



Octobre 2011

gissons

avec l'AQDR-RN

Vol. 11 no 2

DES NOUVELLES DE VOTRE CONSEIL D'ADMINISTRATION

par Célyne Tessier

J'espère que vous avez passé un bel été et que vous avez pu profiter du soleil qui a été particulièrement généreux! C'est déjà l'automne, malheureusement, mais c'est aussi la reprise des activités de l'AQDR qui tourne toujours plus au ralenti durant la saison estivale. C'est en même temps la sortie du premier numéro de son journal « revampé ». J'espère que vous apprécierez!

Depuis le dernier numéro du bulletin Communication AQDR-RN, diverses activités se sont déroulées. Notons d'abord, que le 1^{er} juin dernier, s'est tenue notre Assemblée générale annuelle (AGA). Une membre a d'ailleurs profité de l'occasion pour féliciter l'AQDR pour son implication dans le dossier du transport en commun. Comme nous le mentionnions dans notre dernier numéro, à la suite d'une demande d'une aînée, l'AQDR est intervenue auprès de la Ville qui a par la suite offert, à titre de projet pilote, le transport par autobus le samedi, durant l'été. Afin d'encourager la population à

utiliser ce mode de transport, le CA a remis gratuitement un billet d'autobus à chaque personne présente à l'AGA.

À l'ouverture, il a été résolu de nommer Madeleine Lévesque membre honoraire afin de souligner son implication depuis les débuts de la section.

Comme il est de mise, le rapport d'activités 2010-2011 a été déposé. Devant tout le boulot accompli, la présidente sortante, Madame Louise St-Germain, a été applaudie et félicitée. Parmi les différentes actions, notons la fin du projet Fraudes : pour cette 3^e et dernière année, l'AQDR a organisé quelques rencontres en collaboration avec la Sûreté du Québec et une conférence donnée par M. Normand Caron, du Mouvement d'éducation et de défense des actionnaires (MÉDAC). Il y eut des démarches entreprises auprès de la Maison Pie XII afin que les bassins thérapeutiques demeurent accessibles aux résidents et à la population et,

enfin, une série télévisée, animée par Philippe Marquis, dans le but d'informer et de sensibiliser les personnes âgées, a été organisée avec d'autres partenaires, et diffusée à la télévision communautaire.

Toujours lors de l'AGA, Julianne Pilon a fait la lecture et la présentation du plan d'action pour l'année à venir. Parmi les grands dossiers, la priorité a été accordée à la préparation d'un projet destiné à concevoir, élaborer et dispenser une série d'au moins 10 ateliers d'échanges, d'information et de sensibilisation destinés aux personnes aînées et à leurs proches afin de soutenir leur réflexion sur la question de

Comité de rédaction

Célyne Tessier
Julianne Pilon
Louise St-Germain
Louise Hélène Audet



Collaborateurs

Jeannine Jolette, secrétaire
Lucie Legault Roy

DES NOUVELLES DE VOTRE CONSEIL D'ADMINISTRATION (suite)

par Célyne Tessier

Mourir dans la dignité. À ce sujet, la conférence donnée à la fin de l'AGA par le Dr Denis Arguin, gérontologue fortement impliqué auprès de la population vieillissante de Rouyn-Noranda, a été un franc succès. Cette conférence se voulait un outil pour démarrer les discussions à venir.

Le prochain Conseil d'administration sera formé de : Célyne Tessier, vice-présidente, Jeannine Landry, secrétaire, France Neveu, trésorière ainsi que de Julianne Pilon et Madeleine Lévesque comme administratrices.

Deux réunions ont aussi été tenues les 25 août et 9 septembre. La première était une rencontre régulière

tandis que celle du 9 septembre était une réunion spéciale destinée à trouver un fonctionnement possible du Conseil d'administration, et ce, sans présidente. En effet, comme vous l'avez peut-être constaté, le poste de présidente n'a pu être comblé. Lors de cette rencontre, il fut donc décidé que la présidence serait assumée par l'ensemble des membres du CA, chacune assumant une partie des responsabilités dévolues à la présidente, selon ses goûts et ses capacités.

Ainsi donc, il reste maintenant deux places à combler au sein du CA. Nous serions fières d'accueillir de nouveaux membres. **Bienvenue!**

CHERS MEMBRES DE L'AQDR

par Louise St-Germain, ex-présidente

Voilà maintenant cinq ans que je participe activement comme bénévole avec d'autres membres dans certains comités et au sein du Conseil d'administration de l'AQDR. Le temps a filé à vive allure. Mon mandat à titre de présidente s'étant terminé le 1^{er} juin dernier, j'ai donc décidé de tirer ma révérence. Également, je démissionne comme membre du Conseil d'administration en date du 15 octobre. Je désire consacrer plus de temps à des activités personnelles qui me tiennent vivement à cœur.

J'ai agi consciencieusement, démocratiquement et avec bienveillance comme présidente, pendant deux ans, dans le respect des membres et de la mission de l'AQDR.

Je désire remercier et saluer chaque personne que j'ai croisée sur ma route pendant ces années de pur plaisir. Je suis toujours interpellée et sensibilisée au bien-être des aînés et des citoyens en général. Je ne vous oublierai pas, c'est certain.

Les membres du Conseil d'administration assureront le relais avec brio et récolteront tout le succès possible dans leurs activités futures. Je l'ai vu dans les astres....

La santé étant un précieux joyau, je vous souhaite de la conserver longtemps, c'est mon vœu.

Au plaisir de vous revoir chacune et chacun.

OYEZ...OYEZ...202 MEMBRES À L'AQDR-RN

Nous remercions les membres qui ont renouvelé leur adhésion pour 2011-2012. Bienvenue aux nouveaux! Nous comptons sur vos suggestions pour améliorer notre association. Continuons notre recrutement! Nous avons besoin de l'appui le plus large possible pour continuer notre engagement social en défendant les droits des personnes retraitées et préretraitées. Rappelons-nous que...plus on est nombreux, plus la force de frappe est grande.

C'EST À VOTRE TOUR DE VOUS LAISSER PARLER D'AMOUR...

par Jeannine Jolette

ONT fêté ou fêteront leur anniversaire de naissance :

En juillet : Jacques Bernêche, Colette Bergeron, Léo Bernier, Yvette Bernier Trudel, Mario Bordeleau, Nicole Brisebois, Marcel Brouillard, Hélène De La Chevrotière-Drolet, Réal Dostie, Luc Douaire, Ghislain Ducharme, André Duret, Lucie Girard-Rivard, Laurette Goulet, Louis Laliberté, Berthe Larochelle, Anne-Marie Lemieux, Paul-Émile Lévesque, Réjean McFadden, Laurent Paquin, Simone Pelland, Joseph Poulin, Hugues St-Martin, Laurent Turmel, Hubert Watelle;

En août : Ronald Arpin, Gaétane Ayotte, Jacqueline Beauchemin, Michelle Beaulieu, Renée Bellehumeur, Ange-Emma Boucher, Alphonse Bouffard, Micheline Côté, Pascal Éthier, Lise Germain, Laurent Grenier, Carole Lalonde, Pierre Langlois, André-Paul Lemire, Michel Mailhot, Liliane Massicotte, Angèle Perron, Daniel Rivard, Dianne St-Amant Turpin, Mireille Séguin, Danielle Surprenant, Lucie Trudel;

En septembre : Mario Auger, Monique Baril, Gabriel Barrette, Sylvain Bégin, Dollard Bellehumeur, Michel Belliard, Gilles Brouillard, Christiane Cadotte, André Cloutier, Monique Cossette, Rosa Dupuis, Benoît Fortin, Colette Gaudet, André Gélinas, Jacques Gignac, Rachel Lemire, Maryse Lessard, Marcial Mayrand, Denise Mercier, Nicole Morrissette, René Neveu, Raynald Pleau, Rita Raby, Madeleine Rondeau, Conrad Roy, Mariette Sarrazin, Carmelle Tardif;

En octobre : Raymonde Blais-Pelletier, Michel Bouffard, Lyselle Cloutier, Adrienne Dupuis, Richard Fortin, Pauline Gagné, Marc Gélinas, Rachelle Girard, Jacques Giroux, Jean-Guy Hamelin, Mireille Massicotte, Raymonde Paquin, Colette Paul-Guimond, Georges Pellerin, Normand Perrier, Denis Petit, Cécile Pressé, Céline Roy, Armand Tessier, Daniel Thomas, Murielle Trottier.



L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE DU NATIONAL TENUE LE 7 JUIN 2011

par Julianne Pilon et Célyne Tessier

D'abord, mentionnons que M. Louis Plamondon fut réélu et que les dossiers suivent leur cours.

Dans le rapport du président, la majorité des dossiers traités dans l'année qui vient de s'écouler le furent dans le domaine de la maltraitance et de la négligence faite aux aînés. Les 2 grands principes énoncés qui sous-tendent les actions pour 2010-2011 furent : de favoriser l'interaction des sections dans les régions afin de donner plus de poids aux actions et de coordonner l'action sur les dossiers prioritaires.

Dans le dossier du protecteur des aînés vulnérables, le dossier suit également son cours. Plutôt qu'un Umbudsman des aînés, il semble qu'on s'orienterait vers la création d'un poste de vice-président de la Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse qui serait dédié uniquement aux aînés, au sein de la Commission.

On nous a remis la version mise à jour de «Vieillir sans violence» intitulé «Vieillir en sécurité». Nous avons des exemplaires au bureau pour distribution.

LES CORVÉES

Notes historiques par Louise Hélène Audet

La corvée est une activité de survie matérielle; nos ancêtres s'entraidaient souvent pour coloniser le territoire et cette coutume est présente encore de nos jours, bien qu'elle soit moins courante. Nous pouvons définir la corvée comme « un travail fait en groupe, sans rémunération, dans le but de s'aider ou d'échanger du temps ».

Parmi les principales corvées ou « bees » qui évoquent en nous quelques souvenirs, il y a celles de l'arrachage des patates, de la boucherie, de la fabrication de la catalogne et des tapis, du levage des bâtiments et aussi celles des semilles et de la moisson.

Par exemple, le froid de décembre donne le signal de l'abattage du cochon; tous les voisins donnent un coup de main et reçoivent à leur tour le même service. On fait appel à un « expert » pour la saignée et les autres s'unissent pour empoigner la bête. La corvée comprend, comme c'est l'habitude, un copieux repas avalé en vitesse avant de retourner à la besogne jusqu'à ce que le dernier animal soit aligné avec ses frères d'infortune.

Aussi, entre voisines, les femmes se réunissent en corvée pour tailler de la « guenille » en bandelettes destinées à tisser des catalognes et aussi pour le piquetage de couvre-pieds et le crochetage des tapis : « c'est plus encourageant en groupe », on s'échange ou on se donne des retailles de coton.

Enfin, une autre corvée parmi les plus répandues, même de nos jours, est celle du levage des bâtiments, en particulier pour l'édification de la charpente et le revêtement extérieur. À noter que lors des rassemblements pour des corvées, les participants ne manquent pas de faire un geste pieux en récitant une prière.

En conclusion, on observe que l'esprit de la corvée n'est pas disparu; nous l'avons d'ailleurs vu au cours de l'été dernier lors des nombreuses inondations. « Quand un malheur frappe, la mobilisation se fait sans tarder ». La corvée est donc un moyen de renforcer la cohésion sociale.

Source : Pomerleau, Jeanne, *Corvées et quêtes : un parcours au Canada français, Montréal, Éditions Hurtubise HMH Ltée, 2002, 430 pages, Cahiers du Québec, Collection ethnologique*

HABITER DANS UNE RÉSIDENCE PRIVÉE : DROITS ET OBLIGATIONS

L'AQDR vous invite à une séance d'information visant à aider les aînés désirant aller vivre dans une résidence privée à faire des choix libres et éclairés qui respecteront à la fois leurs besoins et leurs budgets. Cet atelier s'adressera autant à ceux qui veulent vivre en résidence privée ou qui y vivent déjà, qu'aux membres de leur famille.

Cette séance, animée par madame Rachel Lortie, de l'Association d'économie familiale de Rouyn-Noranda (ACEF), aura lieu le jeudi **20 octobre 2011, à 14 h**, au local de l'AQDR : 34, rue Gamble Est, Rouyn-Noranda.

Inscrivez-vous dès maintenant au bureau de l'ACEF : 819 764-3302, poste 223. (Laissez votre nom et votre numéro de téléphone dans la boîte vocale.)



LA MARCHÉ NORDIQUE

Source : Centre de prévention et de réadaptation de l'Université d'Ottawa



Photo prise à une initiation à la marche Nordique

Les Jardins du patrimoine à Rouyn-Noranda

La marche demeure l'une des meilleures formes d'activité physique qui soit pour les personnes âgées car il s'agit d'un exercice à faible impact fonctionnel, sûr et abordable. Bien des personnes âgées sont limitées dans leur capacité de marcher en raison de leur piètre forme physique et de maladies chroniques liées à l'âge, comme l'arthrose. La marche nordique est une nouvelle façon de marcher avec l'aide de bâtons de marche spécialement conçus pour cette activité. Cette option d'activité à faible impact, facile à pratiquer, augmente les bienfaits de la marche.

La marche nordique a été mise au point par des skieurs de fond finlandais. Autour de 1970, les bâtons de ski ont été remplacés par des bâtons spécialement adaptés à la marche, plus durables et plus souples. Cette activité, déjà populaire en Finlande et en Europe connaît une popularité croissante au Canada.

La marche nordique combine l'exercice du haut et du bas du corps. Lors de chaque foulée, le marcheur applique une force sur les bâtons avec les bras et fait ainsi travailler en endurance les muscles des bras, des épaules, du haut du dos, du thorax et du tronc en général. L'utilisation de bâtons augmente la longueur de la foulée et, ce faisant, augmente la vitesse de marche et la consommation d'oxygène. On a également démontré que la marche nordique améliorerait la capacité fonctionnelle chez les personnes âgées, car l'utilisation des bâtons améliore l'équilibre et la stabilité, permettant au marcheur de prolonger la durée de la marche. Par ailleurs, la marche nordique aide ceux qui souffrent de douleurs articulaires des membres inférieurs et de faiblesse musculaire, à marcher de façon plus efficace. Dans le cas d'une personne âgée fragilisée, les bâtons peuvent être ramenés vers l'avant pour améliorer l'équilibre et la stabilité. Cette activité peut se pratiquer autant sur des pistes intérieures qu'extérieures, sur tous les types de terrain, en toute saison.

Pour vous initier à la marche nordique ou pour obtenir de l'information sur le sujet, contactez,

ÉVOLUforme

Lucie Bouchard

à l'un des numéros suivants :

819 797-8585 ou le 819 763-8998.

SAVIEZ-VOUS QUE ...

par Julianne Pilon

Saviez-vous que la **sénescence**, du latin senex signifiant grand âge, désigne la dernière étape de la vie, de 65 à plus de 100 ans.

« Je vous souhaite...

Je vous souhaite des rêves à n'en plus finir et l'envie furieuse d'en réaliser quelques-uns.

Je vous souhaite d'aimer ce qu'il faut aimer et d'oublier ce qu'il faut oublier.

Je vous souhaite des passions.

Je vous souhaite des silences.

Je vous souhaite des oiseaux au réveil et des rires d'enfants.

Je vous souhaite de résister à l'enlèvement, à l'indifférence et aux vertus négatives de notre époque.

Je vous souhaite d'être vous... »

- Jacques Brel

HOROSCOPE...

Un graffiti de Lucie Legault Roy

Debout en file près de la caisse au supermarché, je feuillette nonchalamment un livre d'horoscope pris dans le présentoir. Curieuse, je décide de lire les prédictions de mon signe pour la suite de 2011.

Jupiter cette année est blabla rétrograde au trigone blabla du carré de votre Vénus en Scorpion blablabla et quoique vous fassiez il ne pourra pas vous arriver grand-chose d'ici la fin de l'année.

Eh bien!!! Votre conseil? Je change de date de naissance ou d'astrologue?

Au fait, qu'est-ce qui m'a poussée à prendre ce livre traitant des horoscopes?

Pourtant je n'y crois pas à ces sornettes... mais alors là PAS DU TOUT! Mon esprit cartésien s'y refuse. Alors pourquoi? Tout le monde se défend de croire à la boule de cristal et pourtant on y jette un œil. Curieux n'est-ce pas... Disons pour satisfaire ma fibre rationnelle que je l'ai zieuté pour me distraire.

En des temps d'incertitude, nous désirons le réconfort que procurent les «conseils» au moment d'une prise de décision. Vouloir croire en une destinée établie par des forces célestes au-delà de notre contrôle n'est-il pas une belle manière pour plusieurs de ne pas affronter la réalité et de rêver en technicolor?

Saviez-vous que, phénomène atavique, de grands dirigeants de pays ont à leur service un ou des astrologues qu'ils consultent tous les jours? Un besoin pour affirmer ou infirmer leurs décisions? Très pratique de pouvoir se réclamer des astres lorsque vient le temps de déclarer la guerre au pays voisin. Ça évite, à ses propres yeux, de prendre entièrement sur ses épaules la responsabilité de ses actes?

Certains d'entre vous m'objecteront que l'horoscope en vogue dans les magazines commerciaux n'est qu'une caricature de la très sérieuse astrologie. Que la science de l'astrologie existe depuis si longtemps qu'automatiquement elle se doit d'avoir des bases sérieuses et crédibles. Qui nous dit que d'un siècle à l'autre la rigueur intellectuelle a été présente dans cette affirmation? Ne peut-on croire que cet art divinatoire n'est qu'une distraction amusante depuis le début et qu'en cours de route nous avons oublié ce fait?

Vrai, la science est en mesure d'évaluer l'influence de l'activité d'un astre sur la nature. Affirmer que le soleil est important pour la pousse des arbres est une chose, prédire que l'activité de l'astre va apporter l'amour, la fortune et la gloire en est une autre. Notre avenir dépend de nous et non pas des étoiles. Surtout si pour vous prédire la bonne fortune votre astrologue se basait sur Pluton longtemps considérée comme planète avant d'être rétrogradée au rang de simple objet céleste!!!

Notre destin nous appartient. Bravo. Ennuyeuse la pensée de ne pouvoir exercer aucun contrôle sur **SA** vie parce que Jupiter cette année est blabla rétrograde au trigone du carré blablabla...

Croire en soi. Voilà.



NOTES DE LECTURE

par Julianne Pilon

L'Abitibi-Témiscamingue compte de nombreux auteurs. Nous vous proposons Un pont qui ne mène pas à la rive, œuvre d'un écrivain et conteur d'ici, Fernand Bellehumeur.

Bérénice est en train de perdre son combat contre son quatrième cancer. Comme elle ne croit ni à Dieu ni à Diable et encore moins en l'au-delà, elle sait que tout ce qui restera d'elle, ce sera le souvenir qu'en garderont les gens avec qui elle a vécu.

Avec la complicité de son ex-conjoint, Michel, qu'elle a tant aimé mais écarté de sa vie, elle entreprend la quête aux souvenirs. Elle demande à sa famille, ses amis, ses collègues, de lui écrire,

en un seul mot, comment ils l'ont perçue et se souviendront d'elle.

Unique, combativité, chaleur, audace, authenticité... Au fil des mots que Michel recueille et rapporte à cette Bérénice, à la fois si tendre et si dure, et des conversations qui s'en suivent, l'amour profond, passionné qui a uni ces deux êtres, apparaît encore bien vivant.

L'auteur, Fernand Bellehumeur, nous raconte une histoire d'amour et de rédemption qui propose un questionnement singulier : comment à l'échéance de notre mort, demeurer non croyant et tenter de survivre à nos erreurs? Comment franchir ce pont qui ne mène pas

à la rive?

Ce cinquième livre de Fernand Bellehumeur propose une réponse à la question « C'est quoi être heureux? C'est quand on est capable d'accepter la vie comme elle se présente. D'accepter les autres comme ils sont. Et d'abord s'accepter. S'aimer. Être content de ce qu'on est, de ce qu'on réalise » (Page 120). Une écriture fluide et juste, dynamique, tout en dialogue et poésie vous captivera.

Publié chez l'ABC de l'édition, Un pont qui ne mène pas à la rive, de Fernand Bellehumeur est disponible en librairie et en bibliothèque.

PROTÉGEZ-VOUS

par Julianne Pilon

Au Québec, en 2011, une personne âgée de 65 ans a une espérance de vie moyenne de 20 ans. Comment désirez-vous vivre cette étape de votre vie? Bien sûr, vous voulez vieillir en santé, en sécurité, l'esprit en paix, dans votre foyer avec une bonne qualité de vie.

Pour vous y aider, la revue Protégez-vous a publié un numéro spécial Guide pratique de l'aide aux aînés. Dans un langage simple mais précis, une présentation attrayante et plusieurs tableaux, cette revue aborde une dizaine de thèmes intéressants.

Le Guide pratique Aide aux aînés, réalisé en collaboration avec l'Institut universitaire de gériatrie de l'Université de Montréal, vous fournit de nombreuses adresses et courriels où obtenir de l'information supplémentaire ainsi qu'une liste de ressources utiles. Il est en vente au coût de 9,95\$ dans les librairies, pharmacies, dépanneurs et aussi à votre bibliothèque.

Pêle-mêle, voici quelques-uns de sujets susceptibles de retenir votre attention :

- 20 trucs et astuces pour vieillir en santé
- Sexualité – Apprivoiser les changements
- Prudence avec les médicaments
- Le permis de conduire
- Les programmes gouvernementaux d'aide
- Les services de maintien à domicile
- Magasiner son chez-soi
- Les proches aidants
- Les soins palliatifs
- Et plusieurs autres sujets

DOSSIER COUMADIN

par France Neveu

Le comité des plaintes a reçu, en mars dernier, une plainte à l'effet que des frais étaient maintenant chargés par certaines pharmacies pour l'obtention des résultats des tests « Ratio normalisé international » (RNI). Ce test doit être subi, parfois à chaque semaine, par les personnes à qui du coumadin est prescrit.

Les résultats de ces tests avaient été jusqu'à récemment transmis gratuitement aux patientes et patients, soit par le Centre hospitalier, l'infirmière des soins à domicile ou encore le médecin traitant.

Qu'advient-il au juste dans ce dossier? Voici l'heure juste.

Suite à l'examen de la situation, le comité des plaintes a recommandé au Conseil d'administration de l'AQDR-RN l'adoption d'une résolution qui demande que soit rétablie la gratuité du service de transmission des résultats du test RNI et du service de prescription/represcription pour l'ensemble des personnes sous coumadin.

Cette résolution a été acheminée à Sylvie Turgeon, commissaire locale aux plaintes du CSSSRN, aux dirigeants du Centre hospitalier de Rouyn-Noranda, au Centre de santé et de services sociaux de Rouyn-Noranda, à l'Agence de santé et de services sociaux de l'Abitibi-Témiscamingue, aux pharmacies de Rouyn-Noranda ainsi qu'aux instances communautaires locales et provinciales de l'AQDR-RN.

Dans la foulée de cette résolution, une rencontre entre le Conseil d'administration de l'AQDR-RN, la Commissaire aux plaintes locales et la Directrice des services professionnel du CSSSRN a eu lieu le 25 août dernier. La Directrice des services professionnels y a fait ressortir que le mode de fonctionnement actuel a été retenu suite à un long processus et serait la façon la plus efficace pour assurer la sécurité des patients.

A l'heure actuelle donc :

- 1) la patiente ou le patient reçoit des soins. Le médecin de l'hôpital ou le médecin de famille émet une ordonnance pour du coumadin et pour faire des prises de sang et, au besoin, pour ajuster le dosage.
- 2) à chaque prise de sang, les résultats sont acheminés à la pharmacie du patient qui procède à l'ajustement ou à l'arrêt du traitement.

Il n'y a qu'un hic : les frais facturés par les pharmacies. L'AQDR-RN appréhende qu'il se trouvera des personnes qui s'abstiendront de passer les tests en question à cause des frais facturés et qui mettront ainsi leur santé en danger.

Comme il s'agit là d'une situation qui touche plus de 800 personnes dans le territoire du CSSSRN et que le nombre de personnes qui doivent prendre du coumadin à vie est à la hausse, l'AQDR-RN entend mettre de l'avant tous les moyens à sa disposition pour restaurer la gratuité des services requis par ces personnes.

C'est pourquoi, l'AQDR-RN a initié une autre démarche dans ce dossier. En effet, conjointement avec le CAAP-AT, l'AQDR-RN a porté cette situation à l'attention du Protecteur du citoyen et de l'Ordre des pharmaciennes et pharmaciens du Québec.

Le dossier est à suivre. Nous vous tiendrons au courant.

