuvre écrite dans une langue simple, ciselée, imagée dont on relit des paragraphes pour la beauté de l'écriture.

Il pleuvait des oiseaux a été publié chez XYZ Éditeur en janvier 2011. La deuxième impression est désormais disponible en librairie, la première ayant été écoulee en moins d'un mois. C'est une œuvre que vous savourez tant pour le talent de conteuse que pour la qualité d'écriture de Jocelyne Saucier.

Saviez-vous que...

Les produits de nettoyage portant la mention « antibactérien », surtout à base de triclosane, ne sont pas vraiment nécessaires dans la maison. Ils pourraient même être nuisibles. Ils sont toutefois très utiles dans les hôpitaux, les résidences pour personnes âgées ou dans l'environnement des personnes ayant des problèmes immunitaires (ex. personnes en chimiothérapie). Ceci ne concerne pas les savons pour les mains qui sont à base d'alcool. (*Extrait de l'émission Une pilule, une petite granule, Télé Québec, 18 février 2010*)

Les émissions Contact à TVC9 ont débuté le jeudi 10 mars 2011, en collaboration avec la Sûreté du Québec, le Centre d'aide aux victimes d'actes criminels (Cavac) et le Point d'appui. Nous vous invitons à surveiller la programmation. Ces entrevues avec différents experts ont pour but de nous outiller afin d'être capables de déceler et d'éviter la fraude sous toutes ses formes. Ne les manquez pas. Il y a des reprises.

Vieux ou âgés?

Texte recueilli par Thérèse Cardinal et Madeleine Lévesque

Comment se fait-il qu'avec la retraite, certains deviennent simplement « âgés », alors que d'autres deviennent « vieux »?

C'est parce qu'être âgé, c'est différent d'être vieux.

Alors que l'âgé pratique le sport, la découverte, les voyages, le vieux se repose.

Alors que l'âgé a de l'amour à donner, le vieux accumule les jalousies, les rancœurs.

Alors que l'âgé fait des plans pour son futur, le vieux n'a que la nostalgie du passé.

Alors que l'agenda de l'âgé comprend surtout des lendemains, le calendrier du vieux ne contient que des « hier ».

Alors que l'âgé apprécie les jours à venir le vieux souffre du peu de jours qui lui restent.

Alors que l'âgé fait des rêves en dormant, le vieux fait des cauchemars.

Il n'est pas question pour moi, pour nous, d'être vieux, car nous avons tant d'amour à donner, tant de projets à réaliser, tant de choses à faire, que nous n'avons ni le droit, ni le désir d'être vieux.

Et la santé mentale, ça va?

(Extrait de la Revue Virage, printemps 2011)

On aimerait croire qu'après 50 ans, une certaine sagesse nous place à l'abri de tous les problèmes de santé mentale. Or, ce n'est malheureusement pas le cas. Le trouble anxieux, l'épuisement professionnel, la dépression et le suicide sont le lot d'un grand nombre de personnes de 50 ans et plus.

Il est vrai que l'avancée en âge comporte son lot de stress : la santé devient plus fragile, nous sommes davantage confrontés au deuil, à la solitude, à l'ennui et à l'inutilité sociale, les douleurs chroniques sont plus souvent présentes, il faut souvent « casser » maison et se reloger, vivre une retraite à laquelle nous avons été plus ou moins bien préparés, composer avec des ennuis financiers, etc. De plus, alors que la ménopause met fin aux fluctuations hormonales chez les femmes, les hommes font face à l'andropause avec ce que cela implique de baisse d'énergie et d'envies incontrôlables de dormir.

On peut toutefois empêcher que ces aléas de la vie causent une détresse psychologique induite en adoptant dès la cinquantaine une attitude de saine acceptation par rapport à ces diverses situations, en cultivant notre capacité à résoudre les problèmes, en misant sur l'humour pour dédramatiser les revers de fortune et en revisitant nos critères de réussite, de satisfaction et de bonheur afin de jeter un regard positif sur notre vie. Si un problème de santé mentale survient, ne pas avoir peur de consulter et d'en parler aux membres de notre famille.

RENOUVELLEMENT DE LA CARTE DE MEMBRE 2011-2012

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 aux membres et la publication du bulletin doivent se poursuivre. Aussi, si vous bénéficiez d'un rabais d'assurances avec la *Capitale Assurances générales*, veuillez noter que la compagnie d'assurances pourrait demander une preuve d'appartenance en règle à l'AQDR avant de payer une réclamation.

Nous attendons le renouvellement de votre carte de membre d'ici le 30 mai.

Découpez ce coupon et postez-le à l'adresse habituelle :

AQDR-RN

34, rue Gamble Est, local 102

C.P. 482

Rouyn-Noranda (Québec) J9X 5C4

AQDR ROUYN-NORANDA

RENOUVELLEMENT DE LA CARTE DE MEMBRE 2011-2012

Nom : _____ **Prénom :** _____

Date de naissance : _____

Adresse : _____

Code postal : _____ **Téléphone :** _____

Adresse électronique : _____

Cl-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 l'inviter à le faire?