



AQDR

Mékinac

AQDR Mékinac
301, St-Jacques, Local 218-A
Sainte-Thècle (Qc)
G0X 3G0

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE
DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES
ET PRÉRETRAITÉES

Bulletin de l'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées

Section Mékinac

VOLUME 29, NUMÉRO 2

AUTOMNE 2019

L' Automne



Conseil d'administration de l'AQDR

Claude Trudel, président
Gabriel Mitchell, vice-président
Huguette Lévesque, secrétaire
Denyse Hudon, trésorière

Administratrices et administrateurs

Marcel Bédard
Gaston Bergeron
Marie-Claire Fortier
Hélène Moreau C.
Madeleine Bélanger

Responsables des comités 2018-2019

SANTÉ :

Huguette Lévesque

JOURNAL RAYONNEMENT :

Denyse Hudon

Participation à la correction du journal:
Mme Paulette Lachance et Raymonde
Lyonnais Brunelle

FORMATION :

Denyse Hudon

SOCIAL:

Gaston Bergeron

RÉSEAUX LOCAUX:

Claude Trudel

Infographie

Denise Naud-Gravel, secrétaire

Impression: Trépanier Communication, une
division de Bad Boy Design à St-Tite.

**Merci à tous nos commanditaires, IRIS, La
Capitale et au SACAIS**



Le Bulletin RAYONNEMENT
est publié par la section AQDR Mékinac

ADMINISTRATION : Bulletin RAYONNEMENT

301, Saint-Jacques, Local 218-A
Sainte-Thècle, QC G0X 3G0
Tél. : 418-289-2880, Fax: 418-289-2881
Courriel : aqdrmekinac@infoteck.qc.ca
Site internet: www.aqdrmekinac.org
Site National: www.aqdr.org

DÉPÔT LÉGAL : Bibliothèque nationale du Canada et
Bibliothèque nationale du Québec

SSN 183-2398 1^{er} trimestre 1989

TABLE DES MATIÈRES



■ Le Bulletin Rayonnement.....	2
■ Mot du président.....	3
■ Invitation conférence 24 janvier 2020.....	4
■ Code de la sécurité routière.....	5-6
■ Comment choisir la résidence idéale?.....	7
■ Le crédit d'impôt pour maintien à domicile...8-9-10	
■ Ressources d'information et de soutien.....	10
■ Réflexion.....	11
■ Découvrez 7 bienfaits du rire.....	12
■ Programmes de répit à domicile pour aidants naturels.....	13
■ Condoléances.....	14
■ Commanditaires.....	14-15
■ Êtes-vous psychologiquement prêt pour la retraite.	16
■ Les fraudes comment les reconnaître.....	17-18
■ Pimentez votre marche avec l'usage de bâtons.....	19
■ Conseil d'administration et Vœux.....	20



Éditorial du président

La saison achève sur une note plus positive qu'en début de l'année.

Plus de dix ans, sans qu'il n'y ait eu d'ajustement financier tout en demandant plus d'effort de la part des bénévoles et après avoir revendiqué un meilleur support économique afin de réaliser notre mission en défense de droits des aînés; voilà que nous sommes récompensés.

Le rehaussement de notre financement va permettre à l'AQDR Mékinac de s'impliquer dans plus de dossiers qui concernent les aînés du territoire de la MRC; ce qui se traduira par des retombées directement sur l'ensemble des individus aînés. Déjà cela nous a permis de mettre de l'avant, en plus des conférences habituelles, d'autres activités pour l'année 2020 qui vous seront dévoilées bientôt.

Le financement ne règle pas tout; il faut aussi l'implication des bénévoles pour réaliser notre mission, mais voilà, un autre problème se pointe, le manque de bénévoles. La difficulté de recruter des bénévoles pour l'administration, l'organisation d'activité pour les aînés de chez nous, est-ce que la population est rendue trop vieille pour s'occuper de leurs affaires ?

Pourtant les dossiers en santé ne manquent pas. Peut-être faut-il encore discuter, négocier le maintien à domicile, les soins à domicile, l'hébergement en CHSLD, et en résidences publiques et privées; du manque de travailleurs qualifiés et je ne sais quoi.

Dans une région comme la nôtre où la démographie est très vieillissante des questions demeurent très préoccupantes; telles le revenu des aînés, le transport et les loisirs, etc.

Notre implication à trouvée des solutions demeure importante et nous ne sommes pas seuls à y travailler. Nous saluons ici les organismes communautaires du milieu, les municipalités, la MRC de Mékinac qui mettent l'épaule à la roue pour tenter de trouver des solutions.

Certes, quand on se trouve à la queue du peloton des statistiques en termes de milieu défavorisé, c'est un appel à la solidarité que nous devons faire du plus jeune au plus vieux, nous devons nous impliquer. Pour remédier à la pénurie de main-d'œuvre qualifiée; ne faut-il pas faire appel à de nouveaux arrivants, aux immigrants?

La période des fêtes est à notre porte et c'est aussi le moment de fêter, de faire des souhaits pour l'année qui vient; nous l'espérons rempli de bonheurs, de paix, de santé.

Je me joins aux membres du conseil d'administration pour souhaiter à vous tous, de très Joyeuses Fêtes et une Année 2020 tout aussi agréable.



Claude Trudel, président

Invitation diner-conférence, vendredi 24 janvier 2020



INVITATION POUR JANVIER 2020

Chers membres de l'AQDR Mékinac,

L'AQDR Mékinac invite ses membres et ami(e)s à un dîner-conférence suivi d'un repas, **vendredi le 24 janvier 2020**, au Centre communautaire Robert Crête au 51, boul. Saint-Louis à St-Séverin.

Prenez note : Pour un grand nombre des membres de l'AQDR Mékinac, le renouvellement de la carte est prévu avant le 31 mars 2020 au coût de **20.00\$**. **S.V.P. vérifier votre carte de membre, certains doivent renouveler en janvier ou en février.**

10h00: Accueil et renouvellement de la carte de membre.

10h30 : Conférence : Une séance d'informations pour les aînés. Voici un aperçu des sujets qui seront abordés : Sécurité de la vieillesse, supplément de revenu garanti, allocation, allocation au survivant, Protection du numéro d'assurance sociale, abus ou fraude envers les aînés et Prestations de compassion et prestations de proches aidants.

Midi: Repas chaud

Coût : Membres : 10.00\$

Non-membres : 15.00\$

Prix de présences

Nous vous demandons de réserver avant **mardi 21 janvier 2020**, en téléphonant au bureau de l'AQDR Mékinac au 418-289-2880, le mardi et jeudi à la secrétaire ou laisser vos noms sur le répondeur.

Prenez note, advenant un empêchement d'y participer **après avoir donné votre nom**, vous êtes prié de nous avertir si non vous serez obligé de déboursier le prix du repas. Merci de votre compréhension.

Au plaisir de vous voir, bienvenue aux membres et aux non-membres.

Le comité social de l'AQDR Mékinac.



Code sur la sécurité routière

Cette capsule traite des nouveautés ou de rappels du Code sur la sécurité routière, version 2018 et tout spécialement sur les distractions au volant.

Il est interdit à tout conducteur d'un véhicule routier, à tout cycliste et à tout utilisateur d'une aide à la mobilité motorisée qui circule sur la chaussée de faire usage d'un téléphone cellulaire ou de tout autre appareil portatif conçu pour transmettre ou recevoir des informations ou pour être utilisé à des fins de divertissement, ou de faire usage d'un écran d'affichage.

Certaines exceptions sont prévues.

Il y a une fourchette d'amendes selon le mode de déplacements impliqué. Le nombre de points d'incapacité est passé de 4 à 5.

Quels sont plus spécifiquement ces appareils de distraction ?

- Les téléphones cellulaires classiques (ceux qui ne peuvent être connectés Internet)
- Les téléphones intelligents.
- Tout appareil qui affiche les courriels et permet de naviguer sur Internet, par exemple, les tablettes ou les montres intelligentes.
- Les appareils de type iPod.
- Les écrans (sauf ceux autorisés).

Quand on conduit, c'est interdit.

Que signifie le terme « en conduisant » ?

Dès que vous êtes au volant d'un véhicule routier et que vous êtes sur une voie de circulation, vous conduisez. Même si vous êtes arrêté à un feu rouge ou dans un bouchon de circulation, vous conduisez !

Le dispositif mains libres n'est pas conseillé. Il est toléré. Internet au volant, c'est interdit !

Y a-t-il des écrans autorisés ?

Les écrans autorisés doivent présenter de l'information utile à la conduite. Ils sont habituellement fixés sur le tableau de bord ou sur la console entre les deux sièges avant et ils affichent des informations diverses comme :

- La pression des pneus.
- La consommation de carburant.
- Le passage en mode électrique/essence.
- L'activation de divers systèmes, par exemple, traction par 4 roues motrices, antipatinage, aide au stationnement.
- Les conditions routières, comme les obstacles et l'état de la chaussée.
- Les conditions météorologiques, comme la visibilité et la température.
- L'itinéraire (GPS).

Suite page 6



Suite

Si vous circulez en vélo, vous avez aussi des règles à respecter.

- Respecter les panneaux et les feux de circulation en tout temps, même lors d'un virage à droite au feu rouge.
- Céder le passage aux véhicules et autres cyclistes qui ont la priorité à une intersection. Céder le passage aux piétons qui s'engagent ou qui manifestent leur intention de s'engager dans une intersection.
- Circuler aussi près que possible du côté droit de la chaussée. Le cycliste peut quitter sa position pour effectuer un virage à gauche ou en cas de nécessité.
- Signaler ses intentions d'une façon continue et sur une distance suffisante pour être bien vu par les autres usagers.
- Circuler à la file quand il roule en groupe.
- Circuler en demeurant à califourchon et tenir le guidon.
- Rouler dans le sens de la circulation — sauf si une signalisation autorise le contresens à vélo ou en cas de nécessité.
- Respecter la signalisation.

Le Code de la sécurité routière interdit au cycliste, entre autres, de circuler :

- En sens inverse de la circulation — sauf si la signalisation autorise le contresens à vélo ou en cas de nécessité.
- Sur le trottoir – sauf en cas de nécessité ou si la signalisation l'y oblige ou le permet. Il devra alors circuler à basse vitesse et accorder la priorité de passage aux piétons.
- En manipulant un appareil électronique portatif, qu'il soit ou non tenu en main.
- En consultant l'information affichée sur un écran de visualisation, à moins que l'ensemble des conditions suivantes soient respectées.
 - L'information est utile à la conduite ou est liée au fonctionnement des équipements usuels de la bicyclette.
 - L'écran est intégré à la bicyclette ou est installé sur un support fixe.
 - L'écran est positionné et conçu de façon à ce que le cycliste puisse le faire fonctionner et le consulter aisément
 - En faisant quelque action que ce soit susceptible de le distraire de la conduite prudente de sa bicyclette.
- Entre deux rangées de véhicules en mouvement, à moins que les véhicules se trouvant dans la rangée à la droite du cycliste circulent sur une voie réservée à l'exécution d'un virage à droite.
- Avec un vélo ayant un système de freinage défectueux.

Rappel de quelques bonnes pratiques pour les cyclistes :

- Roulez en ligne droite.
- Avant de changer de voie, signalez votre intention et faites la manœuvre après avoir vérifié qu'il n'y a pas de danger.
- Avant de vous engager dans une intersection, cédez le passage aux piétons qui s'y engagent ou qui manifestent clairement leur intention de s'y engager, ainsi qu'aux cyclistes et aux véhicules qui s'y sont déjà engagés.
- Soyez particulièrement attentifs aux conducteurs qui sortent de leur entrée ou d'un stationnement. Ils pourraient ne pas vous voir venir.



- Signaler votre présence quand vous vous approchez de piétons par-derrière (sonnette, klaxon, votre voix) sur une voie cyclable partagée avec les piétons.

SOURCE : Nicole Laveau, AQDR 4 mars 2019 dans Nouvelles de l'AQDR



Comment choisir la résidence idéale?

Quitter son domicile pour s'installer dans une résidence pour aînés est une étape importante qui demande de la préparation et une bonne dose de réflexion. Avant toute chose, demandez-vous quel type d'hébergement vous convient.

Pour répondre à cette question, dressez une liste de vos besoins et de ceux de votre partenaire, s'il y a lieu. Prenez en considération votre état de santé, vos limitations et vos désirs. N'oubliez pas que ceux-ci risquent de changer au fil du temps : soyez prévoyant!

Personnes autonomes

Vous n'avez aucune limitation physique ou psychologique? Les résidences pour personnes autonomes sont pour vous! Ces maisons de retraite proposent diverses activités et sorties dont vous pouvez profiter en toute indépendance. Des services optionnels vous sont offerts : restauration, coiffure, aide-ménagère, etc. Par ailleurs, l'encadrement médical est généralement limité. Dans certaines résidences, une infirmière est sur place pour intervenir en cas d'urgence.

Personnes semi-autonomes

Vous avez besoin d'aide pour accomplir certaines tâches quotidiennes comme vous laver, vous déplacer ou vous habiller? Pensez aux résidences pour personnes semi-autonomes! Ce type d'hébergement convient à ceux qui nécessitent une légère assistance et moins de trois heures de soins par jour.

En fonction de vos besoins, vous pouvez avoir recours à un service d'aide, que ce soit pour manger ou pour faire le ménage. Des soins sont aussi dispensés par des professionnels qualifiés. Ainsi, les personnes qui sont atteintes de troubles cognitifs, ainsi qui sont aux premiers stades de la maladie peuvent vivre en résidence pour personnes semi-autonomes. Il en est de même des couples dont un seul des membres est autonome.

Personnes en perte d'autonomie

Vous n'êtes plus en mesure d'évoluer seul dans votre environnement? Vous avez d'importantes limitations physiques ou psychologiques? Les résidences pour personnes en perte d'autonomie et les centres d'hébergement de soins de longue durée (CHSLD) sont pour vous. On y garantit assistance et surveillance en tout temps; tous les services médicaux et pharmaceutiques y sont offerts et l'ensemble de vos besoins sont pris en charge.

C'est un départ!

Vous savez maintenant quel type de résidence vous convient? Alors, il est l'heure de trouver votre prochain chez-vous! Prenez le temps de visiter plusieurs endroits et de les comparer avant de faire votre choix.

Quitter votre maison ou votre appartement est bien entendu un moment émotif, mais rappelez-vous que c'est un changement qui comporte de nombreux avantages : la sécurité, la tranquillité d'esprit, la proximité des services et une toute nouvelle vie sociale vous attendent!



Source : Courrier de Portneuf

Le crédit d'impôt pour le maintien à domicile

Le crédit d'impôt pour le maintien à domicile des aînés est un crédit d'impôt provincial remboursable qui a été mis en place afin de permettre aux personnes de 70 ans et plus d'avoir accès à certains services de soutien à domicile et à moindre coût.

Quels sont les critères d'éligibilité au crédit pour maintien à domicile des aînés ?

Si vous avez 70 ans ou plus durant l'année en cours, que vous résidez au Québec au 31 décembre de cette même année et que vous avez engagé des dépenses en vue d'obtenir des services de maintien à domicile, vous êtes éligible à ce crédit d'impôt.

Si vous célébrez vos 70 ans cette année, seules les dépenses engagées à partir du moment où vous avez atteint cet âge seront considérées dans le calcul de ce crédit d'impôt.

Le crédit s'applique tant et aussi longtemps que vous rencontrez ces critères. Il peut vous être accordé même si vous n'avez pas d'impôt à payer.

Si j'habite en résidence pour personnes âgées, puis-je bénéficier du crédit pour maintien à domicile ?

Bien sûr ! Le fait de demeurer dans une résidence pour personnes âgées ne vous prive aucunement de l'accès à ce crédit.

Quels sont les services admissibles au crédit d'impôt ?

Pour les personnes demeurant dans une résidence privée pour aînés, les services admissibles au crédit d'impôt se divisent en deux catégories principales :

- Les services réguliers admissibles
- Les services occasionnels admissibles

Quels sont les services réguliers admissibles ?

Ce sont des services qui sont inscrits au bail et sont inclus dans votre loyer mensuel. Si votre bail, ou l'annexe de votre bail, indique que votre loyer mensuel inclut un ou plusieurs des services suivants, ces derniers vous donnent droit au crédit :

- Le service de buanderie (offert au moins une fois par semaine pour votre literie ou vos vêtements)
- Le service d'entretien ménager (offert au moins une fois par deux semaines pour le ménage, de votre studio ou de votre appartement)
- Le service alimentaire (offert à raison d'un, deux ou trois repas par jour, sept jours par semaine)
- Le service de soins infirmiers (offert par une infirmière ou un infirmier auxiliaire, présents dans la résidence au moins trois heures par jour, sept jours par semaine)
- Le service de soins personnels (offert par une préposée ou un préposé aux soins personnels, présents dans la résidence au moins sept heures par jour, sept jours par semaine)

Si les services ci-dessus ne sont pas inclus dans votre loyer et que vous les payez à chaque utilisation ou en vertu d'un contrat, ils peuvent faire partie des services occasionnels admissibles.

Suite page 9



Quels sont les services occasionnels admissibles ?

Ce sont ceux que vous payez à chaque utilisation ou en vertu d'un contrat. Ils doivent être rendus par une personne qui n'est ni votre conjoint ni une personne à charge. Ils peuvent être rendus par une entreprise (par exemple : une compagnie privée, un travailleur autonome, un organisme coopératif ou à but non lucratif) ou par une personne que vous employez et qui vous remet une facture.

Voici quelques exemples de services occasionnels admissibles :

- L'habillage
- L'aide pour prendre votre bain
- L'aide pour vous alimenter
- L'aide pour vous déplacer à l'intérieur de l'habitation
- L'aide pour préparer des repas à l'endroit où vous habitez
- La préparation et livraison de repas par un organisme sans but lucratif
- Les soins offerts par un infirmier ou un infirmier auxiliaire
- Le balayage, l'époussetage et le nettoyage
- Le nettoyage des appareils électroménagers (cuisinière et réfrigérateur)
- Le nettoyage des tapis et des meubles rembourrés
- L'entretien des vêtements, des rideaux, de la literie, etc.
- Le gardiennage
- La tonte de gazon
- Le déneigement
- La télésurveillance ou repérage par GPS (excluant l'achat et la location d'appareils)

Attention ! Seul le coût des services donne droit au crédit d'impôt pour maintien à domicile des aînés. La valeur des fournitures nécessaires pour rendre les services n'est pas comprise. Par exemple, les produits suivants sont exclus du coût des services admissibles :

Les produits de toilette

La nourriture

Les produits de nettoyage

Les biens achetés pour vous approvisionner en produits de nécessité courante

Existe-t-il un plafond de remboursement ?

Oui, effectivement. La valeur du crédit d'impôt pour maintien à domicile des aînés est à 34% des dépenses admissibles à compter du 1er janvier 2016.

Les dépenses admissibles ne peuvent dépasser 19 500 \$ par année pour une personne autonome et 25 500 \$ pour une personne non autonome. Dans le cas de conjoints qui, au 31 décembre de l'année en question, ont tous deux, droit au crédit, le plafond applicable aux dépenses admissibles du couple correspond au total des plafonds applicables à l'un et à l'autre des conjoints.

Suite page 10

Suite

Autre limite à connaître : le crédit d'impôt est réduit de 3% de la partie du revenu familial annuel qui dépasse 55 905 \$. Le revenu familial annuel correspond au revenu net de la personne auquel s'ajoute, s'il y a lieu, le revenu net de son conjoint au 31 décembre.

Il existe néanmoins une importante exception à cette règle relative au revenu familial annuel : si vous vivez en couple et que votre conjoint admissible ou vous-même êtes reconnu comme une personne non autonome, cette réduction de 3% ne s'applique pas. Autrement dit, il n'y a pas de réduction pour les personnes non autonomes.

Quand et comment faire une demande de crédit d'impôt pour maintien à domicile ?

Vous pouvez demander le crédit d'impôt pour maintien à domicile des aînés lors de la production de votre déclaration de revenus. Dans ce cas, vous devez remplir l'annexe J.

Il est également possible de demander de recevoir le crédit d'impôt pour maintien à domicile des aînés par versements anticipés, i.e. de façon mensuelle. Suite au traitement de votre demande, votre éligibilité à ce crédit remboursable sera confirmée et Revenu Québec vous versera alors le montant auquel vous avez droit par dépôt direct mensuel. Une telle demande de versements anticipés peut être soumise à tout moment de l'année.

Source : Le Nouvelliste, Guide des résidences pour retraités et aînés.

Ressources d'information et de soutien

Ressources d'information et de soutien

Si urgence ou crise: Service 24 heures, 7 jours par semaine

8-1-1 Info-Santé et Info-Social;

Ligne d'aide et de prévention du suicide : 1 866 APPELLE ou 1 866 277-3553

CIUSSS MCQ, CLSC St-Tite: 418-365-7555; site web www.ciuussmcq.ca



Revivre – Association québécoise de soutien aux personnes souffrant de troubles anxieux, dépressifs ou bipolaires; site web www.revivre.org 1 866 REVIVRE ou 1 866 738-4873

Fédération d'organismes voués au mieux-être de l'entourage d'une personne atteinte de maladie mentale; site web www.avantdecraquer.com 1 855 CRAQUER ou 1 855 272-7837

Mouvement Santé mentale Québec; site web www.mouvementsmq.ca



ANNONCE

- - - - -

**Cherche un électricien pour rétablir
le courant entre les gens.**

Un opticien pour changer leur regard.

**Un artiste pour dessiner un sourire
sur tous les visages.**

Un maçon pour bâtir la paix.

Un jardinier pour cultiver la pensée.

**Et un professeur de maths
pour nous réapprendre à compter
les uns sur les autres...**

 **E-SPRITS LIBRES**



Découvrez 7 bienfaits du rire

Un proverbe irlandais affirme que le rire et le sommeil sont les meilleurs remèdes du monde. Voici 7 preuves que le rire, c'est la santé!

1. Pour une gestion naturelle du stress.

Il n'y a pas de meilleur antistress que de rire un bon coup! Selon le Dr Henri Rubinstein, 2 à 3 minutes de rire quotidiennes équivalent à 30 minutes de relaxation. À peu de frais (pour ne pas dire gratuitement), le rire réduit le taux d'adrénaline et de cortisol sécrété par le cerveau. Il est alors plus facile d'éliminer le gaz carbonique des cellules du cerveau. Un cerveau bien oxygéné est synonyme d'énergie, d'apaisement et de mémoire vive.

2. Pour une meilleure digestion.

Le rire stimule la contraction des organes de votre abdomen et de votre thorax, ce qui favorise une meilleure digestion. Réduction de l'acidité dans l'estomac, diminution du taux de cholestérol et prévention de la constipation sont autant d'effets observés chez les grands rieurs de ce monde.

3. Libérez-vous de la douleur.

Quand vous riez, votre cerveau sécrète des endorphines qui agissent un peu comme l'opium et ses dérivés. Ces endorphines bloquent la transmission des signaux douloureux et réduisent la sensation de douleur.

4. Les insomniaques s'amusent.

Le rire et la thérapie par le rire sont les meilleurs alliés des insomniaques... à qui l'on conseille d'opter pour une comédie juste avant de se mettre au lit. Le rire réduit les tensions musculaires et vous permet de dire adieu à votre hamster intérieur qui tourne sans cesse.

5. Des anticorps à toute épreuve.

Les rigolades contribuent à augmenter le taux d'anticorps (immunoglobuline A) dans les muqueuses du nez et des voies respiratoires. Ces anticorps jouent un rôle de protection contre les virus, les bactéries, les micro-organismes et même certains types de cancer.

6. C'est bon pour le moral!

Saviez-vous qu'un simple éclat de rire libère des endorphines dans le cerveau et provoque une sensation de bien-être et d'euphorie? Des chercheurs ont aussi observé que le cerveau est mieux oxygéné chez les gens qui rient plus souvent que la moyenne des ours. En fait, le rire a un effet antidépresseur en diminuant les ruminations et en apportant une dose de positivisme au quotidien.

7. Donnez-moi de l'oxygène!

Rire donne un coup de fouet à la circulation sanguine et augmente le taux d'oxygène dans le sang, le cœur, le cerveau et les muscles.

Plusieurs recherches ont démontré que 10 minutes de rire font diminuer la pression artérielle et le risque de formation de caillot sanguin.

Source: <https://blog.ssq.ca/ma-sante/decouvrez-7-bienfaits-du-rire>



Programmes de répit à domicile pour aidants naturels

L'Association des personnes aidantes de la Vallée-de-la-Batiscan offre à ses membres la possibilité de bénéficier de quelques heures de répit par année selon certains critères d'éligibilités. Ce répit vise à accompagner votre proche pour vous libérer de votre rôle d'aidant l'espace d'un moment. Ce service est dispensé par nos partenaires, les entreprises d'économie sociale d'aide à domicile de Mékinac ainsi que Des Chenaux. Voici les trois programmes en vigueur actuellement dans notre organisme :

1. Programme de répit « Accès-Cible » donnant droit à un minimum de **24 heures** et un maximum de 72 heures par année. Ce service coûte seulement **3\$/l'heure** et les **places sont limitées**. Les critères d'admissibilités sont les suivants :

- L'aidant doit payer sa cotisation pour l'année en cours à notre Association;
- L'aide doit être apportée au proche aidant d'un aîné de 65 ans et plus;
- L'aidant ne doit pas être en présence de l'aidé lors de la dispensation du service;
- L'aide ne doit pas être utilisée pour de l'entretien ménager;
- L'aidé doit habiter sur le territoire desservi par l'Association.

2. Programme de répit « Accessoire » est offert pour libérer l'**aidant d'aîné** qui souhaite participer à une activité du projet « Accès-Cible ». Ce répit a les mêmes critères mentionnés plus haut sauf qu'il est **gratuit** et que le nombre d'heures disponibles varie selon la demande.

Ces 2 programmes sont financés par L'Appui Mauricie

3. Programme de répit « Détente entre bonnes mains » donnant accès à un minimum de **32 heures** et un maximum de 44 heures par année. Ce service est **gratuit** et les **places sont limitées**. Les critères d'admissibilités sont les suivants :

- L'aidant doit payer sa cotisation pour l'année en cours à notre Association;
- L'aide doit résider avec l'aidé sur le territoire desservi par l'Association;
- L'aidant doit quitter son domicile pendant au moins 4 heures lors de la dispensation du service;
- L'aide ne doit pas être utilisée pour de l'entretien ménager.

Ce programme est financé par Fondation, Fédération des médecins spécialistes du Québec

« Prendre soin de soi tout en prenant soin de l'autre »

Pour de plus amples informations, veuillez contacter notre Association au **1 855 284-1390**.



**ASSOCIATION
des PERSONNES AIDANTES
de la VALLÉE-DE-LA-BATISCAN**

COORDONNÉES : 301, rue St-Jacques, local 207, Sainte-Thècle (Québec) G0X 3G0 ☎ **418 289-1390 / Sans frais : 1 855 284-1390**
POINT DE SERVICE : 660, rue Principale, local 1, St-Luc-de-Vincennes (Québec) G0X 3K0 ☎ **819 840-0457**
Info@aidantsvalleebatiscan.org 🌐 www.aidantsvalleebatiscan.org

Prendre soin
de **SOI**
tout en prenant soin
de **L'AUTRE !**

SERVICES OFFERTS
Formations
Conférences
Écoute
Café-jasette
Référence et information
Activités diverses
Répit à domicile



Condoléances

Une pensée spéciale pour le décès de M. Rolland Brunelle en avril 2019. Nous offrons en retard nos sincères condoléances à toute la famille et aux ami(e)s.



Informations

-Le paiement de la carte de membre par carte de crédit est disponible depuis peu via le site Web de l'AQDR : www.aqdr.org. Sur le site, on clique sur l'onglet Renouveler en ligne en haut et les instructions apparaissent. Cliquer sur l'onglet. Le paiement de la carte de membre par carte de crédit est disponible depuis peu via le site Web de l'AQDR : www.aqdr.org

-Des personnes nous appellent parfois pour être référées à des gens pour de l'entretien léger, lourd, des services à domicile (comme faire des repas, les commissions, du répit, de la surveillance et des soins d'assistance à la personne).

L'Entreprise d'économie sociale en aide à domicile a plusieurs ressources à travers tout le Québec.

Entreprise d'économie sociale en aide à domicile (EÉSAD) - Dans toutes les régions du Québec- Région de Mékinac: Les Aides Familiales de Mékinac au 418-289-2265.

Services offerts : Entretien ménager léger et lourd, préparation de repas (sans diète), commissions, répit et surveillance et soins d'assistance à la personne

Téléphone : 418 622-1001 - Sans frais : 1 855 837-9142, Courriel : info@ressources.coop

Site Web : <https://eesad.org>

Commanditaires



Commanditaires



Les Aides Familiales
de *Mékinac*

301, rue St-Jacques, bureau 201
Sainte-Thècle
(Québec) G0X 3G0

Téléphone : 418 289-2265
Télécopieur : 418 289-2263
info@aidesfamilialesmekinac.org

www.aidesfamilialesmekinac.org



Line Charette et Myriam Trudel
Pharmaciennes

Line Charette et Myriam Trudel,
pharmaciennes inc.

260, rue du Moulin
Saint-Tite (Québec) G0X 3H0

Téléphone : 418 365-7543
Télécopieur : 418 365-6505

Lundi au vendredi
9 h à 21 h
Samedi
9 h à 16 h
Dimanche
10 h à 12 h 30

Livraison gratuite

Membre affilié à
Proxim

www.groupeproxim.ca

Salon Funéraire
St-Amand et Fils Ltée

Chantal St-Amand
Julie St-Amand

281, rue Dupont
Sainte-Thècle (Québec)
G0X 3G0

stamandetfils@globetrotter.net
Téléphone : 418 289-2411
Télécopieur : 418 289-3963

Saint-Tite
Shawinigan
meublesjacob.com



meubles
Jacob
Si beau, si près !



familiprix
Au service de votre santé

Sylvain Francoeur
Marie-Eve Larivée
PHARMACIENS

Téléphone 418 365-5148
Télécopieur 418 365-5149

491, rue Notre-Dame St-Tite (Qc) G0X 3H0

MÉLANIE POIRIER BRONSARD
ORTHOTHÉRAPEUTE

- MASSOTHÉRAPIE
- KINÉSITHÉRAPIE
- ORTHOTHÉRAPIE
- RÉFLEXOLOGIE

MAISON (418) 289-3320
SAINTE-THÈCLE
Sur rendez-vous seulement




Christine Béland
pharmacienne

AFFILIÉE À :
Familiprix

131, rue Lacordaire
Sainte-Thècle (Québec) G0X 3G0

Téléphone : (418) 289-3069
Télécopieur : (418) 289-3632

christine.beland@familiprix.com



Lacoursière & Fils inc.
THANATOLOGUES

341, du Moulin St-Tite (Québec) G0X 3H0
Téléphone : 365-6322 Télécopieur : 365-6000

Êtes-vous psychologiquement prêt pour la retraite?

Nous vous avons souvent expliqué comment bien préparer « financièrement » sa retraite. Il a été question de budget, de régimes publics et privés, mais aussi, de stratégies de décaissement de vos économies.

Aujourd'hui, touchons l'aspect psychologique. Ici, les repères et l'assistance se font les plus rares. En y réfléchissant bien, nous passons probablement 40 ans à travailler activement. Tous nos choix et habitudes sont teintés par notre travail. La sélection des vêtements, transport, préparation des repas, loisirs, vacances, etc. a été façonné autour du boulot.

Si vous ne vous attardez pas à votre « état d'esprit » de futur retraité, vous pourriez avoir de mauvaises surprises. Au lieu de vous sentir « libéré et excité », sans préparation, vous pourriez plutôt être « anxieux et inquiet ». En Occident, l'identité sociale se définit principalement par l'emploi. Sans travail, que sommes-nous? Votre vie va changer. Les gens dévoués entièrement au travail sont susceptibles de ressentir un grand vide. Comme le travail définit leur statut social, certains ont peu de fréquentations à l'extérieur du bureau et de l'usine. Dès que l'occupation principale cesse, c'est toute l'existence qui est bouleversée.

S'adapter à la retraite est difficile. Des recherches du NCHS (Centre national américain des statistiques sur la santé) indiquent qu'il y a 40 % plus de cas de dépressions chez les hommes à la retraite que chez les travailleurs. La sociologue américaine Phyllis Moen s'inquiète du peu de temps accordé à la préparation de sa retraite : « Les gens passent bien plus de temps à planifier une journée de mariage que 20 ans de retraite. »

Pour mieux se préparer, il faut trouver SES propres réponses à ces questions importantes :

- Pourrais-je cesser graduellement de travailler?
- Quelles sont mes activités sportives, loisirs, passe-temps préférés?
- Quelles sont mes aptitudes dominantes?
- Quelles sont les causes sociales qui m'interpellent?
- Avec qui aimerais-je passer plus de temps?... etc.



Ces réflexions permettront de s'identifier à autre chose. Il faut trouver un but qui paraît peut-être secondaire aujourd'hui, mais déterminant à long terme. Et rappelez-vous que le meilleur moment pour préparer votre retraite est AVANT que votre patron ne le fasse à votre place.

CONSEILS

- Donnez-vous du temps. De 3 à 5 ans seront nécessaires pour bien vous y préparer.
- Entretenir et développer des relations sociales hors du travail vous aidera à faire une transition naturelle.
- Ayez un fichier informatique ou un cahier et un agenda destiné spécifiquement à la préparation de votre retraite.
- Échangez régulièrement avec votre conjoint et votre conseiller/planificateur.
- La retraite va au-delà de la question: « Aurais-je assez d'argent? »
- Trouvez-vous des loisirs, sports et projets motivants.



Source : Le Journal l'Alerte, AQDR Trois-Rivières

Les fraudes: Comment les reconnaître pour mieux les éviter

Les fraudes, qu'elles soient financières ou informatiques, sont des actes criminels visant toutes les catégories d'âge. Tout le monde peut être victime de personnes malhonnêtes et bon nombre d'entre nous ont déjà été confrontés à ce problème. Cependant, les aînés semblent une cible prisée ; selon l'*Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées*, une proportion de 40% de l'ensemble des fraudes sur les individus au Québec est effectuée chez les aînés. Dans une série de trois articles, nous tenterons de mieux comprendre comment les reconnaître et ainsi mieux les éviter.

Les cas de fraudes financières

Une personne vous propose des placements financiers offrant des taux mirobolants, elle vous pousse à investir rapidement et parfois dans le secret de vos proches. Vous recevez un appel téléphonique affirmant que votre neveu ou petit-fils a été impliqué dans un accident de la route et qu'il a besoin d'argent rapidement... ou bien encore, un appel téléphonique vous annonçant que vous venez de gagner un prix ou une croisière aux Bahamas...

Lorsque pareille situation survient, il convient de se questionner sur la véracité de celle-ci : est-ce trop beau pour être vrai, cela se peut-il ?

Dans notre société vieillissante, c'est une réalité qui prend toute son importance. Selon des chiffres de la FADOQ, 10% à 15% des aînés du Québec auraient été victimes d'une fraude au cours des dernières années. Dans près de 60% des cas, il s'agissait de fraudes financières d'où l'importance de les reconnaître, pour les éviter et les dénoncer.

Qu'est-ce que la fraude financière ?

La fraude financière est un acte réalisé en utilisant des moyens déloyaux destinés à obtenir, illégalement, un avantage matériel ou moral. Mais ne vous y trompez pas, il n'y a pas que sur Internet que ce type de fraude peut survenir. Les fraudeurs peuvent également utiliser la poste, le fax, les courriels, le téléphone ou des petites annonces dans le journal. Parfois aussi, c'est par le biais du porte à porte.

Sournoise, elle peut prendre plusieurs formes

Comme :

- le vol d'identité, qui consiste à se faire passer pour une autre personne en volant ses informations personnelles (date de naissance, numéro d'assurance sociale, numéro de compte bancaire, etc.) et en utilisant ces informations à des fins criminelles ;
- la fraude par carte de crédit (perdue ou volée) ;

suite page 18



- les ventes pyramidales, aussi appelées « systèmes de vente à paliers multiples », reconnaissables au fait que le système est fondé principalement sur le recrutement de nouvelles personnes, qui payent pour y entrer et versent une partie de leurs gains à la personne qui les a recrutées. Notez qu'en tout temps, ce type de vente est interdit par la *Loi sur la protection du consommateur*, la *Loi sur la concurrence* ou le *Code criminel* ;
- les fausses loteries et faux concours, du type « Félicitations, vous avez gagné une croisière », ou encore un message texte envoyé sur votre téléphone cellulaire (texto) vous disant que vous venez de gagner un produit gratuit en contrepartie d'une visite sur leur site Web ou de vos informations personnelles afin de réclamer votre prix ;
- les collectes de fonds pour de faux organismes de bienfaisance.

Pour plus d'informations

Si vous souhaitez en apprendre plus ou croyez avoir été la cible de fraudeurs, sachez qu'il existe plusieurs organismes où vous pourrez obtenir toutes les réponses à vos questions :

- en matière de finances, auprès de l'Autorité des marchés financiers (514-395-0337 ou au 1-877-525-0337) ou sur le site Web des Autorités canadiennes en valeurs mobilières ;
- pour des questions sur les pratiques des institutions bancaires, contactez votre succursale ou visitez le site Web de l'Association des banquiers canadiens ;
- pour en savoir plus sur la sécurité informatique, visitez le site Web du Gouvernement du Québec et sa section Protéger son identité sur Internet ou encore le site de la GRC, au chapitre Sécurité dans Internet ;
- pour connaître vos droits en matière de droits des consommateurs, visitez le site Web de l'Office de la protection du consommateur ou la Passerelle d'information pour le consommateur canadien ;
- et enfin, pour porter plainte, à la Sûreté du Québec ou auprès du Centre anti-fraude du Canada (1-888-495-8501) ou directement en vous rendant au poste de police le plus proche.

En tout temps, restez aux aguets ! Et en cas de soupçons ou de doutes, n'hésitez pas à demander conseils aux personnes et organismes cités plus haut.



Source : Internet



Pimentez votre marche avec l'usage de bâton

La marche avec des bâtons aide à : renforcer l'équilibre, améliorer la stabilité de notre corps et diminuer les chances de glisser, de chuter et par conséquent de se blesser. L'utilisation de bâtons de marche favorise la propulsion, car le haut du corps vous aidera à aller vers l'avant, ce qui soulagera les muscles de vos jambes. De plus, l'utilisation des bâtons permet d'améliorer la condition physique tout en faisant travailler les muscles du haut et du bas du corps.

Un seul bâton ou deux ?

Un seul bâton est plus facile d'utilisation, plus léger et moins dispendieux. Par contre, l'utilisation de deux bâtons garantit plus de stabilité que lorsqu'on en utilise seulement un. Notons que les bâtons réduisent davantage les impacts sur les genoux, les chevilles, les hanches et la colonne vertébrale. De plus, ils nous permettent d'avoir quatre points d'appui au sol, ce qui aide la stabilité lorsque l'on marche sur les terrains glissants (la glace ou la boue) ou instables (des pierres, sur la neige, etc.).

Un truc : procurez-vous vos bâtons dans les magasins offrant des articles usagés. Une façon intéressante et économique d'en commencer l'utilisation.

Modèles des bâtons de marche

Une multitude de modèles et de prix varient en fonction de l'utilisation. Les bâtons de marche sont ajustables en hauteur avec un système à vis ou à clips. Ils incluent des poignées en liège, en mousse ou en plastique ainsi qu'une dragonne (sangle pour le poignet). Ils se complètent par une pointe en acier ou en carbure de tungstène entourée d'une rondelle de taille variable.

La technique

En marche nordique, les mouvements des bras et des jambes sont semblables à ceux de la marche : les mouvements de vos membres doivent être synchronisés et alternés : le bras droit avec la jambe gauche et vice-versa.

Chez les débutants, nous remarquons que l'erreur la plus fréquente est une avancée à l'amble (bras et jambes du même côté). Pour éviter cette technique, nous vous conseillons de laisser traîner les bâtons au sol durant quelques mètres au début de votre expédition. Au fur et à mesure de vos pas, accentuez le mouvement de vos bras.

À retenir

Allez-y à votre rythme et soyez accompagné afin de redoubler de plaisir. Bonne marche!

Source : Journal l'Alerte de l'AQDR de Trois-Rivières.





Membres du conseil d'administration 2019-2020



De gauche à droite: M. Marcel Bédard: administrateur, Mme Marie-Claire Fortier: administratrice, M. Gabriel Mitchell: vice-président, Mme Denyse Hudon: trésorière, Mme Hélène Moreau C.: administratrice, M. Gaston Bergeron: administrateur, Mme Huguette Lévesque: secrétaire, M. Claude Trudel: président, Mme Madeleine Bélanger: administratrice absente sur la photo.



Un souhait de nous tous
pour célébrer les Fêtes,
Meilleurs vœux!

Tous les membres du conseil d'administration et
la secrétaire de l'organisme: Denise Naud Gravel.
Vous souhaitent bonheur et santé

pour l'année 2020!