

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

Mars 2006

Volume 24, numéro 07

Mot de la présidente

DANS CE NUMÉRO :

Activités à venir.....	Page 3
Anniversaires.....	Page 4
Alerte à la fraude.. ..	Page 6
Assemblée générale:.....	Page 5
Mot du président :.....	Page 1
Santé :.....	Page 2
Compte-rendu :.....	Page 2

Il y a eu plusieurs événements depuis les dernières semaines qui m'ont touchée plus particulièrement. Le meurtre de la jeune policière Valérie Gignac dans l'exercice de ses fonctions par un homme ayant de graves problèmes de comportement. Le meurtre gratuit de la jeune Brigitte Serre, qui travaillait de nuit, seule, dans une station-service. Le procès et le verdict de madame Marielle Houle accusée d'avoir aidé son fils à mettre fin à ses jours.

Tous ces faits de l'actualité ont été médiatisés pendant des jours et des jours...

On ne peut rester insensibles aux images qui nous ont été retransmises.

Là où j'ai un peu de difficulté, c'est l'écoute de certaines lignes téléphoniques. Cela devient des conversations avec des auditeurs ou téléspectateurs qui dépassent le bon sens. Un défoulement collectif, presque un cirque.. Des gens, qui dans la vraie vie et avec du vrai monde sont incapables d'émettre une opinion personnelle, deviennent enragés et se permettent de juger les parents de la jeune fille, l'expérience de la jeune policière, la dame qui a assisté son fils dans un geste de compassion. C'est la faute au gouvernement, au "système" comme j'ai entendu à plusieurs reprises. Quel système?

C'est toujours facile de critiquer quand on n'est pas concerné réellement par l'acte. Nous avons le jugement rapide. C'est toujours la faute aux autres... C'est si facile régler les problèmes des autres.

Les jeunes chialent après les vieux, les vieux après les jeunes, les hommes après les femmes et elles après les hommes, c'est un cercle vicieux infernal.

On critique les idées des autres sans en avoir, on critique les organisations des autres mais nous on organise jamais rien, on critique son voisin mais nous on est correct. Il ne faut pas toujours juger et condamner. Il faut respecter les autres si on veut qu'on nous respecte.

Nous sommes durant les Olympiques et cela m'encourage. J'y vois des beaux jeunes qui travaillent depuis des années pour arriver à leur rêve ultime. Sauf nos millionnaires du hockey, ils ne sont pas riches; les parents investissent et les encouragent. Lorsque que certains réussissent à accrocher une médaille à leur cou c'est l'apothéose. Jeudi dernier, jour de tempête, j'ai fait du bénévolat à la collecte de sang du Club Optimiste Laflèche; j'ai vu des jeunes, des plus vieux, braver le mauvais temps, prendre une heure pour venir donner du sang et faire un don de vie. Des gestes gratuits comme ceux-là nous réconcilient avec les vraies choses. Je crois que c'est cela la vraie vie. Très peu s'inquiétaient du temps que cela pouvait prendre. C'était une bonne action.

Moi, des fois, j'ai de la misère à trouver la vie belle mais il y a des beaux, des petits et grands moments où il fait bon d'être juste en vie. Prendre le temps de vivre à notre rythme, regarder à côté s'en se presser, sans chialer, surtout nous qui sommes des retraités (es). C'est en vieillissant qu'on est supposés être plus sages et plus patients. Il faudrait peut-être commencer à le montrer aux autres, à ceux qui nous suivent... Il faut préparer la relève en donnant l'exemple.

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>

À cette occasion, nous avons eu le plaisir de recevoir monsieur André Allaire qui nous a parlé d'impôt. Il faut produire des rapports aux deux paliers de gouvernement avant le 30 avril de chaque année.

Il est d'autant plus important pour les gens de 65 et plus, vu que le surplus de revenu garanti (pour ceux qui y ont droit) est déterminé d'après le revenu annuel indiqué dans la déclaration fédérale.

Monsieur Allaire nous informe qu'il est préférable d'envoyer nos rapports par Internet. C'est une économie de temps. On conserve les reçus mais on ne les envoie pas avec les déclarations.

Il est recommandé de garder nos déclarations avec les pièces justificatives pendant 5 ans.

Il est bien entendu que plus tôt on expédie nos déclarations, plus tôt on reçoit nos remboursements si nous y avons droit.

Monsieur Allaire a eu la gentillesse de répondre à plusieurs questions personnelles.

Santé :

VIVEMENT LE POISSON, LE VIN ET LE THÉ!

Considérée comme rare il y a 100 ans, ce qu'on appelle maintenant la maladie d'Alzheimer (du nom du psychiatre allemand Loïs Alzheimer) représente maintenant un problème médical de plus en plus important et son impact sera grandissant avec le vieillissement progressif de la population : on estime que 24 millions de personnes dans le monde sont actuellement affectées par une forme ou une autre de démence, avec 4,5 millions de nouveaux cas qui s'ajoutent chaque année, soit un nouveau cas toutes les sept secondes.

Quoi qu'il en soit, l'effet spectaculaire de nos habitudes de vie sur le développement d'une maladie aussi grave illustre encore une fois à quel point notre mode de vie, en particulier notre alimentation, peut avoir un impact déterminant sur notre bien-être, autant physique que mental.

Conseils pratiques afin de réduire les risques de développer la maladie d'Alzheimer:

Selon les données actuellement disponibles, plusieurs aspects de notre mode de vie peuvent être contrôlés dans l'espoir de réduire les risques de développer la maladie d'Alzheimer, sans compter que l'application de ces principes permet de combattre efficacement d'autres maladies très graves, comme les maladies cardiovasculaires et le cancer:

- Faites surveiller régulièrement votre taux de cholestérol dans le sang.
- Consommez régulièrement (de une à deux fois par semaine) des aliments riches en oméga-3 (saumon, thon, sardines, graines de lin).
- Si vous buvez de l'alcool, optez pour la consommation modérée (de un à deux verres par jour) de vin rouge.
- Privilégiez le thé vert au thé noir ou au café.
- Augmentez la consommation de petits fruits.
- Faites régulièrement de l'exercice, par exemple en marchant le plus souvent possible ou en utilisant les escaliers au lieu de l'ascenseur.
- Faites travailler votre cerveau (lecture, jeux de société, mots croisés, sudoku, jouer d'un instrument de musique).



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) 676-4432

Centre de services Hector-Martin
5045, boul. Cousineau
Fax: (450) 676-5050

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



CHAMBRE DES COMMUNES

Carole Lavallée

Députée de Saint-Bruno – Saint-Hubert
Porte-parole du Bloc Québécois en matière de travail



Circonscription

5440, chemin de Chambly
Bureau 110
Saint-Hubert (Québec) J3Y 3P1
Téléphone (450) 926-5979
Télécopieur (450) 926-5985

Chambre des communes

Édifice de la Confédération
Bureau 224
Ottawa (Ontario) K1A 0A6
Téléphone (613) 996-2416
Télécopieur (613) 995-6973



lavalc@part.gc.ca

Daniel Veillette
Propriétaire



**Marché
Dubreuil Veillette inc.**

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

Activités à venir :

10 mars: ~~Déjeuner-Amitié~~: Dîner Cabane à sucre
Restaurant Bella Pasta
5950 boul. Cousineau, Saint-Hubert
à compter de 11h30

Pour l'occasion, vous pourrez déguster un buffet style cabane à sucre cuisiné par M. Hébert.
Votre C.A. a décidé de vous offrir ce repas pour la somme de \$10 **tout compris**.

Une réponse est attendue avant le 06 mars 2006, en téléphonant au bureau. Bien entendu, les gens qui réservent et qui paient ne pourront se faire rembourser, car nous devons confirmer et payer le restaurant avant le 10 mars.

24 mars: Dîner-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 portera sur la Curatelle, alors que Mme Manon Ancil viendra nous parler de cette loi.

De La Chevrotière	Fernande	02
Poirier	Lilianne	02
Vallée	Maurice	03
Young	Claire	03
Péloquin	Guy	05
St-Martin	Joseph-Aimé	05
Aubé	Paul	05
Tremblay	Émile	07
Churchill	Walter	07
Maher	René	09
Chamberland	Huguette	10
Robillard	Marcel	10
Lebrun	Constance	11
Fortin Touzin	Noëlline	13
Tanguay	Henri-Paul	14
Latour	Jean-Claude	15
Filiatreault	Ginette	15
Goudreau	Jacques	15
Coste	Michel	17
Turmel	Candide	19
Champoux	Anna	19
Boisvert	Léo-Paul	19
Pontbriand	Gérald	19
D. Morin	Claudette	20
Cook	Denis	20
Poëtte	Raymonde	21
Chevrier	Roland	22
Roy	Thérèse	22
Goulet	Gérard	23
Gauthier	Benoit	23
Desjardins	Jean-Marie	23
Désormeaux	Pierre	23
Dupont	Claudette	23
Renaud	Ange-Emma	24
Brouillette	Gilbert sr	24
Jodoin	Julia	25
Montambault	Marcel	25
Langevin	Ghislaine	25
Morin	Charlotte	26
Boucher	Ginette	27
Murray	Bertrand	28
Leblanc	Simone	30
Cloutier	Gaston	31

ANNIVERSAIRES du mois de MARS

Pelletier Claude 31

VOYAGE AU PAYS DES JARRETS NOIRS

**Notre voyage en Beauce aura lieu
mercredi le 17 mai prochain.**

**Découvrez le magasin général du temps
Dîner au Manoir du Lac Etchemin
Visite de l'église Saint-Georges
Visite et dégustation de 8 produits d'une
fromagerie
Visite et dégustation à la cache à Maxime
(vignoble)
Souper repas complet.**

Le voyage comprend :

Transport en autocar, la visite du magasin général, le dîner au manoir du Lac Etchemin, Visite et dégustation à la fromagerie, visite et dégustation à la cache à Maxime, le souper. Le pourboire aux repas et les taxes sont inclus.

Prix : 99,00\$

SAINES HABITUDES DE VIE :

Dans le cadre de l'implantation du Plan d'action local, la direction de Santé publique a alloué à chaque territoire de CSSS de la Montérégie un budget pour l'embauche d'agents de promotion en "*saines habitudes de vie et prévention des maladies chroniques*".

Une somme a été mise à la disposition des organismes du milieu pour développer des projets auprès d'adultes et des personnes âgées.

Le Conseil des aînés de Saint-Hubert, dont l'AQDR fait partie, a choisi de présenter un projet axé sur l'activité physique. À cet effet, monsieur Wendyam Drabo, kinésiologue, a été engagé et viendra nous rencontrer le 28 avril afin d'expliquer et d'établir le programme qui pourrait nous être offert dans le

- On m'a raconté, dit une dame à son mari, qui prend son petit déjeuner dissimulé derrière son journal, comme tous les matins, que tu t'es laissé pousser de superbes moustaches. Il faudra que tu me les montres un de ces jours, que je te dise si ça te va ou non.

GINETTE BELLEAU

AGENTE EN ASSURANCE DE DOMMAGES

TÉLÉPHONE : (514) 990-9056

TÉLÉCOPIEUR : (450) 443-1320

gbelleau@capitale.qc.ca

www.ginettebelleau.com

AFFILIÉE À



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



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

Boucherie ~ Charcuterie SLOVENIA

Le spécialiste de la choucroute

Épicerie fine ~ Viande fumée

Viande fraîche de 1er choix ~ Coupe française

Comptoir de sandwiches variés: Smoked meat, Saucisses etc.

3653, boul. St-Laurent, Montréal

Tél.: 842-3558

Fax: 842-3629



Téléphone : 443-3201

3323, Grande-Allée, Saint-Hubert (Québec) J4T 2S9

Alerte à la fraude ...

Chaque année, au Canada, les fraudes liées aux assurances de biens coûtent aux consommateurs et à l'industrie la coquette somme de 3 milliards de dollars. Accidents truqués, faux vols, exagération dans les demandes d'indemnisation, voilà quelques-uns des moyens mis en œuvre par les filous pour soutirer illégalement de l'argent aux compagnies. Selon le Bureau d'assurance du Canada (BAC), le secteur de l'automobile serait la vache à lait des malfrats. Voici un exemple. À la recherche d'une voiture, une consommatrice consulte les petites annonces. Elle y trouve exactement le modèle qu'elle désire, et, qui plus est, on en demande 3 000\$00 de moins que le prix le plus bas annoncé ailleurs. Elle pense faire l'affaire du siècle et règle la transaction en moins de deux. Mais deux semaines plus tard, son auto disparaît, volée dans l'entrée de sa cour pendant la nuit. "Cette dame a été victime d'un stratagème très répandu chez les voleurs d'automobiles" explique André Beauchamp, directeur, Vol automobile, au BAC. En effet, des véhicules volés sont vendus à des consommateurs sans méfiance, qui répondent à une petite annonce où figure un numéro de téléphone cellulaire. Le vendeur insiste pour être payé en argent comptant et il garde un double des clés après la vente. "Quelques jours s'écoulent puis, au moment propice, l'auto est volée de nouveau, pour être revendue à un autre acheteur qui ne se doute de rien" dit le spécialiste. Afin de contrer ce fléau, le BAC encourage la population à dénoncer ces truands. Pour ce faire, il a mis sur pied une ligne téléphonique anticrime où vous pouvez appeler pour signaler les fraudes dans le domaine de l'assurance.

Tous les renseignements demeurent confidentiels. Pour joindre la ligne anticrime, composez sans frais le : **1-866-422-4331**

Dans un quartier de banlieue, le téléphone chez un retraité.

- Allô ici, c'est votre voisine. Pourriez-vous passer avec vos outils pour regarder ma laveuse qui est en panne?

- Je veux bien, répond le retraité, mais je ne suis pas très fort pour ce genre de réparation. Rappelez-vous la dernière fois que vous avez fait appel à moi, c'était il y a cinq ans, pour votre réfrigérateur. Et, finalement, votre mari a dû en acheter un neuf.

- Je me souviens très bien, dit la dame. Et c'est bien pour cela que je fais de nouveau appel à vous.

Saint-Hubert
longueuil

Jacques Lemire
Conseiller, district 19

1850, Boul. Edouard, Saint-Hubert (Québec) J4T 1Z4

Téléphone : (450) 445-2216 Résidence

Page : (514) 302-1909

Courriel : jacqueslemire@videotron.ca

