

# Communication AQDR-RN

Vol 8 no 1

Section Rouyn-Noranda

OCTOBRE 2008

---

## Billet de la présidente

*par Madeleine Lévesque*

Il me fait plaisir, encore une fois, de souhaiter à tous les membres **une excellente année AQDR**. Comme vous le savez sans doute, l'Assemblée générale annuelle du 11 juin dernier n'a pas permis le renouveau souhaité à la présidence, personne n'ayant voulu assumer ce mandat. Par la suite, lors de la rencontre du Conseil d'Administration du 17 juin, et compte tenu de l'impasse dans laquelle nous étions, j'ai proposé de continuer pour un court laps de temps, **le temps** de trouver un remplaçant ou une remplaçante. Avis à toutes et à tous : nous attendons vos suggestions pour combler un poste au C.A. dont voici la composition pour 2008-2009 : Madeleine Lévesque, présidente, Cécile Pressé, vice-présidente, Julianne Pilon, secrétaire, Louise St-Germain, trésorière, Thérèse Cardinal et Jeannine Landry, directrices. Joignez cette équipe très dynamique qui a déjà commencé à planifier les activités à venir.

---

## Un grand projet...

*par Julianne Pilon*

Avez-vous déjà reçu un appel téléphonique vous disant que vous aviez gagné un merveilleux voyage ou un gros montant d'argent? Vous a-t-on déjà offert de composer votre NIP de carte de débit à votre place? Attention cela ressemble à de la fraude, à de l'arnaque.

Au cours de la prochaine année, l'AQDR-RN va mettre sur pied un projet visant à prévenir les fraudes envers les personnes âgées. Il s'agit d'un atelier expliquant les formes de fraudes les plus fréquentes. Avec des personnes ressources, l'atelier va aider les gens à reconnaître les signes de fraudes et donc, à les prévenir. Il va donner des conseils et des moyens pour éviter d'être victime. Et si malheureusement la fraude s'est produite, des pistes de solutions et des organismes susceptibles d'aider seront identifiés.

Une dizaine de ces ateliers seront donnés. Soyez vigilants, les dates des rencontres seront annoncées et vous serez invités à y assister et à vous sensibiliser à ce phénomène de plus en plus répandu. En matière de fraude, le vieux dicton *vaut mieux prévenir que guérir* est toujours vrai. Comme le dit le titre de la séance d'information, ne soyez pas le prochain poisson.

---

## Saviez-vous que...

---

par Julianne Pilon

- Les personnes de plus de 60 ans comptent pour 75 % des victimes d'escroquerie de plus de 5000 \$ et que la vaste majorité en est victime plus d'une fois.
  - La fraude a un sexe. Les victimes de fraudes touchant la rénovation sont en général des femmes âgées vivant seules alors que les hommes sont plus souvent victimes de fraudes en matière d'investissement et de valeurs mobilières.
  - Kinojevis veut dire « *rivière où l'on a pêché un mauvais brochet* ».
  - Parmi les 96 plaintes traitées par la commissaire locale aux plaintes et à la qualité des services, madame Josée Rousseau, au cours de la dernière année ((2007-2008), ce sont les problèmes liés à l'accessibilité qui arrivent en tête de liste.
  - « *La vieillesse commence quand on décide un jour de ne pas faire quelque chose sous prétexte qu'on l'a déjà fait.* » (Jean Cocteau).
- 

## Notes de lecture

---

par Julianne Pilon

Nous avons lu et vu *L'Abitibi-Témiscamingue Terre de bâtisseurs* par Paul Trépanier et Richard Dubé dans la collection 100 ans noir sur blanc.

Ce livre retrace l'histoire des bâtisseurs du pays de la tête des eaux et couvre la période 1860-1960 à l'aide de centaines de photographies en noir et blanc et de courts textes. Les deux auteurs, originaires respectivement de Ville-Marie et de Palmarolle, décrivent l'épopée des hommes et des femmes qui ont défriché et bâti l'Abitibi-Témiscamingue.

On peut y voir la naissance de l'industrie forestière avec les montagnes de billots, la drave, les premiers moulins à papier et les premières scieries. L'industrie minière installe ses chevalements autour de Rouyn-Noranda, Val-d'Or, Malartic, Cadillac. L'agriculture se développe sur les belles terres du Témiscamingue, mais aussi sur les terres de roches de l'Abitibi. Les colons s'installent. Les femmes travaillent au jardin, en artisanat et à la maison. Les gens expriment leur foi par la prière autour des croix du chemin, mais ils manifestent également leur sens de la fête dans toutes sortes d'activités sociales. Ils savent aussi bien construire des camps, des mines, des lignes électriques que des maisons et des églises.

Tout au long des 200 pages de photographies d'archives, les auteurs font revivre cette terre d'audace et de modernité qu'est l'Abitibi-Témiscamingue.

---

## **Parlement intergénérationnel 2008**

---

*par Jeannine Landry et Conrad Bernier*

*Jeannine : « Dans le cadre des Fêtes soulignant le 400<sup>e</sup> anniversaire de la fondation de la ville de Québec, l'Assemblée nationale et l'AQDR ont convenu que cette année, un Parlement intergénérationnel tiendrait lieu de l'édition 2008 du Parlement des Sages. Accompagnée de Madeleine Lévesque et de Conrad Bernier, j'ai eu l'opportunité et le plaisir d'assister à Québec à cet exercice démocratique.*

*Ces trois jours m'ont permis d'être en contact avec des étudiants, des travailleurs et des personnes âgées, venant de tous les coins de la province. Nous avons mis en commun des réflexions et des discussions soulignant l'importance du dialogue, du respect et de la solidarité entre les générations.*

*À la fin de ces journées bien remplies, nous avons adopté une Charte intergénérationnelle qui énonce les aspirations et les désirs des différentes générations. Déposée à l'Assemblée nationale, elle suscitera, j'en suis certaine, des débats animés et constructifs pour le développement de liens amicaux et durables dans une société en constant changement ! »*

*Conrad : « J'ai eu la chance de participer au Parlement des sages intergénérationnel. Ce fut une expérience formidable de voir, sur place, tous les efforts qui sont mis en œuvre afin d'approfondir les points de vue de chaque génération et de constater la liberté d'expression ainsi que les inquiétudes qui se ressemblent d'une génération à l'autre.*

*Vu le nombre de participants, le temps n'a pas permis des échanges sur les préjugés des uns envers les autres mais on a senti une grande volonté d'un mieux-être futur ainsi qu'une détermination de changement.*

*Merci à l'AQDR pour l'opportunité qui m'a été donnée de vivre cette expérience. »*

---

## **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 juillet, août et septembre :**

**Juillet :** Richard Barrette, Colette Bergeron, Yvette Bernier-Trudel, Irène Chainey, Georges Demers, Réal Dostie, Luc Douaire, André Duret, Lucie Girard-Rivard, Charlotte Giroux, Laurette Goulet, Anne-Marie Lemieux, Paul-Émile Lévesque, Renée Normandeau, Simone Pelland, Thérèse Plourde-Blanchette, Joseph Poulin.

**Août :** Cécile Aumond, Gaétane Ayotte, Jacqueline Beauchemin, Renée Bellehumeur, Alphonse Bouffard, Ange-Emma Boucher, Johanne Bruneau, Micheline côté, Yves Dionne, Jeanne P. Duchesneau, Paul Héroux, Carole Lalonde, Pierre Langlois, Paul-André Lemire, Michel Mailhot, Liliane Massicotte, Ginette Mercier, Daniel Paquin, Angèle Perron, Lucie Trudel, Diane Turpin, Jeannot Viger.

**Septembre :** Monique Bernier-Brassard, Réal Bourgoïn, Olivette Carlos-Tardif, André Cloutier, Monique Cossette, Anita Demers, Anita (Annie) Dupuis, Rosa Dupuis, Nicole Fortin, Michel Guay, André Gélinas, Jacques Gignac, Maurice Jalbert, Louis-Philippe Lajoie, Roger Landriault, Raymond Lépine, Maryse Lessard, Nicole Morissette, Maurice Proulx, Rita Raby, Mariette Sarrazin, Carmelle Tardif, Antonio Toupin.

---

## **Mangez mieux, c'est facile et c'est bon...**

---

*Tiré du Bulletin de liaison de Villes et Villages en santé*

Relevez le Défi Santé d'inclure au moins 5 portions de fruits et de légumes par jour dans votre alimentation.

Voici quelques petits trucs et conseils pour y arriver :

- Au déjeuner, prenez l'habitude d'ajouter des fraises ou des bananes à vos céréales ou accompagnez votre œuf d'une tomate fraîche.
  - Ajoutez une entrée de soupe aux légumes, de salade ou de crudités à votre repas. En plus d'augmenter votre consommation de légumes, une entrée santé vous aidera à diminuer vos portions.
  - Réservez la moitié de votre assiette principale pour un accompagnement de légumes.
  - Gardez toujours des bols de fruits à des endroits tels que le comptoir de la cuisine, la table de salle à dîner ou votre bureau de travail. Le fait de les avoir à la portée de la main favorise la consommation.
  - Choisissez des vrais jus de fruits, ils contiennent moins de sucre que les punches, cocktails ou boissons aux fruits et limitez votre consommation.
  - Lorsque vous manquez de temps pour préparer des légumes frais, utilisez des mélanges de légumes surgelés. Bien apprêtés, ils sont aussi bons au goût et aussi nutritifs que les légumes frais.
  - Choisissez des produits du Québec. En plus d'avoir accès à une vaste gamme d'aliments de qualité, les produits de chez nous vous permettront de découvrir toute la créativité québécoise, dont plusieurs spécialités régionales. Et vous limiterez les gaz à effet de serre produits par de longs trajets.
  - Il n'est jamais trop tard pour améliorer ses habitudes alimentaires
-

## Questionnaire éclair sur le cholestérol

---

1. Le taux de cholestérol total devrait être inférieur à 5,2 mmol/L.  
**Vrai** \_\_\_ **Faux** \_\_\_
2. Le taux de lipoprotéines de base densité (cholestérol LDL) dans le sang devrait être aussi élevé que possible.  
**Vrai** \_\_\_ **Faux** \_\_\_
3. On a découvert un lien entre le tabagisme et un taux élevé de cholestérol.  
**Vrai** \_\_\_ **Faux** \_\_\_
4. Un taux élevé de cholestérol provoque habituellement certains symptômes.  
**Vrai** \_\_\_ **Faux** \_\_\_
5. On a montré que les fibres solubles contenues dans certaines céréales (avoine, orge, lin) aident l'organisme à absorber le cholestérol.  
**Vrai** \_\_\_ **Faux** \_\_\_
6. Les gras trans jouent un rôle dans l'accumulation du mauvais cholestérol.  
**Vrai** \_\_\_ **Faux** \_\_\_

**Réponses :** 1- vrai, 2- faux, 3- vrai, 4- faux, 5- vrai, 6- vrai.

---

## Un brin de sagesse...

---

...venant d'on ne sait où...

Posés sur une branche, un oisillon et un vieil oiseau sage regardent tomber des flocons de neige. L'oisillon demande à son aîné : « *Quel est le poids d'un flocon?* »

Plein de compassion, le vieil oiseau répond en s'envolant : « *Ça ne pèse rien.* »

L'oisillon émerveillé par la brillance des flocons décide de rester sur la branche et de s'amuser à les compter, tels de précieux bijoux. Quelques heures plus tard, il sursaute en constatant qu'une frêle branche à côté de lui vient de se briser sous le poids des flocons ... qui ne pèsent rien.

Lorsque le vieil oiseau revient se poser près de lui, l'oisillon lui raconte ce qui vient d'arriver. « *Vois-tu mon jeune ami, à la longue, les petits riens peuvent devenir lourds à porter. Alors ne les laisse pas s'accumuler et prends soin de toi* », dit-il en reprenant son vol.

---

## **Agir pour l'avenir**

---

*Extrait d'un dépliant publié par l'AREQ*

Le 22 avril dernier, c'était Jour de la terre. Les enseignants à la retraite de toute la région ont souligné cet événement par une journée d'échanges au cours de laquelle un petit guide pratique pour faire notre part afin de protéger l'environnement a été distribué.

Ce petit guide, *Agir pour l'avenir*, donne des trucs et des conseils écologiques pour l'entretien de la salle de lavage, la maison, la salle de bain, la cuisine, la pelouse et le jardin. Quelques petits trucs :

- achetez des détergents à lessive sans phosphate et évitez les assouplissants;
- éteignez les lumières et fermez le téléviseur, la radio et la chaîne stéréo en quittant la pièce;
- utilisez le bicarbonate de soude pour rincer le lavabo, la baignoire et la douche;
- si vous lavez la vaisselle à la main, évitez de faire couler l'eau sans arrêt;
- si vous utilisez un lave-vaisselle, attendez qu'il soit plein avant de le mettre en marche;
- n'arrosez votre pelouse qu'en cas de nécessité, aux 3 ou 5 jours s'il ne pleut pas.

Plus d'une cinquantaine de trucs pratiques, peu dispendieux et écologiques, vous sont suggérés. Le document est disponible à l'Association des retraités de l'enseignement.

---

## **Le syndrome du « Mini-Wheats »**

---

*Extrait du dépliant de la Semaine de la santé mentale*

Le stress lié à la volonté de performer est majeur. En fait, on aimerait tellement être parfait. On aimerait tellement ne pas avoir de limites et être capable de tout accomplir, qu'on finit par se l'exiger. On s'impose d'être parfait : on aimerait être à la fois drôle et sucré, mais aussi sérieux et nutritif, c'est le syndrome du « **Mini-Wheats** ». On aimerait être créatif et rigoureux, tendre et ferme, visionnaire et pratique, amical mais distant, déléguer mais demeurer en contrôle, etc. Que ce soit dans un contexte professionnel ou social, on s'exige souvent plus que ce que l'on est capable de donner et c'est alors que le sentiment d'incompétence devient source de stress. Il faut reconnaître que l'on ne puisse pas performer tout le temps. Il faut accepter ses faiblesses et se tourner vers les autres pour maximiser ses forces.

Les ordinateurs et les fours à micro-ondes produisent instantanément, mais les gens fonctionnent plus lentement.

---

**Que la vie vous soit bonne!**

**Passez un bel automne!**

**Continuez à nous lire et à nous donner des suggestions »**

---