

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

Juin 2005

Volume 23, numéro 10

Dans ce numéro :

Activités à venir.....	Page 6
Anniversaires.....	Page 5
Des nouvelles de.. :.....	Page 3
L'eau:.....	Page 2
Mot du président :.....	Page 1
Santé :.....	Pages 3 & 4

Mot de la présidente

Je vous l'ai dit souvent, la température me dérange. En prenant connaissance du journal ce matin, le premier titre que j'ai vu est "*Mai a été moche*". J'étais contente de ne pas être la seule à m'en être aperçu. Surtout qu'en mai j'ai été au prise avec un lancinant mal de dos. Sortir du lit, du bain et de l'auto était tout un exercice; j'avais l'impression de pratiquer un sport extrême.

J'ai fait posé mes pneus d'été au milieu du mois et j'avais presque envie de les garder parce que ce matin-là il faisait un vent d'hiver. Mais bon, comme je suis optimiste des fois, je me suis dit il fera beau demain ou le mois prochain.

Je suis en retard dans mes fleurs, je ne les ai pas encore achetées, je n'ai pas encore lavé mes meubles de jardin, la piscine n'est pas partie... Je pense que je serai prête pour l'été vers la fin du mois d'août.

Par contre au mois de mai je ne peux m'empêcher de penser au *mois de Marie* de ma jeunesse. Celui où on allait à l'office de Marie tous les soirs à 19h00 (on disait 7h00 dans ce temps là). J'aimais cela parce qu'après on pouvait rester dehors pour sauter à la corde ou jouer à la marelle avec les amis. Il me semble qu'il faisait toujours beau et chaud durant cette période où il fallait aussi se préparer pour les examens.

À l'AQDR nous avons eu un bon mois. D'abord notre voyage à Ottawa a été très réussi; nous avons visité la ville et les musées de la Monnaie et de la Nature. Les repas étaient aussi très bons. Une de mes amies qui a participé au voyage avec son mari a été surprise lors du retour : elle se disait que tout le monde serait fatigué et ferait un roupillon. Mais on a entendu parler tout le long du voyage et à l'arrivée tous les participants semblaient aussi en forme qu'au départ. Merci encore à notre organisatrice Noëlline.

Vendredi le 27 mai dernier s'est tenue l'activité "Bien se nourrir, un plaisir" dans le cadre de la Semaine des Aînés. J'y ai un bon nombre d'entre vous et j'ai été bien contente. Nous avons même recruté trois nouvelles membres. Ces activités demandent de longues réunions de préparation et c'est plus encourageant quand nous avons une bonne participation.

Certains ont assisté et assisteront à la pièce de théâtre *Un homme en soie*. En plus de passer un après-midi ou une soirée agréable, c'est aussi une activité de financement puisqu'une partie du coût du billet nous revient. Merci Johanne d'avoir pris la responsabilité de l'activité.

Votre journal vous sera remis lors de notre dîner reconnaissance qui clôturera l'année malgré que nous continuerons nos déjeuners en été. Je vous répète les dates : 8 juillet et 12 août au restaurant Bella Pasta.

Le CA profitera de l'été pour préparer l'automne. Je vous le dis tout de suite, nous aurons probablement notre 2^{ème} bazar en octobre. Ne jetez rien... Nous vous confirmerons la date et l'endroit dès que nous aurons confirmé le tout avec la Ville pour la réservation d'une salle.

J'espère vous voir lors de nos déjeuners estivaux sinon je vous souhaite à tous un très bon et bel été. Amusez-vous bien et revenez-nous en grande forme pour entreprendre une nouvelle année avec nous.

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>

Des nouvelles de...

Lors du dernier journal, j'ai omis de remercier un des membres du CA qui nous avait remis sa démission quelques mois avant la fin de son terme. Maurice Vallée avait la tâche de préparer la salle Saint-Thomas, de réserver le restaurant, de voir aux collations et aux achats et nous a aidé grandement lors du bazar d'octobre. Il était administrateur au CA et présent lors de nos réunions. Mille mercis Maurice pour ton aide et ta coopération.

Bienvenue à Suzanne Brazeau qui a accepté de combler le poste d'administratrice vacant pour l'année en cours. Merci Suzanne! Suzanne a de l'expérience dans les associations communautaires et nous pourrons tous profiter de son support et de sa collaboration.

Prompt rétablissement à Claire Émard, Georgette Archambault, Alice Beaulieu, Dollard Maurice qui ont eu des problèmes de santé dernièrement. Nous espérons vous revoir bientôt!

Nous avons le regret de vous annoncer le décès de madame Denise Barrette qui était une de nos plus anciennes membres avec son mari Blaise décédé lui aussi il y a trois mois. Denise était malade depuis quelques années mais elle assistait à nos rencontres le plus souvent possible. Nos plus sincères condoléances à sa famille mais aussi à tous ses amis de l'AQDR qui l'ont supporté jusqu'à la fin. Nous ne t'oublierons pas Denise ! Toi et Blaise êtes maintenant réunis. Vous resterez toujours dans nos pensées et dans nos cœurs.

Denise St-Jean,.

Santé :

Gratuité des médicaments.

En janvier 2005, l'AQDR provinciale déposait officiellement un mémoire sur la Politique des médicaments à la Commission Parlementaire des Affaires Sociales. Depuis plusieurs années, l'AQDR demande une réforme pour aider les moins nantis de notre société. Actuellement, nous constatons que la gratuité des médicaments est attribuée aux personnes de plus de 65 ans bénéficiant du revenu minimum garanti, soit, près de 46 000 aînés. L'AQDR par la même occasion a demandé aussi au gouvernement que toutes les personnes sur l'aide sociale en bénéficient.

En date du 21 avril 2005, lors de notre rencontre officielle à l'Assemblée nationale, nous avons recommandé au gouvernement de réviser la complexité et les injustices de la cotisation sur les médicaments à compter de 2005. Cette présentation d'une nouvelle échelle de cotisation annuelle pour les médicaments fut très bien reçue par les membres de la Commission parlementaire. Exemple : une personne qui gagne 21,000\$ paie la même prime d'assurance qu'un millionnaire soit 494,00\$

Deux plans d'action seront annoncés bientôt, a dit le ministre des finances Michel Audet.

Considérant que l'AQDR provinciale et les sections ont pris l'initiative de faire valoir les droits des personnes âgées et d'en arriver à faire un pas vers l'avant, si minime soit-il, l'AQDR se réjouit du chemin parcouru. Il ne faut pas oublier que les aînés de 55 ans et plus représentent plus de 2 millions de personnes au Québec.

Source : Ronald St-Jean, président Montréal-Nord

Responsable du dossier "médicaments" membre du CA de l'AQDR provinciale.

Santé :

CHALEUR ACCABLANTE QUAND ELLE VOUS ÉCRASE....

Quand la chaleur devient-elle accablante?

Lorsque l'air atteint ou dépasse 30°C ou que l'indice Humidex (température et taux d'humidité combinées) atteint ou dépasse 40°C. Environnement Canada émet alors un avertissement de chaleur et d'humidité accablantes.

La situation devient particulièrement problématique lorsque la chaleur dure sans répit depuis quelques jours ou quand il fait très humide et qu'il y a absence de vent.

Quels sont les symptômes?

Les symptômes causés par la chaleur accablante sont diversifiés et leurs effets sur la santé varient en intensité :

- Crampes musculaires (abdomen, bras, jambes...) surtout si on transpire beaucoup lors d'activités physiques exigeantes.
- Épuisement dû à la chaleur (étourdissements, faiblesse et fatigue) qui survient après plusieurs jours de chaleur.

Coup de chaleur : peu rouge, chaude et sèche, maux de tête violents, confusion et perte de conscience.

En cas de symptômes graves...

- Consulter un médecin si vous avez des symptômes qui s'aggravent ou durent plus d'une heure.
- En cas de coup de chaleur, demander de l'assistance médicale au plus vite. En attendant, refroidir le corps, rester à l'ombre, s'asperger d'eau froide ou prendre un bain ou une douche froide. Sans soins rapides, le coup de chaleur peut être fatal.

Quelques suggestions de gestes préventifs pour éviter l'apparition des symptômes

- Boire beaucoup de liquide non alcoolisé, sans attendre d'avoir soif, sauf s'il y a contre-indication médiale.
- Éviter les boissons à forte teneur en caféine (café, thé, cola) ou très sucrées.
- Maintenir une saine alimentation.
- Se reposer fréquemment dans un endroit frais, à l'air climatisé ou à l'ombre pour aider le corps à reprendre sa température.
- Ne pas entreprendre d'activités exigeantes.
- Se protéger du soleil, porter des vêtements légers, de préférence de couleur pâle et un chapeau.
- Prendre une douche ou un bain à l'eau fraîche.

N.B. Si la température à l'intérieur dépasse 32 °C, le ventilateur n'agit pas contre la chaleur accablante, car il brasse l'air sans le rafraîchir..

Information inspirée du dépliant "Quand il fait chaud pour mourir..." de la Direction de santé publique de Montréal-Centre.

Pensées du mois

Le plus grand bonheur est celui que le soleil est en train de vivre : sans regarder si les gens en profitent ou non, il continue de distribuer sa chaleur et sa lumière.

Ouvrir notre cœur nous rend vulnérable seulement dans la mesure où nous avons des attentes précises. Lorsque nous donnons avec détachement, sans espérer recevoir en retour, nous n'avons rien à perdre d'autre que la froideur de l'isolement. Quelle joie que de laisser notre amour s'exprimer librement : l'amour des autres, l'amour de la vie... mais avant tout, l'amour de soi.

L'eau, une richesse malmenée!

Quand on vit au Québec, il est facile de croire que l'eau est une ressource inépuisable!

Devant notre fleuve immense, nos rivières et nos lacs innombrables, comment douter de l'abondance de cette richesse naturelle? Malheureusement, quand une ressource est présente en si grande quantité, le réflexe est souvent de la gaspiller et non de la préserver, convaincus de ne jamais en manquer..

Selon les Nations unies, 31 pays manquent déjà d'eau, et plus d'un milliard de personnes n'y ont pas directement accès. D'ici 2025, on estime que les deux tiers de la population mondiale connaîtront de graves pénuries d'eau et un tiers en manquera totalement! Pas étonnant, dans ces conditions que l'eau soit maintenant considérée comme une marchandise et qu'elle soit de plus en plus convoitée.

Il y a beaucoup à faire pour préserver l'eau et nous pouvons faire beaucoup. Individuellement, nous pouvons tous modifier nos habitudes afin de gaspiller moins d'eau, de consommer plus efficacement et à bon escient.

Des gestes qui comptent afin de ne pas gaspiller l'eau :

- Fermer le robinet pendant qu'on se brosse les dents
- Installer une pomme de douche à faible débit.
- Installer un modèle de toilette à faible débit (6 litres d'eau au lieu de 18)
- Régler le niveau d'eau de la laveuse selon le volume de vêtements à laver.
- Régler le lave-vaisselle au cycle "écono" afin d'économiser l'eau et l'énergie.
- Utiliser un balai au lieu du boyau d'arrosage pour nettoyer l'entrée du garage (économie de 200 litres d'eau environ)
- Utiliser un seau d'eau au lieu du boyau d'arrosage pour laver l'automobile.
- Vérifier régulièrement les robinets et les toilettes de son domicile afin de détecter les fuites.
- Récolter l'eau de pluie pour arroser pelouses et plantes extérieures.

Source Mes finances, ma caisse. juin 2005.



Desjardins
Caisse populaire Saint-Hubert

Siège social
2400, boul. Gaétan-Boucher
Fax: (450) 443-6705

André Benoit, CGA
Directeur général

Centre de services Iberville
5100, boul. Gaétan-Boucher
Fax: (450) 678-4432

Centre de services Hector-Martin
5045, boul. Cousineau
Fax: (450) 678-5050

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

Juin

- | | | |
|------------------------------|---------------------|---------------------------|
| 01 Hosny Adelrahman | 02 Gérard Laperle | 03 Réal Martel |
| 08 Jean-Yves Sirois | 08 Michel Mercier | 09 Pierre Miron |
| 09 René St-Pierre | 10 Jean-Guy Larosée | 12 Jean-Paul Audy |
| 13 Laurette Raimille-Larosée | 14 Germain Raïche | 20 Simone Phaneuf |
| 21 Marcel Cournoyer | 22 Pierre Alix | 23 Sylvianne Prévost |
| 24 Clarisse Dubé | 25 Shirley LeBlanc | 26 Jeannine-Doris Végiard |
| 27 Gérard Arsenault | 27 Réal Ferre | 30 Robert Duquette |
| 30 Ginette Rochon | | |

Juillet

- | | | |
|----------------------|----------------------|--------------------------|
| 03 Madeleine Bornat | 04 Ida Arsenault | 08 Ginette Simard |
| 10 Kléber Cliche | 13 Lisette Arsenault | 14 Johanne Mercier |
| 16 Gilles Comeau | 21 Dorothy Trudel | 23 Jacques Desautels |
| 23 Marcel Brouillard | 24 Jerry Roach | 26 Huguette Régimbald |
| 28 Cécile Provencher | 29 Réjean Langevin | 31 Georgette Archambault |

Août

- | | | |
|----------------------------|-----------------------|-----------------------|
| 01 Alice Beaulieu | 04 Adolphe Bernard | 04 Normand Dignard |
| 05 Louiselle Auger-Legault | 08 Paul-Émile Phaneuf | 08 Jacqueline Gingras |
| 10 Marguerite Semal | 10 Karoly Szabo | 13 Jeannette Gosselin |
| 16 Benoît Veilleux | 17 Marie-Claire Woods | 19 Thérèse Perron |
| 22 Robert Berger | 22 Jean-Louis Leclerc | 22 Jean-Paul Robert |
| 23 Monique Germain | 25 Rollande Gauthier | 28 Jeannine Fleurant |
| 28 Gérald George | 28 Robert Foisny | 29 Serge Marquis |
| 31 Denise St-Jean | | |