

Communication *AQDR-RN*

Vol. 8 no 6

Section Rouyn-Noranda

Octobre 2009

Mot de la nouvelle présidente

Par Louise St-Germain

Cordial bonjour Madame et Monsieur,

Dans le cadre du Projet *FRAUDE* et tel que promis dans notre Communication de juin 2009, nous avons reçu la visite de l'Autorité des marchés financiers (AMF) le 15 septembre dernier. Madame Julie Lemieux, analyste du Fonds de l'éducation et de la saine gouvernance et des programmes de sensibilisation à la Direction de l'assistance aux consommateurs, est venue nous entretenir sur ce qu'est l'Autorité des marchés financiers et les services qu'elle offre. Une cinquantaine de personnes ont assisté à la conférence et des questions venant de l'assistance tout au long de la rencontre ont enrichi l'exercice. Plusieurs personnes ont manifesté le désir de revoir à nouveau l'AMF à Rouyn-Noranda. Nous vous promettons de récidiver.

Et qu'est-ce que l'AMF? Très brièvement, c'est l'organisme qui régit et encadre le secteur financier au Québec. **Quelle est sa mission?** L'AMF protège le public et applique les lois et règlements qui touchent diverses activités économiques.

Il existe un Centre de renseignements à l'AMF destiné aux consommateurs. Vous pouvez joindre l'Autorité des marchés financiers en **composant le numéro sans frais 1 877 525-0337 ou encore en consultant leur site Web au www.lautorite.qc.ca dans la section Vous êtes un consommateur.**

Ces renseignements sont tirés de la brochure : *Votre guide personnel contre la fraude Soyez à votre affaire pour ne pas perdre vos affaires!* (1). Nous avons encore des exemplaires au bureau de l'AQDR situé au 34, rue Gamble Est, à Rouyn-Noranda et il est disponible tout à fait gratuitement.

(1). *Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec 2008 et
Dépôt légal - Bibliothèque et Archives Canada 2008*

Puisque la défense des droits passe par l'information et la prévention, les membres du conseil d'administration ont l'intention de poursuivre les rencontres auprès des personnes retraitées et préretraitées afin de les mettre en garde contre la fraude sous toutes ses formes. *La Sûreté du Québec* et *l'Office de la protection du consommateur* nous assurent de leur étroite collaboration. Les conférenciers invités vous aideront à reconnaître la fraude afin que vous puissiez l'éviter. Le comité qui encadre le projet *FRAUDE*, mis de l'avant il y a quelques mois, est dynamique et fonctionnel.

Un petit rappel mais combien important : Si vous voulez être exclu de la liste nationale de télécommunication, il vous suffit de composer le numéro de téléphone 1 866 580-3625 et suivre les indications afin que vous ne soyez plus importuné.

Le Parlement des Sages

Par Cécile Pressé

Les 9, 10 et 11 juin dernier, j'ai eu l'occasion de participer au *Parlement des Sages* à Québec avec notre nouvelle présidente, Mme Louise St-Germain.

Pour commencer, je tiens à remercier l'AQDR de la section Rouyn-Noranda, de m'avoir permis de vivre cette expérience unique. J'ai beaucoup aimé ce grand exercice de simulation. Cela m'a permis de découvrir et d'apprendre le rouage et le déroulement d'une session parlementaire. Les projets de loi présentés étaient intéressants et ils ont été débattus avec brio, quoique les recommandations de l'opposition n'aient malheureusement pas toutes été retenues, sous prétexte qu'il y en avait trop.

En conclusion, je sais maintenant ce qu'est une *Commission parlementaire* et un *caucus* et j'en connais un peu plus sur tout le déroulement des débats entourant l'adoption des projets de loi. Depuis cette expérience, je porte plus d'attention et d'intérêt à ce qui se passe au parlement dans les reportages télévisés.

J'ai beaucoup apprécié mon passage au *Parlement des Sages* et je souhaite au plus grand nombre de membres possible de pouvoir y participer à l'avenir. **C'est très enrichissant!**

Journée Internationale des personnes âgées

Par Célyne Tessier

L'*Organisation des Nations Unies* a décrété le 1^{er} octobre comme étant la Journée Internationale des personnes âgées. Le Conseil des aînés invite depuis 1999 les aînés ainsi que la population en général à souligner cet événement. L'AQDR de Rouyn-Noranda a concocté cette année une activité bien particulière. En effet, le 7 octobre dernier, Monsieur Fernand Bellehumeur, conteur chevronné, s'est rendu à la résidence St-Pierre pour plonger l'auditoire *dans le bon vieux temps* avec deux légendes à saveur ancienne. L'histoire du bedeau qui tenait le temps de façon très précise et celle du fou du village *pas si fou que ça* ont tenu une bonne cinquantaine de résidents en haleine pendant près d'une heure.

L'AQDR profite de l'occasion pour remercier conteur et auditoire qui ont fait de cette activité un moment délicieux.

Départ...

Par Louise St-Germain

Madame Julianne Pilon, coordonnatrice à l'AQDR nous a fait part de son intention de prendre sa retraite. Nous tenons à la remercier très chaleureusement pour son grand dévouement manifesté au cours de toutes ces années passées avec nous. Les droits des aînés lui tenant manifestement à cœur et Julianne a accepté très généreusement de représenter dorénavant l'AQDR au sein de la *Table régionale des aînés*. Les membres du conseil d'administration se joignent à moi pour lui souhaiter une belle retraite paisible amplement méritée, en compagnie des siens. Nous nous reverrons Julianne.

Nous profitons de l'occasion pour annoncer l'arrivée de Madame Jeannine Jolette, qui agira à titre de secrétaire-administrative pour lui succéder. Elle possède plusieurs années d'expérience et est en fonction depuis le 20 octobre. **Bienvenue Jeannine!**

Le bureau est ouvert du mardi au vendredi de 9h à midi et de 13 h à 16 h. Tél : 819 762-7855.

Notes de lecture...

Par Julianne Pilon

Malgré de nombreux exemples d'engagement social des aînés, malgré des chiffres qui indiquent de hauts pourcentages de participation, on ne voit généralement pas les aînés comme des gens compétents ou productifs. La recherche de madame Louise Lambert donne un sérieux démenti à ce préjugé et montre que les aînés sont actifs dans toutes les sphères d'activités de la société.

Le portrait tracé à l'aide de statistiques présente quelques données sur les aînés de la région : nombre, âge, milieu de vie, état matrimonial, scolarité, etc. Il nous révèle ensuite leurs lieux d'implication, leurs actions, leurs motivations. Les tables locales des aînés nous révèlent leurs projets qui visent à améliorer la qualité de vie des aînés.

Au cours des entrevues, les aînés ont livré des témoignages émouvants et enrichissants. « Je pense que les gens sont capables d'une solidarité humaine exceptionnelle. J'ai toujours cru que les humains étaient capables de bonté ». Telle est la profession de foi faite par une vieille dame. Et vous en verrez plusieurs exemples tout au long de ce document.

Le Portrait de l'engagement social des personnes aînées en Abitibi-Témiscamingue est disponible gratuitement en version longue et en version abrégée auprès de la Table régionale des personnes aînées au 819 762-1865, le lundi ou le mercredi. On peut aussi le télécharger dans le site de l'Observatoire de l'Abitibi-Témiscamingue à www.observat.qc.ca

« A l'abri de l'oubli »

Par Louise-Hélène Audet

Vous produisez ou recevez chaque jour des documents de toutes sortes : lettres, factures, contrats, déclarations de revenus, etc. Et maintenant, il faut ajouter à cette liste les courriels, les vidéos et les photos numériques. Au fil du temps, vous accumulez ces documents, souvent en désordre, jusqu'au moment de faire un ménage en vous demandant ce que vous devez en faire.

Si certains méritent d'être rassemblés et conservés pour constituer vos archives personnelles et familiales, il est toutefois inutile et voire impossible de les conserver tous sans exception.

Pour répondre à plusieurs questions comme : est-ce important de bien ranger mes photos, combien de temps dois-je conserver mes factures, comment entreposer mes documents de grands formats? les archivistes de Bibliothèque et Archives nationales du Québec vous proposent, dans un guide intitulé « **A l'abri de l'oubli** », une méthode simple et efficace pour vous aider à classer et à protéger vos documents les plus courants. Ils offrent de nombreux trucs qui permettront de sauver de l'oubli et des altérations vos souvenirs les plus précieux.

Vous pouvez vous procurer « **A l'abri de l'oubli** », petit guide de conservation des documents personnels et familiaux de Bibliothèque et Archives nationales du Québec, au coût de 9,95 \$ en vous adressant au bureau, 27, rue du terminus Ouest, Rouyn-Noranda, J9X 2P3. Tél : 819 763-3484, courriel : anq.rouyn@banq.qc.ca. **Le guide est aussi disponible dans les librairies.**

Avis de recherche...

Par Louise St-Germain

Le conseil d'administration de l'AQDR compte actuellement six membres actifs. Il reste un poste à combler. **Madame ou monsieur**, si vous avez le goût de partager vos expertises et votre temps, **vous êtes cordialement invitéE** à nous contacter au bureau de l'AQDR au 819 762-7855. Il nous fera plaisir d'entrer en communication avec vous et, le cas échéant, de vous intégrer à l'équipe.

Savez-vous quoi faire contre le virus H1N1?

Annonce publiée par l'Agence de la santé publique du Canada

Le virus H1N1 est une maladie respiratoire qui se manifeste par des symptômes semblables à ceux de la grippe saisonnière (fièvre et toux, nez qui coule, maux de gorge, douleurs musculaires, fatigue et manque d'appétit).

Toutes les souches de la grippe peuvent être dangereuses. Cependant de bonnes pratiques hygiéniques appliquées quotidiennement vous permettront de vous protéger si le virus se propage rapidement au Canada.

- Lavez-vous soigneusement et fréquemment les mains au savon et à l'eau chaude – au moins 20 secondes - ou utilisez un gel antiseptique pour les mains.
- Toussez ou éternuez dans votre bras plutôt que dans votre main.
- Nettoyez et désinfectez les surfaces et les articles que vous partagez avec d'autres personnes.
- Restez à la maison si vous êtes malade, et consultez un professionnel des soins de santé si vos symptômes s'aggravent.
- Faites-vous vacciner.

S'informer, c'est se protéger. **Pour en savoir plus sur la prévention de la grippe, visitez le site www.combattezlagrippe.ca ou composez le 1 800 454-8302** **Trucs et astuces pour personnes âgées**

Un bon samedi malgré la pluie

Par Julianne Pilon

Lors du **Samedi des aînés**, le 3 octobre dernier, quelques 80 personnes sont littéralement tombées en amour avec Charlotte, une ravissante petite chienne. Sa propriétaire, la zoothérapeute Suzanne Grenier, a démontré aux personnes présentes comment des animaux, surtout les chiens, peuvent aider aussi bien les enfants que les aînés.

En ces temps de grippe H1N1, la conférence de docteur Nicole Bouchard de la Santé publique, sur les infections et leur prévention était fort à propos. Les aides techniques, ce n'est pas seulement la marchette ou la canne. Madame Éline St-Laurent d'Orthaide a été très éclairante sur ces aides nombreuses qui peuvent faciliter la vie des aînés. En cette période de crise et de pauvreté, la conférence de madame Marianne Caouette Lafleur a été appréciée malgré l'aridité du sujet en cette fin d'après-midi.

Les participants ont eu droit à de brèves interventions surprises notamment un beau témoignage d'une aidante naturelle et un questionnement fort pertinent d'une participante sur l'infantilisation des personnes aînées.

Pour clore ce samedi chargé, des chanteurs et chanteuses de la Compagnie Hélène Morasse en mini-concert ont fait jaillir de nombreux sourires et en ont fait fredonner plus d'une.

Si vous avez assisté au **Samedi des aînés**, La Table intersectorielle d'action des personnes aînées de Rouyn-Noranda qui avait organisé l'événement espère que vous avez aimé votre journée. Si vous n'avez pas pu être présents, la Table souhaite vous voir l'an prochain pour partager des informations et ... une bonne soupe. **À l'automne 2010!**

Trucs et astuces...

Par Julianne Pilon

Santé Canada recommande aux personnes âgées de plus de 50 ans, de consommer un supplément de vitamine D. Cela est surtout vrai entre les mois d'octobre et avril où le soleil n'est pas suffisant.

Si vous avez tendance à oublier ce que vous alliez chercher dans une autre pièce, prenez l'habitude de répéter dans votre tête le nom de cet objet lorsque vous vous déplacez.

Le plus grand risque pour la santé des personnes âgées est la sédentarité. Passer de l'inactivité à un mode de vie physiquement actif demande quelques efforts. Commencez par des activités que vous pouvez facilement intégrer à votre quotidien.

Si vous souffrez de pertes urinaires involontaires, resserrez toujours les muscles du plancher pelvien (dans le bas du ventre) avant de tousser, d'éternuer, de soulever un objet lourd, de vous pencher, de vous relever d'une position assise.

Ces trucs et astuces sont tirés d'une série de quatre nouvelles publications, simples et attrayantes, du Ministère de la Famille et des Aînés :

- *Bien s'alimenter pour vieillir en santé*
- *Faites travailler vos méninges*
- *Profiter de la vie... soyez actifs*
- *L'incontinence, brisons le silence.*

Elles sont disponibles au Ministère de la Famille et des Aînés, 425 rue St-Amable, Québec (Québec) G1R 4Z1 au numéro de téléphone 1 888 643-4721

À votre avis ces affirmations sont vraies ou fausses...

Recueilli sur Internet par Madeleine Lévesque

- 1 - Ce sont les pommes et non pas la caféine qui nous réveillent le mieux le matin.
- 2 - Alfred Hitchcock n'avait pas de nombril.
- 3 - Un fumeur qui prend un paquet par jour perdra environ 2 dents tous les 10 ans.
- 4 - On n'est pas malade l'hiver parce qu'il fait froid, on l'est parce qu'on reste trop à l'intérieur.
- 5 - Quand on éternue, toutes les fonctions du corps s'arrêtent, même le cœur !
- 6 - Seulement 7 % de la population mondiale est gauchère.
- 7 - La brosse à dents fut inventée en 1498.
- 8 - Une mouche vit environ un mois.
- 9 - Tes pieds sont plus grands l'après-midi que le matin.
- 10 - Les autruches foutent leur tête dans le sol pour trouver de l'eau.
- 11 - Les seuls animaux qui peuvent voir derrière eux sans se retourner sont le lapin et le perroquet
- 12 - S'il n'y avait pas de colorants dans le Coca, il serait vert.
- 13 - Un dentiste a inventé la chaise électrique.
- 14 - Les écailles de poisson sont un ingrédient essentiel dans le rouge à lèvres.
- 15 - Un kilo de citrons contient plus de sucre qu'un kilo de fraises.
- 15 - Si tu mâches du chewing-gum en épluchant des oignons, tu ne pleureras pas.
- 16 - Les dents de castors poussent continuellement sans jamais s'arrêter.
- 17 - Un papillon a 12 000 yeux.
- 18 - Les cochons sont parmi les seuls animaux qui peuvent attraper des coups de soleil.
- 19 - Toutes les minutes 40 personnes se retrouvent à l'hôpital pour des morsures de chien.

ALORS, Croyez-le ou non...tout est VRAI !

Recettes santé

Par Célyne Tessier

Vous avez acheté une belle citrouille pour décorer votre maison pour l'Halloween, et vous ne savez pas trop quoi en faire? Voici deux recettes fort simples qui vous permettront d'apprêter la chair et les graines de la citrouille.

Potage à la citrouille :

1 citrouille
3 pommes de terre, en morceaux
2 carottes, en tronçons
1 oignon, haché grossièrement
1 blanc de poireau, tranché
12 tasses (3 L) bouillon de poulet
1 tasse (250 ml) crème, légère

Choisir une belle citrouille sans meurtrissure qui tiendra en équilibre sur la table et découper le sommet pour en faire un couvercle. La citrouille servira de soupière.

Enlever les graines et les fils à l'intérieur de la citrouille et les conserver. Détacher avec attention la chair en laissant une couche assez importante près de la peau. Couper la chair en cubes.

Verser le bouillon dans une casserole et ajouter la chair de citrouille, les pommes de terre, les carottes, l'oignon et le poireau. Amener à ébullition et laisser mijoter pendant 30 minutes.

Passer la soupe au mélangeur ou au robot culinaire. Ajouter la crème et rectifier l'assaisonnement.

Verser la soupe dans la citrouille évidée; coiffer la citrouille-soupière de sa calotte. Servir aussitôt.

Assurez-vous que le bouillon de poulet est bien assaisonné. Vous pouvez ajouter du gingembre, du thym et du laurier.

Graines de citrouille rôties

Préchauffer le four à 150°C (300°F).

Laver les graines de citrouille pour en décoller les filaments. Bien assécher les graines à l'aide d'un papier absorbant.

Étendre les graines sur une tôle à biscuits et les laisser sécher à l'air libre quelques heures ou toute la nuit.

Les mettre au four pendant 30 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Les secouer à quelques reprises durant la cuisson. Si désiré, les enduire d'un peu d'huile, de sel et de sauce Tamari.

Retirer du four. Conserver au frais dans un contenant fermé et s'assurer avant de les ranger qu'elles sont refroidies et bien séchées, car elles moisissent facilement.
