

L'Assemblée générale annuelle 2007 en images



Le nouveau Conseil d'administration et invités



Quelques membres sortants



Nous prêtons serment



Déjà un cours !!!



Jocelyn Pelletier, Ronald Noël, Chantal Beaudry

Félicitations pour le bon travail accompli durant toutes ces années à :

Chantal Beaudry, Jacqueline Colins,
Julienne Lafontaine, Thérèse Lanteigne,
Annabelle Veillette

Bienvenue aux nouveaux membres du CA

Guy Boisclair, Marthe Meyers,
Marcel Marenger

CALENDRIER DES ACTIVITÉS - AUTOMNE 2007

L'AQDR section Trois-Rivières invite cordialement les membres et non-membres à participer aux activités suivantes :

SEPTEMBRE

DATE	ACTIVITÉ	ENDROIT	COÛT	RÉSERVATION
14 septembre 2007 Kiosque accessible entre 9 h et 18 h	LA FEFE (La grande Fête de l'Entraide, de la Formation et de l'Emploi)	Bâtisse industrielle, Parc de l'Exposition, Trois-Rivières	Gratuit	Aucune
28 septembre 2007 8 h 30 à 16 h 30	FORUM : « La vie en jeu »	Salle Atrium, R-1090B, pavillon Ringuet Université du Québec à Trois-Rivières	Inscription : 5 \$ membre d'un organisme d'aînés + 15 \$ repas	Obligatoire avant le 7 septembre Voir formulaire dans le journal

OCTOBRE

26 octobre 2007 10 h conférence 12 h dîner	DÎNER – CAUSERIE Éthique et euthanasie Conférencier : Gilles Lebel	Club de Curling Laviolette 2203, boul. des Forges, Trois-Rivières	10 \$ pour les membres et les non-membres	Obligatoire avant le 19 octobre
29 octobre 2007 1 ^{re} partie 9 h 30 à 12 h	FORMATION Droits et libertés pour la personne vieillissante	À déterminer	Gratuit	Obligatoire avant le 28 septembre Voir formulaire dans le journal

NOVEMBRE

26 novembre 2007 2 ^e partie 9 h 30 à 12 h	FORMATION Droits et libertés pour la personne vieillissante	À déterminer	Gratuit	Obligatoire avant le 28 septembre
30 novembre 2007 17 h	SOIRÉE CULTURELLE Sainte-Catherine et Mère Noël Conférence, souper, concert	Club de Curling Laviolette 2203, boul. des Forges, Trois-Rivières	20 \$ pour les membres et 25 \$ non membres	Obligatoire avant le 16 novembre

DÉCEMBRE

10 décembre 2007 3 ^e partie 9 h 30 à 12 h	FORMATION Droits et libertés pour la personne vieillissante	À déterminer	Gratuit	Obligatoire avant le 28 septembre
---	--	--------------	---------	--

Bienvenue à toutes et à tous!

RÉSERVATION : 819.697.3711

Mot de la présidente

Collaboration. Voilà le mot, pour ne pas dire le thème qui pourrait être adopté, cette année, à l'AQDR section Trois-Rivières. Comme j'aimerais que tous nous l'adoptions.

Durant l'été, j'ai pu lire les nombreux documents remis à l'assemblée générale annuelle de l'AQDR nationale. Je fus agréablement surprise par la qualité et la quantité des travaux exécutés dans chacune des sections. J'ai aussi rattrapé mon retard en consultant la documentation qui provient des organismes communautaires de notre région. C'est extraordinaire ce que certains arrivent à faire connaissant le peu de moyens dont ils disposent.

Personnellement, je crois que nous devrions agir ensemble et pousser dans la même direction, surtout lorsqu'il s'agit de défendre les droits des 50 ans plus (ou gens d'expérience).

Si nous suivons l'actualité, avez-vous remarqué, dans les médias, qu'ils nous désignent sous le terme de « personnes âgées » et comme l'ennemi public no un? Le discours véhiculé ressemble à :

- les soins de santé coûtent et vont coûter encore plus « cher » en raison du vieillissement de la population
- les travailleurs ne seront pas assez nombreux pour payer les pensions (que nous avons pourtant payées)
- nous sommes improductifs, etc. une plaie!

Pourtant, ces articles ne tiennent pas compte de l'entière réalité. Nous oublions facilement le rôle des personnes d'expérience (grands-parents) qui aident leur (s) enfant (s) avec la garde des petits, tout en étant des aidants naturels pour leur propre parent. Songeons aux campagnes de souscription pour amasser des fonds pour les diverses fondations. Et les organismes communautaires, sportifs, culturels qui fleurissent de personnes dites « âgées » qui se dévouent pour leurs semblables, et souvent pour des plus jeunes...

Nous faisons pourtant rouler l'économie. Nous voyageons, nous sortons dans les restaurants, nous pratiquons des sports, nous achetons des vêtements, des automobiles, des condos... etc. Plusieurs compagnies importantes, dans divers domaines, ont compris l'importance de la masse que nous représentons... Serons-nous la future cible consentante de toutes les plaies « d'Égypte » des diverses instances politiques qui aimeraient nous faire porter ce poids? Ou bien défendrons-nous, tous ensemble, nos droits en ne négligeant pas nos devoirs et responsabilités?

L'AQDR qui a pour mission la défense des droits des personnes « d'expérience » servira de tremplin, en collaboration avec les autres organismes communautaires ayant les mêmes objectifs, à la juste reconnaissance des droits des citoyens à part entière que nous sommes. N'oublions pas, qu'avec plus de 820 membres à l'AQDR de Trois-Rivières, dont 47 % se retrouve sous la barre de 64 ans, donc productif, travaillant, et pour la plupart en bonne santé, que nous représentons une force politique et sociale importante.

Je souhaite à tous une bonne année et vous réitère le désir des membres du Conseil d'administration de vous voir nombreux aux différentes activités que nous tenons. N'oubliez pas de consulter notre calendrier d'activités.

Au plaisir de vous rencontrer,

Diane Boisselle

Sommaire

• Calendrier des activités	2
• Mot de la présidente	3
• Responsabilités et membres du CA	4
• La force de l'âge, c'est de vivre son âge	5
• Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes	6
• L'Accorderie	7
• Crédit d'impôt	8
• La grande Fête de l'Entraide de la Formation et de l'Emploi.....	9
• Vulnérabilité et société	10
• Harcèlement psychologique	11
• Elle met sa plume au service des autres.....	12
• Les jeux de hasard et d'argent	14
• Forum « La vie en jeu ».....	15
• La Soirée des Chamberland.....	16
• Les dentiers sont utiles.....	18
• Plus je vieillis	20
• Plumes alertes.....	21
• Liste de numéros importants	22
• Allocation logement	23
• Avis d'un avocat	24
• Formation aux droits et libertés pour personnes vieillissantes	25

ÉQUIPE DU JOURNAL

Responsable du journal :	Marcel Marenger
Commanditaires :	Gilberte Mercille, Diane Boisselle
Correction :	Gilberte Mercille, Chantal Beaudry Madeleine Millette
Mise en page :	Madeleine Millette, Diane Boisselle
Recherchistes :	Diane Boisselle, Gilberte Mercille
Expédition :	Thérèse Lanteigne, Jacqueline Collins Julienne Lafontaine

Membres du conseil d'administration 2007 – 2008

COMITÉS ET DOSSIERS	NOMS	POSTES À L'AQDR
Responsable , Comité multidisciplinaire sur le jeu excessif Membre, Regroupement des AQDR-Mauricie Membre CA, Table de concertation des aînés et retraités de la Mauricie Représentante AQDR, Comité CDC Membre, Table de santé publique	Diane Boisselle	Présidente
Secrétaire par intérim Membre, Comité jeu excessif (représentant l'AQDR nationale) Membre, Comité revenu Membre, Comité milieu de vie Représentant AQDR, Comité Forum citoyen Mauricie Administrateur, AQDR nationale Représentant, Tour d'y Voir	Maurice Bergeron	1 ^{er} vice-président
Responsable , Comité revenu Membre, regroupement des AQDR-Mauricie Représentant AQDR, Table territoriale des aînés de Trois-Rivières	Ronald Noël	2 ^e vice-président
Responsable , Comité de l'information Membre, Comité milieu de vie	Poste à combler	Secrétaire
Secrétaire, Regroupement des AQDR-Mauricie	Jocelyn Pelletier	Trésorier
Responsable , Gestion des cartes des membres	Lisette Gauthier	Administratrice
Responsable , Comité des téléphonistes Responsable , Comité poésie Membre, Comité journal l'Alerte	Gilberte Mercille	Administratrice
Responsable , Comité journal l'Alerte Représentant, Table de concertation « abus auprès des aînés »	Marcel Marenger	Administrateur
Responsable , comité de milieu de vie Représentante, Interville Coop de solidarité en soins et services	Marthe Meyers	Administratrice
Responsable , Comité Santé Membre, Comité de milieu de vie	Guy Boisclair	Administrateur
Responsable , Comité des activités sociales et conférences Membre, Comité milieu de vie Membre, Comité du journal l'Alerte	Chantal Beaudry	Administratrice

pour nous rejoindre

Téléphone : 819.697.3711



991, rue Champflour, bureau 210 - Trois-Rivières (Québec) G9A 1Z8
Téléphone : 819.697.3711 Télécopieur : 819.371.3827 Courriel : agdr.tr@infoteck.qc.ca

pour nous rejoindre
Téléphone : 819.697.3711

LA FORCE DE L'ÂGE C'EST DE VIVRE SON ÂGE

Que l'on se réfère aux grandes périodes de l'Histoire ou au temps écoulé dans la vie d'une personne, l'âge nous ramène inlassablement à une notion de temps et de durée. L'âge est ainsi devenu dans nos sociétés une des composantes essentielles de l'identité qui, avec le sexe et l'appartenance à un milieu social, est un des plus puissants repères individuels.

L'âge dégage, de même, un concept de vie qui se construit sur l'image d'une succession de phases que les individus parcourent automatiquement, suivant les étapes d'une socialisation conduisant de la petite enfance à l'âge adulte puis à la maturité. Et ce déroulement individuel de l'existence est, de fait, scandé par des processus de passages et de ruptures.

La force de l'âge s'appuie donc sur le solide fondement de reconnaissance de son groupe d'âge et de son positionnement dans la morphologie sociale. Chaque âge ainsi compris comporte dans la réalité une force dynamique qu'il importe de reconnaître et de s'approprier. Sénèque dira « Cessons de vouloir ce que nous avons voulu... et faisons en sorte de ne pas vouloir à un tel âge les mêmes choses que l'on voulait dans son enfance ».

Alors que l'on demandait à Michel-Ange pourquoi il frappait si durement sur un bloc de marbre qu'il s'apprêtait à sculpter, il répondit que c'était pour faire jaillir l'esprit qui s'y abritait, indiquant par cette image que l'état premier du bloc n'avait pas encore révélé la splendeur de l'œuvre qui s'accomplirait avec le temps. Saint-Exupéry nous rappelle, quant à lui, que « l'essentiel est invisible pour les yeux ». L'auteur de *Terre des hommes* nous montre ainsi une société où chacun d'entre nous est un peu « pilote » ou « allumeur de réverbères » selon le temps et l'âge. « **Une société où toutes les grandes personnes ont d'abord été enfants mais où peu d'entre elles s'en souviennent.** »

Vivre son âge consiste dès lors à accepter sans réserve son identité individuelle et sociale, avec les avantages et les responsabilités qui y sont joutés. Avancer en âge devient ainsi un privilège dont il importe d'en retirer l'essence à chaque étape de sa vie, d'en savourer la substance, d'y dégager les savoirs accumulés et d'en faire don à tous les membres de sa communauté.

Refuser de reconnaître la quintessence qui émerge de chaque âge constitue non seulement une fuite devant son identité et les forces qui la composent, mais tout autant envers les forces encore inconnues qui ne manqueront de se manifester dans les étapes à venir. La recherche du bonheur, qui interpelle chacun d'entre nous et qui inspire inlassablement notre cheminement dans la vie, ne peut que prendre des formes différentes selon son âge. Chercher à nier cette réalité, c'est s'adonner à une fixation et entretenir l'illusion sur ce que l'on est véritablement.

Georges Lalande, président
Conseil des aînés du Québec
24 avril 2007

SAVIEZ-VOUS QUE...

La Journée internationale pour les personnes âgées est le

1^{er} octobre

L'Assemblée générale de l'Organisation des Nations Unies a proclamé le 1^{er} octobre Journée internationale pour les personnes âgées par sa [résolution 45/106](#) du 14 décembre 1990; cette décision s'inscrit dans le cadre des initiatives de l'ONU comme le [Plan d'action international sur le vieillissement](#), adopté en 1982 par l'Assemblée mondiale sur le vieillissement et approuvé la même année par l'Assemblée générale.

En 1991, neuf ans après l'adoption du Plan, l'Assemblée générale a adopté les [Principes des Nations Unies pour les personnes âgées](#) par la [résolution 46/91](#) du 16 décembre 1991.

En 2002, la Deuxième assemblée mondiale sur le vieillissement a adopté le [Plan d'action international de Madrid sur le vieillissement](#).

Visitez le site du Conseil des aînés du Québec, vous y trouverez des articles très intéressants.

Le thème retenu cette année pour la Journée internationale des personnes âgées est :

**« LA FORCE DE L'ÂGE
C'EST DE VIVRE SON ÂGE ».**



634, 4^e Rue
Shawinigan (Québec) G9N 1G8

Téléphone : (819) 537-3911
1-877-767-2227

Télécopieur : (819) 537-3164

Courriel : info@caap-mcq.qc.ca
Site web : www.caap-mcq.qc.ca

Il peut arriver d'être insatisfait des services ou des soins reçus dans un établissement du réseau de la santé et des services sociaux. On pense alors aux services d'un Centre de santé et de services sociaux, (lequel regroupe habituellement une mission de centre hospitalier, de CLSC, de CHSLD). Il peut également s'agir de soins ou de services offerts par un centre jeunesse, un centre de réadaptation, un organisme communautaire reconnu, une famille ou résidence d'accueil rattachée à un établissement public, une résidence privée pour personnes âgées, une Agence de santé et de services sociaux, des services ambulanciers, etc.

Quoi faire si je suis insatisfait des soins d'un médecin à l'urgence? Si l'intervenant n'a pas respecté la confidentialité de mon dossier? Si je n'ai pas accès aux services de maintien à domicile dont j'ai besoin? Si je n'ai pas eu la possibilité de participer à mon plan d'intervention? Si l'intervenant m'a manqué de respect?

Bien sûr, il est possible d'adresser ses insatisfactions auprès de la personne responsable des services. Une option plus formelle s'offre également à tous les usagers des services : porter plainte. Il s'agit alors d'une démarche administrative, non judiciaire, dans laquelle nous pouvons vous assister et vous accompagner.

Le **CAAP Mauricie / Centre-du-Québec** est l'organisme communautaire régional mandaté, depuis 1994, par le Ministère de la Santé et des Services sociaux pour aider toute personne à porter plainte. Il existe un **CAAP** dans chacune des régions du Québec.

Notre rôle est d'informer sur le régime d'examen des plaintes, sur les procédures à suivre ainsi que sur les droits reconnus par la Loi des services de santé et services sociaux. Selon la demande, nous pouvons être présents à chacune des étapes du recours. Ainsi, nous aidons à cerner et à clarifier les objets de plainte, de même que les attentes à l'égard de la démarche. Nous rédigeons la lettre de plainte et autres documents. Nous

assistons aux rencontres, s'il y a lieu. Nous facilitons la conciliation avec les instances concernées. Bref, nous ajustons nos services de manière à favoriser un déroulement simple et efficace de la démarche de plainte.

POURQUOI PORTER PLAINTE?

« Erreur n'est pas faute.

On peut commettre une erreur et la corriger, mais ce serait une faute d'être conscient d'une erreur et de ne rien faire pour la corriger. »

Une démarche de plainte demeure une occasion de questionnement, qui permet à l'intervenant ou à l'organisation concerné, de réaliser qu'une façon de faire doit être repensée ou qu'une norme n'est pas respectée. Elle s'inscrit dans une volonté d'améliorer la qualité des services. Une plainte permet de déceler des problèmes systémiques, d'apporter des correctifs, de sensibiliser et de faire respecter les droits de tout usager des services. Une plainte est donc riche en informations.

Il importe de spécifier que le régime d'examen des plaintes est balisé par la loi. Des règles claires et précises l'encadrent. À titre d'exemple, la plainte peut être verbale ou écrite. En premier recours, elle doit être adressée au Commissaire local ou régional aux plaintes et à la qualité des services, selon le cas. Cette personne a un délai de 45 jours pour en faire l'étude et rendre ses conclusions.

La loi précise, également, qu'une plainte est confidentielle. On ne peut retrouver une copie de la plainte dans le dossier médical de l'utilisateur. De même, aucune mention spécifiant que la personne a porté plainte ne se retrouvera dans son dossier.

Il est également rassurant de savoir que toute personne qui formule ou veut formuler une plainte, ne doit subir aucunes représailles. En cas de moindre doute, le Commissaire local ou régional doit être avisé afin d'intervenir.

Voilà quelques informations succinctes concernant le régime d'examen des plaintes. N'hésitez pas à nous contacter. Nous sommes là pour vous seconder dans une volonté de contribuer à améliorer la qualité des soins et des services offerts.

NOS SERVICES SONT GRATUITS ET CONFIDENTIELS

Isabelle Hardy
Agente de promotion/
Conseillère aux plaintes

Nous offrons des séances d'information portant sur nos services, le régime d'examen des plaintes et les droits, aux associations ou groupes intéressés.

L'ACCORDERIE

On a tous un petit talent dont on peut faire bénéficier quelqu'un, qu'il s'agisse de peinture, coiffure, cuisine, menuiserie, d'un pouce vert, ou simplement d'accompagnement. En contrepartie, bien des gens aimeraient bien compter sur une liste de noms de personnes susceptibles de leur rendre de petits services, comme garder le chien, passer la tondeuse, décorer la maison, faire des cartes professionnelles, donner un petit cours d'informatique..., et ce, gratuitement.

C'est pour mettre en contact ces gens qu'un service d'échange local, nommé l'Accorderie, est né à Trois-Rivières. **L'Accorderie** existe depuis 4 ans maintenant et compte près de 150 membres enthousiastes.

Le **SEL** (Service d'échanges locaux) s'apparente au troc, mais au lieu de prendre la forme d'un échange entre deux personnes, il met en réseau plusieurs individus aux besoins et talents divers, qui ont recours à un système de banque d'heures dans laquelle on peut, à l'aide de chèques spécifiques à l'Accorderie, faire des dépôts (pour ceux ayant rendu un service) et des retraits (pour ceux ayant demandé un service).

Gilles est venu peindre une chambre chez Louise. Cette dernière a réparé un pantalon pour Jeanne. Jeanne a ramassé les feuilles mortes chez Réjean qui a trop mal au dos. Réjean, qui a une voiture, a fait un transport pour Michèle afin qu'elle fasse ses courses. Michèle a un talent extraordinaire pour les gâteaux. Elle en cuisine un pour Gilles qui fête sa mère le lendemain. Voyez-vous le scénario?

Et ça marche! Il suffit de prendre connaissance des impressionnantes listes d'offres de services pour constater la multitude de champs d'application : accompagnement, garde, artisanat, soins personnels, ménage, cuisine, animaux, couture, tricot, bricolage, réparations, conseils, cours de langues, formations diverses, transports, etc.

En plus de répondre à un besoin matériel en apportant des solutions concrètes à des besoins de la vie quotidienne, le service d'échange apporte une dimension humaine très appréciée. On y retrouve des valeurs d'entraide et de partage. D'ailleurs, pour plusieurs **l'Accorderie** représente une belle façon de se créer un réseau social.

Pour qu'un tel service d'échange fonctionne bien, il est important que les membres, appelés accordeurs, apprennent à se connaître et aient l'occasion de se voir afin de favoriser les échanges. Il y a donc plusieurs rencontres sociales d'organisées, sous forme de petite fête conviviale, souper communautaire, pique-nique, présentation de films, etc. Aussi, les accordeurs ayant envie de partager leurs connaissances et talents peuvent présenter des ateliers à des groupes d'accordeurs. Encore une fois, aucune monnaie ne sort de nos poches : le professeur est payé en heures, et les accordeurs payent leur atelier en heures.

Vous pensez peut-être que c'est gênant de demander service à quelqu'un qu'on ne connaît pas. Eh oui, cela peut l'être surtout au début quand on ne connaît pas les membres. Mais il faut garder en tête que souvent les autres accordeurs souhaitent rendre des services afin de s'accumuler des points, afin qu'à leur tour, ils puissent demander service à quelqu'un d'autre! Une fois les premiers contacts initiés, tranquillement nous bâtissons un beau réseau d'entraide, utile, réconfortant, alors nous nous sentons entourés, nous ne nous sentons pas seuls. Ça vaut la peine de briser la glace!

Les gens qui sont intéressés à s'inscrire à l'Accorderie n'ont qu'à contacter **Julie ou Michèle au 819-379-5111**. L'inscription se fait sur place à nos bureaux, et c'est entièrement gratuit. Ça nous fera un immense plaisir de vous compter parmi nous!

Crédit d'impôt

Si vous vivez dans une résidence privée

Comment demande-t-on le Crédit d'impôt pour maintien à domicile d'une personne âgée pour des services offerts à la carte ?

Nous savons que :

- ✓ dans toutes les résidences privées offrant des services, la personne de 70 ans et plus peut bénéficier d'un crédit d'impôt pour maintien à domicile;
- ✓ des services sont inclus au coût du loyer et d'autres peuvent être à la carte;
- ✓ les services à la carte sont facturés selon l'utilisation.

Voici un exemple:

Madame X vit dans une résidence. Le coût de son loyer inclut les repas et l'entretien ménager une fois par semaine. Madame X a besoin d'aide pour faire son lit.

Une préposée va donc chez Madame X tous les matins pour faire le lit, un peu de rangement et, à l'occasion, faire de la lessive.

Les services que reçoit Madame X de la préposée lui sont facturés une fois par mois.

Donc Madame X paie son loyer à chaque mois et en plus, elle paie pour des services qui ne sont pas inclus dans le coût de son loyer.

Les services supplémentaires que reçoit Madame X sont des services admissibles au Crédit d'impôt pour maintien à domicile d'une personne âgée.

Afin que Madame X bénéficie du crédit d'impôt pour ces services, lesquels sont non inclus au bail, nous lui suggérons ces règles d'or :

- ✓ toutes les fois que vous payez pour un service, vous demandez une facture;
- ✓ conservez toutes les factures avec vos reçus pour les joindre à votre déclaration de revenu;
- ✓ lorsque le temps est venu de faire votre déclaration de revenus, vous pourrez alors réclamer le crédit auquel vous avez droit;
- ✓ votre limite de crédit est de 3 750 \$ par année.

Si vous avez besoin de plus d'informations, n'hésitez pas à communiquer avec moi.

Rella Duquette
AQDR des Chenaux
aqdr@stegenevieve.ca
418.362.2134

Écume

Je connais une Université où tout le monde a droit de s'inscrire.

Les diplômes qu'elle décerne se gagnent à force d'Amour et de sincérité envers soi-même et les autres : c'est la VIE.

Vivre en paix avec soi-même, vivre en harmonie avec les autres, voilà les deux options fondamentales qu'on y enseigne.

À cette Université on ne rencontre qu'un seul professeur : SOI-MÊME.

Les études y durent toute la VIE et le certificat final s'appelle :

BONHEUR...

Jacques Verret, Écume, 26 octobre
Édition Anne Sigier, 1979



De l'emploi en Mauricie il y en a!

Pour une sixième année, la Démarche des Premiers Quartiers en partenariat avec ÉCOF-CDEC, Service Canada, Emploi Québec et Jobboom, est fière d'annoncer le retour de la Grande Fête de l'entraide, de la Formation et de l'Emploi. Cet événement aura lieu le vendredi 14 septembre 2007, de 9 h à 18 h, à la Bâtisse industrielle de Trois-Rivières.

Réunis sous un même toit, les ressources d'entraide de toutes sortes : les écoles de formation tant professionnelle que collégiale et universitaire ainsi que plus d'une quinzaine d'employeurs prêts à rencontrer et à recruter de nouveaux employés. C'est un événement unique en Mauricie qui ne cesse de prendre de l'ampleur d'année en année. De l'emploi il y en aura pour tous les âges et tous les niveaux : bienvenue aux personnes de 50 ans et plus! Que ce soit de l'emploi à temps partiel ou à temps plein, en passant par le saisonnier, à celui de cadre, tous y trouveront leur compte! Il ne faut pas non plus oublier les écoles de formation qui offriront plusieurs programmes à temps plein ou partiel dans plusieurs domaines d'étude et ce, pour tous les niveaux d'éducation.

Pour ce qui est des ressources d'aide, il y aura plus d'une vingtaine d'exposants offrant des ressources d'entraide. Que ce soit pour le démarrage d'entreprise, pour l'aide à la recherche d'emploi ou tout simplement pour offrir leurs services de toutes sortes, ils seront très heureux de vous rencontrer afin de discuter avec vous des divers projets et ressources qu'ils offrent. C'est aussi un excellent moyen de « magasiner » un organisme communautaire avec lequel vous souhaiteriez intervenir en tant que bénévole. Il sera aussi possible de rencontrer des organismes offrant des informations tels : les normes du travail, le comité

d'actions des non-syndiqués ainsi que le Mouvement Action Chômage de Trois-Rivières.

Cette année, les efforts ont été concentrés pour recevoir le plus grand nombre d'employeurs possible afin d'offrir aux visiteurs des emplois très diversifiés. Sur place, il y aura des employeurs tels : L'auberge le Baluchon, le Centre d'appels Durham, Reboisement Mauricie, Olymel s.e.c., le Centre de Santé et des Services Sociaux de Trois-Rivières, le groupe Dynamite pour ne nommer qu'une partie des entreprises recruteuses. De plus, nous avons la chance d'avoir à l'évènement Sobeys Québec qui projette d'ouvrir un centre de distribution à Trois-Rivières et dont l'ouverture est prévue au printemps 2008. Il y aura aussi, cinq agences de placements de la région de Trois-Rivières et une de Montréal qui offriront plusieurs postes dans divers secteurs. Il sera aussi possible de s'inscrire comme membre au site de recherche d'emploi Jobboom et ce, gratuitement.

Ce bel événement tout à fait gratuit est un excellent moyen de se mettre en contact avec le domaine de l'emploi en Mauricie. En plus d'une vingtaine d'exposants, il sera possible de consulter des offres d'emplois trouvées une semaine avant la date de l'évènement. L'an passé, il y avait plus de 800 emplois de ce type qui étaient affichés.

Cet événement est le meilleur moyen de communiquer directement avec les entreprises. Il ne faut pas le rater, surtout qu'il n'a lieu qu'une fois par année, à l'automne. La Grande Fête de l'entraide, de la Formation et de l'Emploi a connu dans le passé un succès inégalé. Nous sommes confiants que l'effet de masse auprès de la population mauricienne sera encore plus important cette année! C'est à ne pas manquer!

Valérie Duchemin
Information : (819) 371-9393

Des membres du Conseil d'administration de l'AQDR section Trois-Rivières tiendront un kiosque d'information lors de cette journée.

Au plaisir de vous y rencontrer!

VULNÉRABILITÉ ET SOCIÉTÉ

Une société se reconnaît à la façon dont elle traite ses personnes les plus vulnérables : les enfants, les personnes handicapées et les personnes âgées. Je vous parlerai aujourd'hui de la condition de nos personnes âgées. Mais avant d'entrer plus particulièrement dans cette problématique, je ferai une « longue parenthèse » qui vous permettra de saisir la pertinence de ce propos entendu récemment à l'émission « Le Point » de Radio-Canada et ayant pour thème « Le secret du bonheur ». Le célèbre neuropsychiatre juif français, Dr Boris Cyrulnik, exposait ses idées extraites de ses différents livres et spécialement de son plus récent : *De chair et d'âme* paru aux Éditions Odile Jacob. Cette entrevue, menée d'une façon très dynamique par l'excellente journaliste Anne Palasuk, était des plus intéressantes à plus d'un égard. Elle méritait une large audience tellement elle aidait à éclairer nos intelligences à la compréhension des phénomènes biopsychosociaux extrêmement complexes de la condition humaine.

Selon Cyrulnik, les enfants méritent ce qu'il y a de mieux en venant au monde (rien de moins), c'est-à-dire, dès les premiers jours de leur vie et pour les années suivantes jusqu'à jeune adulte. Ils ont besoin pour grandir à tout niveau, d'un milieu sécuritaire et sécurisant et d'une présence aimante, empathique, valorisante et de respect. Car le nouveau-né et le jeune enfant sont déjà légalement des personnes avec tous les droits qui s'y rattachent.

Si malheureusement, pour toutes sortes de raisons, le départ dans la vie est « raté », l'enfant, ou l'adulte devenu, peut toujours se rattraper pourvu qu'il rencontre dans son milieu de vie une base de sécurité et des personnes significatives. À ce moment-là, il aura la chance de se refaire une vie plus acceptable. Il pourra rebondir de ses épreuves et il développera de la « résilience », c'est-à-dire l'art de se remettre de ses difficultés et deuils de toutes sortes sans se fracasser.

Par contre, malheureusement, si une personne blessée en début de vie ne rencontre pas au cours de sa vie un milieu sécuritaire et valorisant ainsi que des personnes significatives qui ont toute sa confiance, la vie sera très difficile pour elle, car elle ne pourra pas rattraper son malheureux départ.

De plus, Cyrulnik nous dit que « ce qui est raté génétiquement, peut être changé relationnellement », car la chimie du corps et du cerveau est aussi fonction de nos relations. Si la personne a une bonne et belle relation, le cerveau sécrètera de la sérotonine, l'hormone du bien-être ou du bonheur.

En écoutant attentivement les réflexions de Boris Cyrulnik, je n'ai pu m'empêcher d'appliquer ces corrélations élaborées pour l'enfant et l'adulte à la condition de nos aînés, en général et encore davantage à nos aînés les plus vulnérables. En début de vie, milieu de vie, et chez nos aînés en fin de vie, le milieu sécuritaire à tout niveau et la présence aimante, chaleureuse, empathique deviennent donc pour moi des déterminants de santé et de vie harmonieuse. Ces deux principes de base garantissent une meilleure accessibilité à des choix de vie plus étendus et plus libres.

Ces principes fondamentaux sont sûrement inscrits au plus profond de nos cœurs, dans notre âme. Pour que la société s'en inspire et en fasse la promotion, il faudrait que ces principes soient le fondement d'un code d'éthique de toute société civilisée et démocratique.

Au Québec, nous avons la Loi sur la protection de la jeunesse, qui garantit les droits des enfants et particulièrement, des enfants vulnérables. Peut-être devrions-nous aussi avoir éventuellement une loi sur la protection des aînés, étant donné les nombreux abus et violences dont nos personnes âgées sont victimes.

Les différents ministères (Famille, Éducation, Aînés, Santé et Services sociaux) ainsi que les organismes de promotion de défense des droits des aînés, telle l'AQDR, devraient se concerter afin d'informer et sensibiliser la population en général.

La tâche est lourde et urgente : dévalorisation de la famille et de chacun de ses membres, dévalorisation du rôle parental, dévalorisation de l'enfant sujet de droit. Nous devons aussi fortement encourager et favoriser les liens intergénérationnels, car ces liens maintiennent vivantes les valeurs et les traditions de la société. Nos sociétés ne s'en porteraient que mieux. Nous avons un pressant devoir qui est celui de promouvoir ces principes essentiels que sont la base sécuritaire et les personnes

aimantes, créant ainsi un milieu de vie vraiment humain et convivial. Ce sera un précieux héritage pour les générations futures.

Travaillant depuis 20 ans en gérontologie, je connais la condition et les besoins de nos aînés à tout niveau. Je suis extrêmement sensible à leur condition de vie et aussi à leur vulnérabilité inévitable qui arrive avec le vieillissement. Celui-ci amène généralement des limites, des handicaps et des maladies de tout ordre. J'essaie du mieux de mes connaissances de défendre leurs droits et leurs intérêts avec grande vigueur.

Dans nos milieux respectifs, que chacun se sente concerné par le sort fait aux aînés. Soyons donc très attentifs à la condition de nos personnes âgées, qu'elles soient à domicile, en résidence ou en CHSLD. Demeurons vigilants et dénonçons les situations abusives.

Marthe Meyers, B.SC. inf., responsable
Comité milieu de vie AQDR section Trois-Rivières

SAVIEZ-VOUS QUE...

Les différents types de harcèlement psychologique

Il existe différentes formes de harcèlement tel que le harcèlement sexuel, discriminatoire, administratif et criminel. Voici leur définition :

Harcèlement sexuel

Conduite se manifestant par des paroles, des actes ou des gestes à connotations sexuelles, généralement répétés ou non désirés, et qui est de nature à porter atteinte à la dignité ou à l'intégrité physique de la personne ou de nature à compromettre un droit, à entraîner pour elle des conditions de travail défavorables, une mise à pied ou un congédiement.

Harcèlement discriminatoire

Paroles ou gestes généralement répétés, à caractère vexatoire ou méprisant selon l'article 10

de la Charte des droits et libertés de la personne, dont notamment, la race, le sexe, la couleur, la grosseur, l'orientation sexuelle, l'état civil, l'âge, la religion, les convictions politiques, la langue, l'origine ethnique ou nationale, la condition sociale, le handicap ou l'utilisation d'un moyen pour pallier ce handicap.

Harcèlement administratif

Aussi appelé abus de pouvoir, pour être considéré comme du harcèlement, nécessite que le harceleur soit en position d'autorité, qu'il se serve de cette position d'autorité pour privilégier ses besoins personnels et que ce soit au détriment de la personne qui est sous son autorité. C'est l'exercice de l'autorité de manière déraisonnable qui constitue une conduite qu'une personne sait ou aurait dû savoir inacceptable.

Harcèlement criminel

Lorsque le harceleur agit à l'égard d'une personne en sachant qu'elle se sent harcelée et que ses agissements font craindre pour la sécurité de la personne harcelée ou celle de ses proches. Ce type de harcèlement nécessite d'appeler les policiers.

Source : CANOS (www.canosmauricie.org)

Téléphone : 819-373-2332

IL EXISTE DIFFÉRENTS TYPES DE
HARCÈLEMENT

Dans, *Le Mémo de la Corpo – CDC 3R*, Volume 7,
numéro 1, 22 janvier 2007, p. 5



La musique à votre portée...
Depuis plus de 30 ans déjà...

**CENTRE
DE PIANOS
ET D'ORGUES
MAURICIEN INC.**

1003, Boul. du St-Maurice, Trois-Rivières
819.374.7222, centre.piano@bellnet.ca
www.centredepiano.qc.ca



Elle met sa plume au service des autres

Marie-Hélène Allegrini est biographe familial. Elle s'est spécialisée dans un créneau insolite : la vie de monsieur et madame Tout le Monde ! La rencontre de ces gens, chez qui elle s'immisce le temps d'immortaliser leur vie sur papier, lui laisse un souvenir magique. Elle recueille les souvenirs, les met en forme et les fait imprimer selon le souhait de ses clients.

La mémoire en héritage

Qui n'a souhaité laisser une trace de son existence ? Depuis sept ans, je prête ma plume à qui veut écrire son histoire. J'écoute et je retranscris, le plus fidèlement possible, les souvenirs. D'aucuns veulent laisser une trace, perpétuer des légendes familiales, évoquer un savoir-faire, raconter une époque, un destin... D'autres désirent écrire la page pour mieux la tourner, lever un secret de famille, ou, tout simplement, faire le point sur leur vie. Écrire la vie d'anonymes, d'inconnus, c'est transmettre des souvenirs de génération en génération. C'est permettre le relais générationnel et tisser un lien indestructible. C'est offrir un héritage inestimable, celui de la mémoire. C'est, enfin, redonner de l'importance à chaque vie. La mémoire est un livre qui ne se ferme jamais, et le biographe familial, un passeur de vie...

Dans notre monde où règne l'éphémère, tout ce qui relève de la transmission du patrimoine familial a pris de la valeur. Comment les grands-parents et leurs parents se sont rencontrés, comment ils ont traversé le temps, quels étaient leurs systèmes de valeurs, de pensées, leurs réalisations, tout cela intrigue les jeunes générations. Quelle émotion de découvrir que telle grand-mère a été cette belle jeune fille à l'œil pétillant et neuf ! Que la jeunesse n'est justement pas le seul apanage des jeunes, et que les idées que l'on croit modernes sont les mêmes qu'il y a 100 ans...

Quelle mémoire ?

Je compte parmi ma clientèle des personnes de 40 à 90 ans, désireuses de partager leur vécu et transmettre leur mémoire. Il n'est pas nécessaire d'avoir une vie extraordinaire. La beauté de l'existence réside dans les petites choses, dans les leçons que l'on a tirées, dans une manière d'être et de dire... Beaucoup de clients sont des personnes d'un certain âge, qui ont une vie bien remplie, et qui souhaitent transmettre cette expérience, ces témoignages d'une époque révolue. D'autres sont des couples qui désirent raconter leur histoire, des

enfants qui offrent un album de souvenirs à leurs parents, ou des jeunes adultes qui se lancent dans l'aventure.

Un livre à diffusion privée

Ces tranches de vie sont ensuite éditées à usage privé des familles, amis, cercles proches, dans un livre alliant écrits, photos et lettres. Ces livres sont généralement offerts en cadeau, dans un but de transmission, d'éternité. L'adage populaire dit bien que les écrits restent. Dès que c'est écrit, c'est éternel ! Certaines personnes livrent des pans de vie à leurs descendants. D'autres veulent parfois témoigner d'un handicap ou d'un sujet qui les touche. Ils couchent sur le papier ce qu'ils ont envie de laisser d'eux. En une heure, ils me livrent parfois vingt ans de vie, puis, quelques jours après, passent deux heures à me parler d'un petit détail ! Ce sont des pans entiers de l'histoire régionale qui refont surface. Un jour, je peux me retrouver dans un rang de campagne québécoise, puis, le lendemain, au cœur d'une guerre mondiale...



Le travail d'écriture

Le travail d'écriture est un travail de projection. Si mon client a 70 ans, j'ai 70 ans. J'entre dans l'intimité des gens. A ce titre, je me dois au plus grand respect et notamment à une éthique de travail, alliant écoute déférente, secret professionnel et absence de diffamation. Le but premier est que mon client, lorsqu'il lit ce que j'ai écrit, se reconnaisse tout de

suite, qu'il voie sa vie défilier à travers les mots. Dans la mesure du possible, je reprends ses mots et ses tournures de phrases. C'est son livre, et c'est son nom qui apparaîtra sur la couverture.

Cette activité me fait mêler deux passions : l'écriture et les gens. Les souvenirs de guerre d'un grand-oncle, le siècle vu par une dame de 92 ans, les mémoires de quatre sœurs nées au début du vingtième siècle, ou un hommage à un mari défunt... Les livres que j'écris sont aussi variés que l'humanité. Et empreints d'humanité aussi. J'ai vu un monsieur écraser une larme aux souvenirs d'épisodes de sa jeunesse, d'autres garder sous silence, par pudeur, certains passages de leur vie... Ces silences sont plus éloquentes que tous les mots du monde ! Des deux côtés, du mien comme celui de mes clients, c'est une magnifique aventure que celle de remonter le temps. Et de connaître des émotions intactes, malgré les années.

Réhabiliter la communication

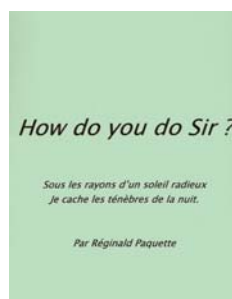
En dépit des moyens de communication modernes, les gens se parlent de moins en moins. Aujourd'hui, on est occupé, seul, devant son écran d'ordinateur ou de télévision. Les soirées au coin de feu à écouter les Anciens parler de leur époque sont révolues ! Et les jeunes adultes se retrouvent devant un vide flagrant, celui de la rupture générationnelle, car ils ne bénéficient plus du soutien de leurs ascendants comme il y a à peine un demi-siècle. Et, alors qu'on dispose de tant de moyens de communication nouveaux, il est incroyable de redécouvrir ce média millénaire, le livre... Imaginez une personne vivant au vingt-deuxième siècle, se déplaçant peut-être en fusée intersidérale. Imaginez-là avec son livre de chevet : votre livre... Celui de son arrière-arrière-grand-père ou arrière-arrière-grand-mère : VOUS !

Préserver la chaîne des générations

Après des études universitaires en droit et l'exercice du métier de rédactrice juridique durant dix ans en France, j'ai suivi mon conjoint dans son pays, le Canada (Québec), à Trois-Rivières, où je réside depuis dix ans. Cet exil volontaire ayant ravivé mon intérêt pour les origines de ma famille, j'ai interrogé les Anciens durant mes séjours en France. La découverte de mes aïeux a exacerbé ma curiosité pour ces derniers, curiosité qui n'a eu de cesse de les faire ressusciter dans mes écrits... Êtres de chair et de sang, êtres de souvenirs, êtres de papier, ils resteront ainsi à jamais dans les mémoires...

Depuis que j'ai écrit l'odyssée de ma famille (dans quatre recueils), j'ai l'impression de connaître mes ancêtres, d'être un maillon de cette grande chaîne des générations. Cela m'insuffle beaucoup d'assurance et de plénitude. Ma vie a pris un relief et une dimension intemporels qui la colorent instantanément : je vis dans le futur, le présent et le passé tout à la fois. Tous ces destins m'ont appris la fragilité de la vie, la fugacité du temps qui passe, inexorablement. Ils m'ont enseigné qu'un souvenir peut devenir éternel s'il est mis par écrit et communiqué à d'autres.

Pour moi, la mémoire est bien notre seul véritable héritage...



Comment me contacter

Si, vous aussi, désirez écrire votre biographie familiale, vous pouvez me contacter au : **819-379-8687**. Je vous proposerai une rencontre sans engagement de votre part, ou, si vous préférez, je vous enverrai une brochure d'information complémentaire.

Marie-Hélène Allegrini
Biographe familial
Trois-Rivières
Tel.: 819-379-8687.
mhallegri@sogetel.net

Les jeux de hasard et d'argent

Quatre-vingt-dix pour cent (90 %) de la population adulte du Québec joue à des jeux de hasard et d'argent soit en prenant des billets de tirage, des gratteux, soit en participant à des soirées de bingo, en jouant à la machine de loterie vidéo, en gageant sur des courses ou autres événements sportifs ou encore en allant dans les casinos.

Pour la majorité, cela est un divertissement, une façon de rencontrer des gens ou encore un achat occasionnel. À ce stade, cela demeure sans conséquence.

Malheureusement, certains développent une dépendance à ces jeux. Au départ, comme la majorité, ils achètent un billet de temps en temps ou vont au casino en respectant leur limite financière. Toutefois pour eux, la dépendance s'installe, le temps passé à jouer ainsi que les sommes jouées augmentent. Le jeu devient un espoir de récupérer l'argent perdu lors des séances de jeu précédentes.

Cette dépendance occasionne des conséquences touchant cinq (5) niveaux.

- 1) **Le niveau financier** : les gens jouent de plus en plus et dépensent souvent au-delà de leur budget, donc ils accumulent des dettes. Ces dettes peuvent les porter à frauder ou à commettre des vols afin de financer leurs habitudes de jeu. D'ailleurs, 63 % des joueurs excessifs ont déjà déclaré faillite.
- 2) **Le niveau familial** : consacrant de plus en plus de temps au jeu, ils s'absentent régulièrement du domicile. N'étant pas très fiers de leurs pertes financières, ils mentent régulièrement sur le sujet. Leurs absences ainsi que leurs mensonges font naître des conflits qui peuvent mener au divorce.
- 3) **Le niveau physique** : lors de l'arrêt du jeu ainsi qu'entre les épisodes de jeu, certaines personnes vivent de l'insomnie et une perte d'appétit.
- 4) **Le niveau psychologique** : vivant beaucoup de stress et de culpabilité reliés à leur style de vie de joueur excessif, ces individus ont régulièrement une humeur instable. De plus, certains deviennent dépressifs. La dépression peut mener au suicide.

- 5) **Le niveau social** : passant la majeure partie de leur temps à jouer, ils en viennent à négliger toutes autres activités ainsi que leurs fréquentations habituelles, donc ils deviennent de plus en plus isolés.

Cependant, lorsque les conséquences sont présentes, ces personnes ont beaucoup de difficulté à mettre fin à leurs habitudes de jeu. Le jeu prend, à ce moment, une grande place et pour certains toute la place dans leur existence.

Ce qu'il y a d'encore plus malheureux, c'est que plusieurs personnes, faisant partie des consommateurs occasionnels d'aujourd'hui, feront partie de la classe des dépendants de demain.

De plus, la population demeure peu informée sur les jeux de hasard et d'argent. Étant donné que ces jeux sont légaux, la plupart d'entre nous ne s'en méfient pas. Pour cette raison, il est important de s'informer sur les jeux de hasard et d'argent, leurs pièges, leurs conséquences, et les façons de se comporter face à ces jeux afin d'éviter de développer une dépendance. L'important est de ne pas attendre d'avoir un problème de jeu pour prendre des informations.

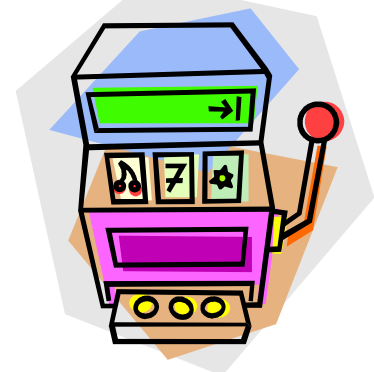
L'Unité Domrémy de Plessisville inc. a développé deux programmes de prévention destinés aux aînés ainsi qu'un programme pour les travailleurs afin d'aider ceux-ci à augmenter leurs connaissances et leurs habiletés concernant les jeux de hasard et d'argent.

Le but premier de ces programmes est de diminuer l'incidence (l'apparition d'un nouveau cas) et la prévalence (le nombre total de cas) de jeu excessif.

Si vous croyez que vos connaissances au niveau des jeux de hasard et d'argent sont médiocres et aimeriez obtenir plus de renseignements sur nos programmes, vous pouvez nous contacter.

Marie-Claude Tardif

Unité Domrémy de Plessisville inc. 819.362.8646

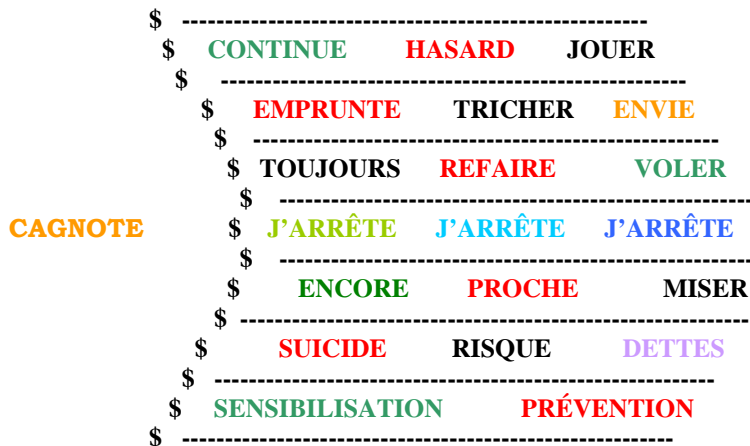


FORUM *LA VIE EN JEU*

DATE : VENDREDI 28 SEPTEMBRE 2007
HORAIRE : 8 h 30 à 16 h 30
ENDROIT : PAVILLON RINGUET, SALLE ATRIUM (R-1090B)
UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES
3351, boul. des Forges, Trois-Rivières

ATTENTION :

COMMENCEZ PAR MISER **2,00 \$** DANS UN HORODATEUR
POUR LE STATIONNEMENT D'UNE JOURNÉE



ACTIVITÉ ORGANISÉE PAR LE

COMITÉ MULTIDISCIPLINAIRE SUR LE JEU EXCESSIF DE L'AQDR section TROIS-RIVIÈRES

Association québécoise de défense des droits des retraités et préretraités
911, rue Champflour, bureau 210, Trois-Rivières, (Québec) G9A 1Z8
Téléphone : 819.697.3711

Pour les personnes aînées, les intervenants et toutes personnes, qui de près
ou de loin, sont intéressés par la problématique
des jeux de hasard et d'argent SPÉCIFIQUEMENT chez les aînés

En collaboration avec

AGENCE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX
DE LA MAURICIE ET DU CENTRE-DU-QUÉBEC
DOMRÉMY MAURICIE / CENTRE-DU-QUÉBEC
FADOQ RÉGION MAURICIE
LABORATOIRE DE GÉRONTOLOGIE DE L'UQTR
REGROUPEMENT DES AQDR DE LA MAURICIE
TABLE DE CONCERTATION « ABUS AUPRÈS DES AÎNÉS »
DE LA MAURICIE
CENTRE QUÉBÉCOIS D'EXCELLENCE POUR LA PRÉVENTION
ET LE TRAITEMENT DU JEU – UNIVERSITÉ LAVAL
UNITÉ DOMRÉMY DE PLESSISVILLE INC.



La Soirée des Chamberland

Organisée par

La Corporation de développement communautaire de Trois-Rivières

La petite histoire de la Soirée des Chamberland...

Tout commença en 1925, lorsqu'un humble curé, Louis-Joseph Chamberland, arriva dans la mission de Sainte-Marguerite-de-Cortone. Sept cents personnes, des journaliers peu fortunés y vivaient pour la plupart dans des taudis. Le curé Chamberland se dit alors qu'il fallait remédier à la situation et donner à toutes ces familles. C'est en 1944 qu'il jette les bases d'une coopérative d'habitation, sans savoir encore qu'il deviendrait un véritable agent de développement social de la région.

Le milieu communautaire a fait des petits depuis ce jour-là. Depuis des dizaines d'années, des bénévoles, des travailleurs et travailleuses de Trois-Rivières se sont regroupés pour fonder des organismes qui viennent en aide à la population trifluvienne dans différents domaines. La Corporation de développement communautaire de Trois-Rivières s'est donné la mission de regrouper toutes ces ressources pour donner encore plus de force et de pouvoir au milieu communautaire de la région. Après 10 ans d'existence, 67 organismes communautaires se sont joints en tant que membres à la CDC de Trois-Rivières, couvrant 25 secteurs d'activités.

Fière des réussites de ses membres, la CDC-TR a convenu qu'il était temps de les célébrer et de les faire découvrir à l'ensemble de la population. Elle veut offrir une reconnaissance à toutes ces personnes et ces organismes qui s'intéressent activement à améliorer la qualité de vie des Trifluviens et des Triflubiennes. Quoi de mieux qu'un gala pour le faire? C'est ainsi que s'est créée la première édition de la Soirée des Chamberland en 2005, présentée à la Salle J.-Antonio-Thompson. La formule a connu un grand succès auprès des membres, c'est pourquoi la CDC-TR récidive cette année!

Un gala, réunissant musique, chant, danse et reconnaissance, sera présenté à la Salle

J.-Antonio-Thompson, le 10 octobre prochain à 19 h 30. Dix prix seront remis aux organismes membres de la CDC-TR et aux personnes qui y œuvrent dans les catégories « Engagement », « Projet mobilisateur », « Transformation sociale », « Actions citoyennes », « Dépassement de soi », « Hommage Hélène Robert », « Relève Karine O'Caïn », « Partenariat », « Concertation » et « Hommage à un organisme ». Il s'agit d'une occasion unique, non seulement pour les organismes, mais aussi pour les citoyennes de connaître et reconnaître les performances du milieu communautaire. De plus, cette année la CDC-TR a prévu un « après-gala » afin que les spectateurs/spectatrices et les acteurs/actrices du milieu communautaire puissent échanger entre eux et partager leur savoir et leur expérience.



De nombreux partenaires se sont joints à la CDC-TR dans le cadre de l'événement, conscients de l'importance du milieu communautaire trifluvien. Les Caisses Desjardins de Trois-Rivières ont décidé d'agir en tant que présentateur officiel de la soirée, car, selon Denis Michaud, président de l'association des Caisses de Trois-Rivières : « Les Caisses connaissent bien l'importance des personnes qui donnent du temps à leur communauté ». De son côté, Monsieur Michel Morin, directeur de la commission scolaire Chemin-Du-Roy, assumera la présidence d'honneur de la Soirée des Chamberland. Le Centre local d'emploi de la Mauricie, le Centre de santé et de services sociaux de Trois-Rivières, l'UQTR ainsi que la ville de Trois-Rivières sont aussi des partenaires majeurs de l'événement. Le Nouvelliste, l'Hebdo journal, le Cégep de Trois-Rivières, les Canadian Tire de Trois-Rivières, Centraide Mauricie, la Gazette de la Mauricie et Canal Vox se sont aussi

associés à la deuxième édition de la Soirée des Chamberland. Les trois députés adéquistes couvrant la ville de Trois-Rivières ont également contribué d'une manière importante.

Alors, venez célébrer avec nous les réussites du milieu communautaire trifluvien, vous y ferez de surprenantes découvertes!

Éveline Trudel-Fugère

La Soirée des Chamberland

Le 10 octobre 2007, à 19 h 30
Salle J.A.-Tompson

Billets au coût de 15 \$
CDC de Trois-Rivières
39, rue Bellerive,
Secteur Cap-de-la-Madeleine
Réservations : 819-375-0021

Merci à nos commanditaires et collaborateurs

FORUM « La vie en jeu »



TABLE DE CONCERTATION
ABUS AUPRÈS DES AÎNÉS
DE LA MAURICIE

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES
UQTR

Problèmes : Alcool - Drogues - Médicaments - Jeu
Unité Domrémy de Plessisville inc.
Service gratuit
Tél.: 819.362.8646
1 595, avenue Saint-Louis
Plessisville (Québec) G6L 2N1
unitedomremyplessisville1@globetrotter.net
Télécopieur: 819.362.9407

DOMRÉMY MAURICIE / CENTRE-DU-QUÉBEC
CENTRE DE RÉADAPTATION
TOXICOMANIE / JEU EXCESSIF



L'imprimatic inc.
371-Copi
1110 des Récollets, Trois-Rivières



Présente dans son milieu!

Paule Brunelle
DÉPUTÉE FÉDÉRALE DE TROIS-RIVIÈRES
Porte-parole du Bloc Québécois
en matière d'Industrie
☎ : (819) 371-5901 ✉ : brunep1@parl.gc.ca
www.paulebrunelle.qc.ca

Daniel Jalbert
PHOTOGRAPHE
Au service des gens d'affaires de notre région...



Couverture d'événements, Commercial, Industriel,
Portrait, Famille, Mariage, service à domicile

Téléphone: 819-373-2565 Télécopieur: 371-3827
991, rue Champflour, Trois-Rivières (Québec) G9A 1Z8
e-mail: dj@photodanieljalbert.com

Jean-Yves Laforest
Député Saint-Maurice - Champlain
✉ laforj1a@parl.gc.ca

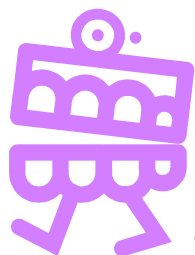
Grand-Mère
632, 6^e Avenue
GST 2H5
Tél: 819-538-5291
1-866-255-4822
Téléco: 819-538-7624

BLOC
QUÉBÉCOIS

Agence de la santé
et des services sociaux
de la Mauricie
et du Centre-du-Québec

Québec

Les dentiers sont utiles!



Environ 25 % des Canadiens âgés de plus de 19 ans n'ont plus leurs dents. Les dents manquantes doivent être remplacées par des prothèses. S'il ne vous manque que quelques dents, elles doivent être remplacées par une prothèse partielle ou un pont fixe. Bien entendu des prothèses complètes sont disponibles pour les gens qui ont perdu toutes leurs dents.

Au début, de nouvelles prothèses peuvent être inconfortables. Les symptômes les plus courants sont : salivation excessive, problème de langage et sensation désagréable d'avoir un corps étranger et encombrant dans la bouche. Cela disparaîtra lorsque vous vous serez habitués à vos nouvelles dents. Certains dentistes conseillent de s'habituer aux prothèses en ne les portant que pour de courtes périodes à la fois, pour ensuite en augmenter graduellement la durée chaque jour.

Les symptômes décrits ci-dessus sont ressentis lorsque l'on porte des prothèses complètes. Par contre, les prothèses partielles, si elles sont amovibles, peuvent elles aussi être la source de symptômes identiques. Un pont fixe est cimenté aux dents adjacentes munies d'une couronne : voilà ce qui s'apparente le plus aux dents naturelles. Les ponts fixes peuvent être de la même couleur que vos propres dents. Si vos prothèses sont amovibles, elles doivent être enlevées et nettoyées après chaque repas. On ne devrait pas porter ses prothèses durant la nuit; elles devraient plutôt reposer dans l'eau. Ceci donne à la bouche l'opportunité de se reposer.

Une fois ajustées, vos prothèses vous permettent de mastiquer aussi bien que si vous aviez encore vos dents naturelles. Il sera peut-être plus difficile de couper les aliments, mais on peut remédier à cette situation en coupant les aliments en petites bouchées. Bien que vous deviez peut-être vous habituer à un nouveau régime alimentaire, les prothèses auront pour avantage de maintenir de la pression sur les mâchoires et de préserver les tissus et les os de la détérioration.

Les gens qui portent des prothèses devront prendre bien soin d'avoir une alimentation équilibrée, car une carence en vitamines affaiblira les tissus de la bouche et rendra le port des prothèses fort inconfortable.

Pas d'âge pour de belles dents

Comme l'espérance de vie est aujourd'hui plus longue, il est normal que les gens du troisième âge aient aussi droit à des soins dentaires appropriés. On a besoin de ressources supplémentaires pour améliorer la santé dentaire des gens du troisième âge, notamment dans les maisons de retraite et de malades chroniques.

Les gens âgés ont des problèmes dentaires particuliers. Mentionnons par exemple les maladies périodentaires, les dents qui manquent, les caries et les prothèses mal ajustées. Pour certains, il est difficile de visiter le dentiste en raison de problèmes d'accessibilité (escaliers, etc.). Bien que le personnel des maisons de retraite et de malades chroniques soit formé pour dispenser des soins de base, il arrive que les patients âgés doivent faire face à des problèmes plus aigus par peur de déranger ou parce qu'ils considèrent que le dentiste n'est pas intéressé à eux parce qu'ils ont une prothèse.

Les gens âgés mangent généralement moins et plus lentement que les plus jeunes et mettent ainsi moins de pression sur les mâchoires et les dents. Il arrive quelquefois que des prothèses mal ajustées et une maladie périodentaire rendent pénible le simple fait de manger. Cette situation dégénère souvent en un problème de nutrition; on mange trop peu ou encore on ne mange que des aliments trop peu consistants. Une alimentation pauvre a pour effet de désarmer le système immunologique du corps humain et, ainsi, le patient ouvre la porte aux bactéries et, par conséquent, favorise l'apparition de caries et de maladies périodentaires.

La façon la plus efficace d'aider les gens du troisième âge à surmonter ces problèmes est de faire preuve de beaucoup de compréhension. Bien qu'elles soient capables d'assurer les soins de base, peu de maisons de retraite et de malades chroniques disposent de l'équipement nécessaire pour résoudre les problèmes dentaires de leurs résidents.

Ces soins sont donnés dans les hôpitaux et les cliniques dentaires. Les sociétés dentaires possèdent également une liste de dentistes qui se spécialisent dans les soins dentaires aux gens âgés, ainsi qu'une liste de personnes-ressources dans les hôpitaux et les cliniques.

Une bonne hygiène buccale et une campagne d'information peuvent aussi jouer un rôle déterminant dans l'amélioration de la santé dentaire des gens âgés. Il est important de se brosser les dents et d'utiliser la soie dentaire à l'âge de 70 ans, comme à 7 ans. L'espérance de vie étant plus élevée, il est faux de croire que l'on perd son temps en prenant soin de ses dents, passée la soixantaine.

Plusieurs études sur les besoins des gens du troisième âge en matière de soins dentaires ont été menées au cours des dernières années, et il va de soi que l'implantation de ressources supplémentaires dans les maisons de retraite et de malades chroniques s'impose.

Guy Boisclair, dentiste-conseil

???



MANGEZ DES LÉGUMES EST BON POUR LA SANTÉ

Je suggère donc le gâteau aux carottes, le pain aux courgettes et la tarte à la citrouille.

Jim Davis, Sélection du Rider's Digest, mai 2007

Merci à nos commanditaires et collaborateurs

FORUM « La vie en jeu »



une initiative de Loto-Québec



Député de Trois-Rivières
Leader de l'opposition officielle

1500, rue Royale, bureau 180
Trois-Rivières (Québec) G9A 6E6
sproulx@assnat.qc.ca
Tél. 819-371-6901
Fax. : 819-371-6648



SÉBASTIEN PROULX



Jean Damphousse

Député de Maskinongé

134, avenue St-Laurent
Louiseville (Québec) J5V 1J7

Téléphone : 819.228.9722

Courriel : jdamphousse-mask@assnat.qc.ca



Québec

Gouvernement du Québec

Julie Boulet
Députée de Lavolette
Ministre des Transports
Ministre responsable de la région de la Mauricie

« Plus je vieillis »

Plus je vieillis, plus j'aime les samedis matin. Peut-être que c'est parce que c'est la douce tranquillité qui vient avec celui qui se lève le premier. Ou peut-être que c'est la joie sans bornes de ne pas avoir à aller travailler. De toute façon, les premières heures d'un samedi matin sont des plus agréables.

Il y a quelques semaines, je me dirigeais vers le garage avec une tasse de café dans une main et le journal du matin dans l'autre. La journée commençait comme un samedi matin typique, mais j'allais recevoir une de ces leçons que la vie semble nous donner de temps en temps.

Laissez-moi vous raconter le sujet de cette leçon : J'écoutais la radio distraitement et j'ai entendu un vieil homme qui parlait d'une voix des plus agréables... Vous connaissez le genre. Il avait une de ces voix comme en possèdent les annonceurs à la radio ou à la télévision. Il parlait de billes... de milliers de billes à son interlocuteur. J'étais intrigué et je me suis arrêté pour écouter l'homme qui disait : « Eh bien! Tom, il semble que tu sois bien occupé avec ton emploi. Je suis sûr qu'il te paye bien, mais c'est difficile de croire que tu doives travailler soixante, soixante-dix heures par semaine pour joindre les deux bouts. C'est dommage que tu aies manqué d'assister au récital de danse de ta fille » ajouta-t-il ensuite. « Laissez-moi te dire comment une chose m'a aidé à garder mes priorités et comment je suis parvenu à développer une théorie que j'appelle "milliers de billes". »



« Un jour que je réfléchissais sur tout et rien, j'ai fait un petit calcul. La plupart des gens vivent pendant environ 75 ans. Je sais, il y en a qui vivent plus longtemps et d'autres moins... mais en moyenne, disons 75 ans ». « Maintenant, si je multiplie 75 fois 52, j'obtiens 3 900. C'est le nombre de samedis qu'une personne a dans sa vie. Suis-moi, Tom, parce que j'arrive à la partie importante de ma théorie ».

« C'est à l'âge de 55 ans que j'ai fait ce petit calcul. À ce moment-là, j'avais déjà vécu plus de 2 800 samedis. Alors, par déduction, cela voulait dire qu'il me restait encore quelque 1 000 samedis à vivre si j'allais vivre jusqu'à 75 ans ».

« Alors, je suis allé dans les magasins de jouets et j'ai acheté toutes les billes que j'ai pu. J'ai dû visiter 3 magasins pour y parvenir. Rendu chez moi, je les ai placées dans un grand contenant en plastique transparent que j'ai placé ici dans le garage près de mes outils de bricolage ».

« À chaque samedi depuis, j'ai sorti une bille du contenant et je l'ai jetée. J'ai découvert qu'en voyant le nombre de billes qui diminuait, j'ai porté plus d'attention aux choses importantes de la vie. Il n'y a rien comme de voir votre temps sur cette Terre filer pour vous rendre conscient des priorités dans la vie »

« Maintenant, laissez-moi te dire une dernière chose avant de conclure avec toi et d'aller déjeuner au restaurant avec ma tendre épouse. "Ce matin, j'ai pris la dernière bille dans mon contenant". "Je me suis dit que si je me rends jusqu'à samedi prochain, c'est que j'ai obtenu un peu de temps supplémentaire. Et s'il y a une chose que l'on peut tous utiliser, c'est bien d'un peu plus de temps. « C'était agréable de te rencontrer Tom. J'espère que tu vas passer plus de temps avec ta famille et établir tes priorités dans la vie avant qu'il ne te reste plus de billes, toi aussi ».

Ainsi se termina l'explication de la théorie des "milliers de billes" telle que racontée par l'homme de 75 ans. J'ai éteint la radio et je suis demeuré pensif pendant quelques minutes. J'avais projeté travailler dans mon atelier ce samedi-là, mais je suis plutôt allé réveiller ma femme en l'embrassant tendrement et lui dis « Viens chérie, allons déjeuner au restaurant avec les enfants ». « Que se passe-t-il? » demanda-t-elle en souriant... « Oh, rien de spécial, ça fait longtemps qu'on a passé un samedi ensemble avec les enfants... Et je voudrais aussi qu'on arrête dans un magasin de jouets. Il faut que j'achète des billes ».

Auteur inconnu. Traduit de l'anglais par GG.

C o u l e u r s

**Choqué noir, le maire Lebrun
a vu rouge quand il a su
qu'il y avait des algues bleues
dans le lac Vert.**

**Extrait de : Michel Beaudry
Le Journal de Montréal, 9 août 2007**

Plumes alertes

*Il y a un être
Il y a une ombre
Il y a un cœur
Il y a un monde*

*Je m'entoure de ma jeunesse
Mes pas me guident à la vieillesse
Suis-je appuyé de tendresse
Pour finir dans l'allégresse ?*

Réginald Paquette

La petite maison

Sur un lopin de terre
Une petite maison plus que centenaire
Garde entre ses murs beaucoup de souvenirs et
de rêves.
Son toit à deux versants, fait de cèdre blanc,
Brave toujours la violence des vents.
Malgré les saisons de tous ces ans,
Ni orages, ni tempêtes, ni ouragans
N'ont réussi à ébranler son style d'antan.

Elle a vu vivre nos grands-parents
Elle a vu naître notre maman
Elle a été témoin de plusieurs événements
Elle a vu partir des enfants.

La haie de cèdres et d'épinettes qui longe le
chemin
Semble vouloir protéger les arbres fruitiers du
jardin.
Parmi cette belle verdure qui s'étend très loin
Passe le fossé et commence un long sentier
Pour se terminer à un projet inachevé.
Elle a vu aussi partir des parents...

*Réginald Paquette
Membre de l'AQDR section Trois-Rivières*

HAÏKUS

Dans les prés fleuris
Blotti au fond de l'âme
Dort un grand secret

Au hasard des rues
Défilent des inconnus
Peuple des ombres

Ivre de monde
Vivre passe, mais toujours,
Seule on trépassé

*Nancy Groleau
Membre de l'AQDR section Trois-Rivières*

AU BANC DES SOUVENIRS

Observant discrètement, je les vois
Se tenir doucement les mains
Assis sur un banc de bois
Ils pensent encore à demain

Feuilles qui tourbillonnent
D'un autre automne
Qui passe dans leur vie
Laisant les cheveux blanchis

Murmurant tout doucement
En regardant le soleil couchant
Comment fut beau le voyage
Des bonheurs partagés à tout âge
Tant de gestes d'amour
Qui seront présents toujours.

*Gilberte Mercille
Membre de l'AQDR section Trois-Rivières*

Cette chronique vous appartient. Écrivez-nous, nous vous publierons ou posez-nous des questions, nous vous répondrons. Votre sujet doit être relatif à la mission de l'AQDR (défense des droits des aînés).

AQDR Trois-Rivières
Chronique « Plumes alertes »
Courriel : aqdr.tr@infoteck.gc.ca

Liste de numéros importants

Ass. des cardiaques de la Mauricie	819 373-3722
Centre hosp. régional Trois-Rivières	819 697-3333
Ménagez-vous Les Forges	819 374-5333
Ménagez-vous du Rivage	819 379-5333
Ligne Info Abus	1 888 489-2287
Police	819 691-2929
Projet Entraid'aînées	819 376-9696
Taxi Trois-Rivières	819 370-6633
Coop Taxis de la Mauricie	819 378-5444
Transport adapté	819 373-1778
Urgence, police, pompiers, ambulance	911
Info-Santé 24 heures/24	811
CSSS TR, Centre services Les Forges	819 379-5650
CSSS TR, Centre Cloutier du Rivage	819-370-2100
Centre de Santé MRC Maskinongé	819 228-2522
CSSS de Bécancour-Nicolet-Yamaska	819 293-2071
Info-Social Gentilly	819 298-2144
Info-Social Nicolet	819 293-6789



CSSS de la Vallée-de-la-Batiscan Info-Santé et Info-Social

CLSC Saint-Tite	418 365-7555
CLSC Sainte-Geneviève-de-Batiscan	418 362-2727



À chacune de ses activités (7 à 8 par année), l'AQDR aimerait rejoindre ses membres par téléphone pour leur rappeler les détails de l'activité et ainsi personnaliser l'invitation.

Qui parmi vous accepterait de jouer le rôle de téléphoniste en faisant partie du comité?

Grand merci!

Gilberte Mercille, responsable
819.697.3711

Programmes et services Allocation-logement

Le programme *Allocation-logement* est une aide financière destinée à des **ménages** à faible revenu qui consacrent une part trop importante de leur budget pour se loger.

À qui s'adresse-t-il ?

- Aux personnes seules âgées de 55 ans ou plus.
- Aux couples dont une des personnes est âgée de 55 ans ou plus.
- Aux familles avec au moins un enfant à charge : travailleurs, étudiants, prestataires de la sécurité du revenu ou autres familles à faible revenu.

Ce programme s'adresse autant :

- aux propriétaires;
- aux locataires;
- aux chambreurs;
- à toute personne qui partage un domicile avec un ou plusieurs occupants.

Des conditions particulières s'appliquent aux immigrants.

Quelle est l'aide offerte ?

L'allocation tient compte du nombre de personnes dans le ménage, du type de ménage, de vos revenus et de votre loyer mensuel.

- L'aide financière peut atteindre 80 \$ par mois.
- Pour recevoir l'allocation-logement, il faut avoir produit une déclaration de revenus du Québec.
- L'allocation-logement est calculée annuellement et elle est versée mensuellement par chèque ou par dépôt direct. L'aide peut être accordée à compter du mois suivant la demande à [Revenu Québec](#).

Allocation-logement Tableau d'admissibilité

Les renseignements contenus dans ce tableau sont à titre indicatif seulement.
Veuillez contacter [Revenu Québec](#) pour déterminer votre admissibilité
et pour obtenir le formulaire *Demande d'allocation-logement*.

Nombre de personnes dans votre ménage	Type de ménage	Votre loyer ¹ est supérieur à	Le revenu annuel ² de votre ménage est inférieur à
1 ou 2 adultes ³	Chambreur âgé de 55 ans ou plus habitant une maison de chambres	198 \$	16 480 \$
1 adulte et 1 enfant	Chambreur avec un enfant à charge habitant une maison de chambres		
1 adulte	Personne seule âgée de 55 ans ou plus	308 \$	16 480 \$
2 adultes	Couple sans enfant dont au moins une des personnes est âgée de 55 ans ou plus	398 \$	20 000 \$
1 adulte et 1 enfant	Famille monoparentale avec 1 enfant		
2 adultes et 1 enfant	Couple avec un enfant	434 \$	20 360 \$
1 adulte et 2 enfants	Famille monoparentale avec 2 enfants		
2 adultes et 2 enfants	Couple avec 2 enfants	460 \$	21 160 \$
1 adulte et 3 enfants	Famille monoparentale avec 3 enfants		
2 adultes et 3 enfant sou plus	Couple avec 3 enfants ou plus	486 \$	22 000 \$
1 adulte et 4 enfants ou plus	Famille monoparentale avec 4 enfants ou plus		

1. Si vous payez vous-même l'électricité ou le chauffage, vous pouvez être admissible à l'allocation-logement même si votre loyer est inférieur aux montants ci-dessous.
2. Selon la déclaration de revenus du Québec produite par le demandeur et son conjoint, s'il y a lieu.
3. Dans le cas d'un couple, au moins une personne doit avoir 55 ans ou plus.

Pour information :

Vous pouvez également obtenir des renseignements d'ordre général en communiquant avec la société d'habitation du Québec.

1 800 463-4315 (sans frais) – www.habitation.gouv.qc.ca

AVIS D'UN AVOCAT -- SANS FRAIS

Un avocat d'une corporation a envoyé les informations qui suivent à tous les employés de sa compagnie.

1. La prochaine fois que vous commandez des chèques, ne faites placer que l'initiale de votre prénom et votre nom de famille. Si quelqu'un vole votre livret de chèques, il ne saura pas si vous signez avec votre initiale de prénom ou votre prénom au complet, mais la banque connaît votre style de signature.
2. Ne signez pas l'arrière de votre carte de crédit, écrivez plutôt « **POUR UTILISATION, PIÈCE D'IDENTITÉ AVEC PHOTO REQUISE** ».
3. Lorsque vous faites un chèque pour payer votre carte de crédit, n'écrivez pas votre numéro de carte de crédit au long. Inscrivez seulement les quatre derniers chiffres. La compagnie de crédit connaît les autres. Ceci évitera que les personnes qui manipuleront votre chèque aient accès à votre numéro de compte.
4. Faites inscrire votre numéro de téléphone au travail sur vos chèques au lieu de celui de la maison. Si vous avez un casier postal, utilisez-le au lieu de votre adresse à la maison. Ne faites jamais imprimer votre numéro d'assurance sociale directement sur les chèques.
5. Faites une photocopie du contenu de votre portefeuille. Copiez les deux côtés (permis, cartes de crédit, etc.) Vous saurez alors ce que vous aviez dans votre portefeuille, ainsi que les numéros de compte et les numéros à appeler pour annuler. Gardez la photocopie dans un endroit sûr. Gardez également une photocopie de votre passeport lorsque vous voyagez.
6. Lorsque vous quittez un hôtel qui utilise des cartes d'accès aux chambres (ils le font presque tous), ne retournez pas la carte à votre départ. Apportez-la avec vous et détruisez-la. Ces petites cartes contiennent les informations que vous avez fournies à l'hôtel, telles votre adresse, numéro de carte de crédit, la date d'expiration. Quelqu'un qui a un lecteur de cartes ou un employé de l'hôtel peut accéder à ces informations sans problème. Malheureusement, en tant qu'avocat, j'ai vécu une telle expérience lorsque je me suis fait voler mon portefeuille le mois passé. Dans l'espace d'une semaine, le(s) voleur(s) a commandé un service de cellulaire dispendieux, fait application pour une carte VISA, a établi une ligne de crédit pour acheter un ordinateur Gateway et a reçu un numéro d'accès du bureau des permis pour changer mon dossier de conduite en ligne.

Voici certaines informations critiques advenant le cas où ça vous arrive afin de minimiser les dommages.

1. On a tous entendu qu'il faut immédiatement annuler nos cartes de crédit. La clef est d'avoir les numéros de téléphone et les numéros de cartes disponibles afin de savoir qui appeler. Gardez ces numéros à un endroit où vous pourriez les trouver.

2. Faites compléter un rapport de police immédiatement dans la région où vos documents furent volés. Ceci prouvera aux fournisseurs de crédit que vous avez été diligent et constitue la première étape dans l'enquête (s'il y en a une).

Maintenant, voici ce qui est le plus important

Appelez les organismes de crédit immédiatement pour faire placer une alerte de fraude sur votre nom et votre numéro d'assurance sociale dans votre fiche.

L'alerte signifie que toute compagnie qui fait une vérification de votre crédit sait que l'information fut volée et qu'ils doivent vous appeler par téléphone pour autoriser un nouveau crédit. Par le temps qu'on m'a suggéré de le faire, environ deux semaines après le vol, les dommages furent déjà faits. Il y avait des enregistrements des demandes de crédit initiées par les voleurs, des achats et tout cela sans que je sois au courant. Depuis mon appel, aucun dommage additionnel ne fut fait et les voleurs ont jeté mon portefeuille en fin de semaine (quelqu'un me l'a remis). Il semble que cette mesure les a arrêtés. Maintenant, voici les numéros que vous aurez besoin d'appeler si votre portefeuille ou le contenu est volé :

- **Equifax** : 1-800-525-6285
- **Experian** (Antérieurement TRW) : 1-888-397-3742
- **TransUnion** : 1-800-680-7289
- **Administration des numéros d'assurance sociale** (ligne de fraude): 1-800-269-0271

Avis gratuit par un avocat inconnu.

Club Curling Laviolette

Location de salles
Pour vos réunions, 5 à 7, "party", mariages, après-funérailles, baptêmes, réceptions...

4 salles disponibles (capacité de 40 à 600 personnes).

Location de glaces
Nos glaces sont disponibles pour vos pratiques, parties ou tournois entre amis et entreprises.



- Service de traiteur
- Service clé en main
- Restauration complète
- Discothèque avec D.J.
- Décoration de salles

Réservation et information : 819.374.4433

Sans frais : 1.888.873.7446 Fax : 819.374.6317
info@curlinglaviolette.com www.curlinglaviolette.com
2203, boul. des Forges, Trois-Rivières, Québec G8Z 1V1