

L'ÉQUIPE

A.Q.D.R. section Saint-Hubert

Le journal de l'Association québécoise pour la défense
des droits des personnes retraitées et pré-retraitées

DANS CE NUMÉRO :

Activités à venir.....	Page 3
Anniversaires.....	Page 6
Des nouvelles de.. :.....	Page 3
Compte-rendu.....	Page 2
Mot du président :.....	Page 1
Santé :.....	Pages 4 & 5

Janvier

2006

Mot de la présidente

Avez-vous passé de joyeuses Fêtes? J'espère que oui et que vous êtes en forme pour entreprendre l'année 2006. Moi, malheureusement, j'ai été victime d'une vilaine bronchite et d'une infection au visage; celle-ci est apparue sous la forme de vilaines rougeurs très prononcées à trois endroits. Mais je suis en train de guérir de ces désagréables malaises. Je suis presque toujours malade dans le temps des Fêtes. Je me demande pourquoi. Comme je n'ai pas beaucoup de sorties, au moins je ne suis pas trop pénalisée mais c'est déplaisant quand même.

Je vous souhaite une bonne et heureuse année 2006! Beaucoup de santé et de bonheur! Je réalise de plus en plus que ces vœux sont les meilleurs qu'on puisse se souhaiter. Jadis, lorsqu'on me souhaitait de la santé, je n'étais pas tellement contente. J'aurais préféré qu'on me dise " *je te souhaite de l'argent* ". Depuis quelques années je réalise que la plus grande richesse c'est la santé. En 2005, plusieurs proches, connaissances, amis ont été victimes de maladies graves; certains s'en sont bien sortis, d'autres moins et des proches sont décédés. Plusieurs combattent encore et j'ai l'impression que dans certains cas, la lutte sera longue... Il ne s'agit pas d'être triste mais juste de vous dire que maintenant je considère la santé comme primordiale. Quand on est en santé et qu'on devient *riche à craquer*, au moins on peut en profiter.

Avez-vous pris des résolutions? Est-ce que ça existe encore? Moi, je n'en prends pas comme tel, seulement d'essayer d'être moins angoissée et d'arrêter de m'en faire pour tout. C'est difficile parfois. Il me semble qu'on devient plus vulnérable avec l'âge.

Tiens, cela pourrait être une bonne résolution: arrêter de vieillir. Mais je me trompe, c'est un rêve et non une résolution et encore moins une réalité. Un autre rêve, serait de vous voir en grand nombre à nos activités de 2006. Nous essayons de trouver des événements que vous aimerez et nous y mettons beaucoup d'énergie. En passant, j'ai beaucoup aimé notre dîner de Noël; il y avait plus de 50 personnes. Nous avons bien mangé, fraternisé et de beaux prix de présence ont été tirés. Je remercie Thérèse Gauthier et Suzanne Brazeau qui étaient en charge de l'organisation. Ce fut un beau succès! Quelle bonne initiative d'avoir rendu hommage à la plus âgée de nos membres madame Cécile Provencher. Elle se fait un devoir d'être présente à nos activités et est toujours de bonne humeur. C'est un plaisir de l'avoir parmi nous. Je suis heureuse d'être de la relève de tous ceux et celles qui nous ont précédés et qui continuent de nous suivre. Je vous en prie, ne nous lâchez pas.

J'ai hâte de vous revoir! Bonne et heureuse! *Et le paradis à la fin de vos jours! Mais le plus tard possible...*

L'Équipe est publié de septembre à juin
Infos. : 3825 rue Windsor, suite 211 Saint-Hubert, Qc, J4T 2Z6
Courriel : info_aqdrsth@bellnet.ca

Télécopieur : (450) 656-6229
Téléphone : (450) 656-9242
Site Web : <http://sainthubert.aqdr.org>

SANTÉ :

À NE PAS NÉGLIGER LE FACTEUR FROID.

Un facteur dont il faut tenir compte durant les exercices pratiqués en hiver, c'est le froid, qui peut s'accompagner d'un risque d'hypothermie- une chute de température du corps.

Dans des conditions climatiques très rigoureuses, on peut dépenser trois fois plus d'énergie que par temps chaud, ce qui rend difficile le maintien de sa température. On peut donc avoir du mal à conserver cette température lorsqu'on fait de l'exercice par temps froid. Aussi, il est important d'y être bien préparé pour obtenir le maximum de plaisir et de bienfaits.

TRUCS À ADOPTER POUR FAIRE DE L'EXERCICE EN HIVER:

- **Porter plusieurs épaisseurs de vêtements.** Il existe un certain nombre de tissus qui repoussent l'humidité et aident à rester au chaud et au sec. Portez un coupe-vent léger, imperméable et qui respire par-dessus les diverses épaisseurs de vêtements. Il vous protégera du froid, du vent, de la pluie ou de la neige.
- **Couvrez-vous la tête** pour minimiser la perte de chaleur par la tête et le cou, perte qui peut atteindre 50% de la chaleur totale du corps..
- **Protégez vos mains** et portez des mitaines ou des gants qui repoussent l'humidité. Les mitaines fournissent plus de chaleur que les gants, car l'air chaud peut circuler plus librement autour des doigts.
- **Prolongez vos exercices d'échauffement.** Échauffez-vous lentement pour accroître votre rythme cardiaque et votre circulation. Votre performance et votre souplesse seront améliorées et le risque de blessures s'en trouvera réduit.
- **Buvez de l'eau!** Il est difficile d'évaluer à quel point vous avez transpiré lorsqu'il fait froid. Mais il est simple de vous hydrater régulièrement.

Source : Marie-Josée Lacroix / Le Journal du Bel Âge.

SAISON DE LA GRIPPE : BIEN LAVER SES MAINS.

La façon la plus efficace de prévenir la propagation des maladies infectieuses consiste à se laver les mains, à condition de procéder de la bonne façon.

Voici quatre étapes simples à suivre pour avoir les mains bien propres.

- Mouiller les mains en les plaçant sous l'eau chaude courante.
- Ajouter du savon et frotter les mains ensemble pour produire une mousse savonneuse. Continuer de frotter pendant au moins 15 secondes, en évitant de placer les mains sous l'eau ou de perdre la mousse. Laver soigneusement le dessus des mains, puis les paumes, en ayant soin de frotter aussi entre les doigts et sous les ongles.
- Bien rincer les mains sous l'eau chaude courante. S'assurer que l'eau s'écoule dans l'évier plutôt que de couler le long des bras. Fermer le robinet avec une serviette en papier, puis jeter la serviette dans la poubelle.
- Sécher les mains à l'aide d'une serviette propre.
- Se laver les mains de la façon décrite au moins 5 fois par jour..

Laver ses mains a beaucoup plus d'importance que vous pourriez le croire. En frottant vigoureusement vos mains avec de l'eau savonneuse, vous enlevez toutes les saletés et les huiles collées à la peau. La mousse savonneuse absorbe à la fois les saletés et les microbes, puis ces derniers sont rapidement éliminés avec l'eau.

Important à retenir :

- Ne pas utiliser une serviette à main commune. Toujours utiliser des serviettes jetables dans un endroit où on manipule des aliments.
- Ne pas utiliser d'éponges ou d'autres linges non jetables, à moins de les laver régulièrement avec un détergent. Ne pas oublier que les microbes adorent les surfaces humides.

SANTÉ :

Des signes avant-coureurs de l'AVC

- Faiblesse soudaine ou engourdissement du visage, d'un bras, d'une jambe ou d'un côté du visage.
- Vue soudainement embrouillée ou cécité, surtout un dans un seul œil.
- Incapacité de parler, ou trouble d'élocution ou de compréhension du langage.
- Maux de tête soudains et violets sans cause apparente.
- Étourdissement inexplicable, démarche chancelante ou chutes soudaines, surtout associées à tout autre symptôme ci-dessus mentionné.

La crise cardiaque

Douleur

- Douleur ou malaise soudains et NON soulagés au repos.
- Douleur à la poitrine, au cou, à la mâchoire, à l'épaule, aux bras ou au dos.
- Douleur semblable à une brûlure, à un serrement, à une lourdeur, à une oppression ou à une pression. (Chez les femmes, la sensation de douleur peut être plus vague.)

Essoufflement

- Difficulté à respirer, nausées
- Indigestion, vomissements, sueurs
- Peau fraîche et moite, sentiment de peur
- Anxiété, déni.

Source : La fondation des maladies du cœur.



Desjardins
Caisse populaire Saint-Hubert

Siège social
2400, boul. Gaétan-Boucher
Fax: (450) 443-8705

André Benoit, CGA
Directeur général

Centre de services Iberville
5100, boul. Gaétan-Boucher
Fax: (450) 878-4432

Centre de services Hector-Martin
5045, boul. Cousineau
Fax: (450) 878-5050

Un seul numéro de téléphone: (450) 443-0047



Livraison gratuite

PHARMACIE

GILLES MONTANARO PHARMACIEN

Lundi au Vendredi: 9:00 A.M. — 10 P.M.
Samedi: 9:00 A.M. — 6 P.M.
Dimanche: Fermé —

CENTRE D'ACHAT PAYER
5979 BOUL. PAYER BLVD.
ST-HUBERT, QUE. J3Y 8W6

TEL: 656-9100

J'ai reçu en cadeau à Noël, un livre de grilles Sudoku. Ce jeu de logique venu du Japon envahit depuis quelques mois les journaux du monde entier. Avec ses cases blanches et ses quelques chiffres, une grille Sudoku n'a rien d'original... Malgré tout, on saisit son crayon, intrigué.

Comme tous les jeux universels, le Sudoku a des règles très simples mais peut vite se transformer en redoutables casse-tête. C'est un peu un *mots croisés* avec des chiffres. Pas besoin d'être mathématicien pour remplir une grille de Sudoku. Il faut juste un crayon, de l'observation, de la logique et de la patience...

Ce jeu nous garde les neurones en activité et est captivant (et on n'a pas besoin de dictionnaire).

Denise St-Jean

ACTIVITÉS À

VENIR :

13 JANVIER: DÉJEUNER-AMITIÉ :
Restaurant Bella Pasta
5950 boul. Cousineau, Saint-Hubert
à compter de 08h30

27 JANVIER: DINER-CAUSERIE
Centre culturel Saint Thomas de Villeneuve
5400 boulevard Payer, Saint-Hubert

☐☐ → à compter de 11h30, apportez votre lunch.

☐☐ → à compter de 13h00 pour la conférence.

La conférence de **janvier** portera sur les impôts, alors qu'un spécialiste viendra nous expliquer les changements.

La conférence de **février** est encore à déterminer et notre présidente travaille fort pour trouver un sujet intéressant.

La conférence de **mars** portera sur la Curatelle, alors que Mme Manon Anctil viendra nous informer de cette loi.

10 FÉVRIER: DÉJEUNER-AMITIÉ :
Restaurant Bella Pasta
5950 boul. Cousineau, Saint-Hubert
à compter de 08h30

Boucherie ~ Charcuterie
SLOVENIA

Le spécialiste de la choucroute

Épicerie fine ~ Viande fumée

Viande fraîche de 1er choix ~ Coupe française

Comptoir de sandwichs variés: Smoked meat, Saucisses etc.

3653, boul. St-Laurent, Montréal

Tél.: 842-3558

Fax: 842-3629

Daniel Veillette
Propriétaire




Marché
Dubreuil Veillette inc.

6250, boul. Cousineau
St-Hubert (Québec)
J3Y 8X9
Tél.: (450) 462-4420
Télééc.: (450) 462-4421

Janvier

Chabot	Marthe	01
Boily	Bertrand	01
Jacob	Bertrand	01
Perron	Georges	02
Boisvert	Jean-Charles	03
Paul-Hus	Marcelle	03
Massicotte-Lynch	Colette	04
Lévesque	Wilma	04
Pearson Richard	Marguerite	05
Coutu	Renelle	09
Daigneault	Gisèle	12
Joyal	Diane	12
Beaulieu	Gertrude	13
Richer	Jean-Pierre	14
Emond Mercier	Rachel	19
Lavertu	Florendy	20
Pérusse	Réal	20
Charette	Sylvio	21
Gratton	Jacques	22
Lavallée	Carole	23
St-Denis	Roland	23
Nadeau	Réjean	23
Maurice	Dollard	25
Malley	Cécile	26
Pilon	Gérard	29
Bilodeau	Gérald	29
Côté	Marcel	31

ANNIVERSAIRES

ASSEMBLÉE NATIONALE
QUÉBEC

Député de Vachon

Hôtel du Parlement, bureau 2.53
Québec (Québec), G1A 1A4
Téléphone: (418) 644-0751
Télécopieur: (418) 644-3712

5610, chemin Chambly
St-Hubert (Québec), J3Y 7E5
Téléphone: (450) 676-5086
Télécopieur: (450) 676-0709
camilbouchard@assnat.qc.ca

CAMIL BOUCHARD



Téléphone : 443-3201
3323, Grande-Allée, Saint-Hubert (Québec) J4T 2S9

..... **RIONS UN PEU**

Une jeune fille, plus ou moins sérieuse, va trouver son oncle et lui dit :
D'après toi, quel genre de mari conviendrait le mieux?
- L'oncle sourit et conseille :
Ma petite, je te conseille de laisser les maris tranquilles. Essaie plutôt de trouver un bon célibataire.

Au cours d'un programme questionnaire à la télévision, l'animateur, demande à une jeune femme :
- Qui était le premier homme ?
Et la concurrente de répondre :
- Ça me gêne trop de vous le dire.

GINETTE BELLEAU
AGENTE EN ASSURANCE DE DOMMAGES

AFFILIÉE À

TÉLÉPHONE : (514) 990-9056
TÉLÉCOPIEUR : (450) 443-1320
gbelleau@capitale.qc.ca
www.ginettebelleau.com



La Capitale
assurances générales
CABINET EN ASSURANCE DE DOMMAGES

2084, RUE HENRI-CYR, SAINT-HUBERT (QUÉBEC) J3Y 8N5

Il y a le robinet de la cuisine qui coule, dit une femme à son mari. Alors, on va faire comme d'habitude : Tu vas passer l'avant-midi à démonter et à remonter ce robinet en y mettant de nouveaux joints et puis, à midi, quand tu auras provoqué une belle inondation, on se décidera à appeler le plombier.