

Merci d'encourager nos commanditaires

Résidences Marcel Roy

Pour personnes autonomes de
55 ans et plus

Appartements de 3 1/2 – 4 1/2

7130 rue Marie-Victorin

Montréal QC H1G 2J5
Téléphone : 514-321-9328
Télécopieur : 514-321-1168



Chantal Dugas
Pharmacienne propriétaire

Chantal Dugas, pharmacienne
9030 Maurice-Duplessis
Rivière-des-prairies (QC)
H1E 6P7
T (514) 648-5350
F (514) 494-5690
dugasc@groupeproxim.ca

Lun. au vend.
9h à 19h
Samedi
9h30 à 17h
Dimanche
Fermé

membre affilié à

Proxim

Annonces d'activités

CHEVALIERS DE COLOMB RDP

Soirée Bénifice:Maladie de Crohn Danse et goûter \$12.00

23 février 2013 à :
Église Ste Marthe
7580 boul. Gouin Est
Entrée par Fernand Gauthier

Centre d'Action Bénévole (CAB)

La clinique d'impôts pour les gens à faible
revenu (maximum personne seule 20 000\$ et
30,000\$ pour un couple) Tél. : au 514-648-2323
du lundi au jeudi de 9-16 heures.

Vous désirez faire du bénévolat, n'hésitez pas à
communiquer au même numéro.

CHEVALIERS DE COLOMB RDP

Fête des enfants Clown et cadeaux

9 décembre 2013 9h00 à 13h00

Déjeuner

Enfants gratuits Adulte \$5.00

Église Ste Marthe
7580 boul. Gouin Est
Entrée par Fernand Gauthier

UN DÎNER
À LA CABANE À SUCRE,
ÇA VOUS INTÉRESSE?

UNE PETITE SOIRÉE AU THÉÂTRE
D'ÉTÉ ÇA VOUS INTÉRESSE AUSSI ?

Téléphonez-nous pour donner votre opinion.
514-643-0930

Journal - HIVER 2012-2013

AQDR

Rivière-des-Prairies

Téléphone : 514-643-0930

Association Québécoise de Défense des Droits des Personnes Retraitées et Préretraitées



ans ce numéro : Des informations et nouvelles pour vous

La mission de l'AQDR et le Conseil d'Administration	2
Le mot du Président	3
Les coordonnées et l'horaire du bureau	4
Le droit des successions, le testament	5
Révisions des exemptions en CHSLD, Répit-ressources	6
Signer un bail en résidence privée, Capsules santé	7
Horaire des conférences hiver 2013	8-9
Saviez-vous que... et Sondage	10
Anniversaires	10
Commanditaires et activités	11

La mission officielle de l'AQDR est :

- La défense collective des droits des personnes retraitées et préretraitées.
- Les activités socio-politiques constituent les démarches fondamentales de l'Association.

En considération de sa vision du vieillissement, les prises de position de l'AQDR s'inscrivent dans toutes les problématiques qui concernent les personnes de 55 ans et plus, soit : les régimes de pensions, le revenu, le logement, la sécurité, la violence, l'âgisme, l'exclusion sociale, la santé, le maintien et les soins à domicile, la médication, le transport, enfin tout ce qui touche les personnes âgées quotidiennement.

Le conseil d'administration de l'AQDR-RDP

*vous souhaite de joyeuse fêtes sans oublier le souhait le plus important entre tous:
La santé, la santé et la santé pour 2013.*



Jean-Paul Tremblay
Président



Bernard Milette
Vice-président



Liliane Simard
Secrétaire



Jean-Claude Thérout
Trésorier



Rosane Carrier
Administratrice



Gérard Haché
Administrateur



Suzanne Duchesne
Administratrice

Comité du Journal RDP

Coordonnatrice : Georgette Huard, Écriture des articles : Liliane Simard
Correction et matériel : Rosane Carrier, Liliane Simard. Imprimerie et distribution : Gérard Haché
Aide informatique : Armand Des Alliers. (4 parutions par année)

Bon Anniversaire à tous nos membres

DÉCEMBRE

Beaudoin Denise
Beaulieu Marcel
Bédard Jean-Paul
Bergeron Robert
Carriero Gigetto
Chandonnet Denise
Dagenais Huguette
DeLuca Albert
DuRuisseau Lise
Durocher Réjean
Gagné Bernard
Gatineau Daniel
Georges Pierre-Yves
Giguère Yvon
Giroux François
Godbout Roy Luce
Ladouceur Lillian
Landry Lisa
Lemieux Gilles
Lessard Yves
Loiseau Richard
Mangiola Vincenzo
Mantello Domenico
Ménard Denis
Morel Florence
Payette Louise
Salvatore Donato
Sergeie Micheline
Tassy Edy
Thérout Jean-Claude
Tremblay Louis-Philippe
Truong Bich Tan

JANVIER



Agnellini Gabriele
Archambault Monique
Beauchamp Arthur
Bounadere Georgette
Caimano Roberto
Campanella Francesco
Carrière Richard
Corbeil Raymond
Duchesne Christian
Fortin Sylvain
Guérin Françoise
Harvey Céline
Hogue Michel
Lacombe Pierre
Lefebvre Guy
Lessard Roger
Maggiore Giuseppina
Maia Alberto
Mancinelli Vittorio
Pecora Antonio
Pelletier Roger
Pepe Domenico
Ricard Micheline
Robinson Daniel
Roy Michel
Simard Liliane
Spada Vincent
Thériault Jean-Claude
Tremblay Yvon
Villa Nadia

FÉVRIER

Battaglia Antonio
Beaupré Ouellette Claire
Bernard Nicole
Bisson Marguerite
Bougie Rachel
Bourque Claudette
Brassard Jacqueline
Chénier Claudette
Corsillo Iolanda
Da Cruz Antonio
D'Angelo Augusto
De Laurentiis Cesare
Disorbo Gélosa Angelina
Ducasse Jean-Claude
Gélinas Marcel
Guilbault Thérèse
Lamarche Diane
Langlais Roland
Mailhot Dion Huguette
Martin Maurice
Ménard Doris
Roux Marcel
Sakowski Tania A
Saucier Carole
Todaro Giuseppe
Trotti Francesco

Saviez-vous que...

« La marche est le meilleur remède pour l'homme ».

Marcher régulièrement agit directement sur les appareils **circulatoire et locomoteur** :

- * en réduisant le risque de maladies du coeur et d'accident vasculaire cérébral;
- * en faisant baisser la tension artérielle;
- * en diminuant le taux de cholestérol sanguin;
- * en augmentant la densité osseuse, ce qui prévient l'ostéoporose;
- * en atténuant les conséquences négatives de l'arthrose;
- * en soulageant les maux de dos.

Marcher régulièrement améliore aussi l'état de santé général et la longévité. Selon le rapport du Directeur du département de la Santé des États-Unis, les marcheurs vivent plus longtemps et ils ont une meilleure qualité de vie.

Amélioration de la condition physique

Marcher régulièrement signifie marcher quotidiennement, ou au moins quelques fois par semaine, pendant au moins 30 minutes. Marcher régulièrement, tout comme les autres activités physiques douces et modérées qui font appel au corps en entier, peut grandement améliorer votre capacité aérobie et votre fonction cardio-respiratoire.

Amélioration de la santé mentale

La marche, surtout quand vous marchez en bonne compagnie et dans un endroit agréable, réduit la dépression et l'anxiété. De plus, les marcheurs sont souvent de bons dormeurs.

Ref : Centre Canadien d'hygiène et de Sécurité au travail, www.cchst.ca

Sondage Aimeriez-vous faire partie d'un club de marche au printemps 2013?

Nom: _____

Adresse: _____

Numéro de téléphone: _____

Retour: AQDR-RDP, 9140, boul. Perras Montréal (QC.) H1E 7E4

Le mot du Président



Chers membres,

Une année se termine et une nouvelle commence...

La période des fêtes arrive à grand pas, et ce sera le temps de faire le bilan de notre année qui se terminera très bientôt. Il faudra aussi en profiter pour faire la paix avec nous-mêmes, avec nos proches et nos amis (es), afin de pouvoir commencer la nouvelle sur un bon pied.

Ma plus grande préoccupation cette année et pour celle à venir : **c'est la fraude.**

Les fraudeurs sont de plus en plus alertes à viser les personnes âgées. Pour eux, ce sont des cibles parfaites! Les aînés sont faciles à berner. Ils ont été élevés dans l'honnêteté et ont appris à faire confiance, à vouloir aider leurs amis et leur famille. De plus, ils croient que tout le monde est comme eux..

Détrompons-nous, car les fraudeurs nous ont dans leur mire et il ont plus d'une entourage pour nous avoir. Ma belle - mère me disait: « je n'ai jamais vu un coureur de chemin venir nous porter de l'argent! »

Alors, soyons alertes.! Aucune sollicitation par téléphone, n'ouvrons pas notre porte si nous n'attendons personne et surtout n'ouvrez pas votre portefeuille sur la rue.

J'attire votre attention sur votre carte d'assurance sociale qui ne devrait en aucun cas être gardée dans votre portefeuille. Cette carte ouvre l'accès au vol d'identité.

Pour terminer, je tiens à remercier l'effort et le beau travail de nos membres bénévoles; sans eux, il nous serait presque impossible de maintenir le bureau.

Soyez les bienvenus et je vous souhaite au nom de toute l'équipe de travail, une bonne et agréable année 2013.

Jean-Paul Tremblay

Président AQDR-RDP



La fête de Noël arrive à grands pas,
il faut y mettre tout son cœur pour la préparer.
Laissons nous guider par l'amour pour nos être chers.



9140, boul. Perras, bur. 211, Montréal, H1E 7E4
Téléphone : 514 643-0930 -Télec. : 514 643-4467
Courriel AQDR-RDDP : aqdr-rdp@videotron.ca
Site Internet AQDR Nationale : aqdr.org



**Fermeture
du bureau:
du 21 décembre
au 6 janvier 2013
inclusivement**

HORAIRE DU BUREAU
SUR RENDEZ-VOUS SEULEMENT

DU LUNDI AU JEUDI 10H00 À 12H00 ET 13H00 À 16H00
TÉLÉPHONEZ AVANT DE VOUS PRÉSENTER



Le président vous accueille
PARTICIPEZ AUX SOUPERS DE FRATERNITÉ

AU RESTAURANT TEDDY'S
12825 RUE SHERBROOKE EST
Tél. : 514-642-2879

Nous y serons à compter de 16h30

Les 18 décembre, 15 janvier et 19 février et 19 mars 2012
Prix de présence. Il n'est pas nécessaire d'être membre pour participer à nos rencontres de fraternité. **Regroupez-vous avec vos amis(es).**



PROGRAMMATION HIVER 2013

II

Toutes ces conférences se donneront à la
Résidence Lionel Bourdon
12100 boul. Rodolphe-Forget
Obligation de réserver (places limitées) 514-643-0930



Les établissements de santé et de services sociaux

Barreau de Montréal
Le 24 janvier 2013 à 13h45
Par Maître Danielle Chalifoux

Quels sont mes droits lors d'une hospitalisation? Puis-je choisir mon médecin traitant? Puis-je choisir mon établissement de santé? Puis-je refuser un traitement? Quel sont mes recours si je ne suis pas satisfait des soins que je reçois?



Le mandat donné en prévision de l'incapacité

Barreau de Montréal
Le 21 février 2013 à 13h45
Par Maître Judith Pinsonneault

A quoi sert un mandat en prévision de l'incapacité, pourquoi doit-on le faire et quand doit-on le faire? Le mandat en prévision de l'incapacité s'applique seulement au moment où la personne devient inapte et que le tribunal a homologué le mandat.



Les personnes handicapées et l'impôt

En coopération avec le bureau de la députée de Honoré Mercier
Mme Paulina Ayala
Le 22 février 2013 à 19h00
Conférencier de l'Agence du Revenu du Canada

Beaucoup de personnes ayant droit à ce crédit ne l'utilisent pas. Venez rencontrer une personne qui vous expliquera comment et pourquoi vous devriez le faire.



Le testament et les successions

Barreau de Montréal
Le 21 mars 2013 à 13h45
Par Maître Dominique Parent

Quelle est l'importance du testament dans le règlement d'une succession et quelles sont les différentes formes de testament. Quels sont les droits du conjoint de fait si je décède sans testament?



PROGRAMMATION POUR L'HIVER 2013

I

**Pour toutes ces conférences qui se donneront à la
Bibliothèque de Rivière-des-Prairies,**

**9001 Boul. Perras,
Montréal H1E 6P6**

Obligation de réserver (places limitées) 514-872-9425



L'ACOUPHÈNE

Le 22 janvier 2013 à 13h30

Par l'R.Q.P.A.

Comprendre et démystifier l'acouphène.

Un conférencier du Regroupement Québécois pour Personnes avec Acouphènes (RQPA) donnera l'information afin de mieux comprendre nos proches affectés par ce trouble; information sur l'état actuel des connaissances dans ce domaine, développement de recherches multidisciplinaires, soutien et aide dans la gestion de cette problématique.

LA SÉCURITÉ DANS LES TRANSPORTS EN COMMUN POUR LES AINÉS

Le 23 avril 2013 à 13h30

Par la Société de Transport de Montréal



Le transport en commun figure au deuxième rang parmi les transports privilégiés par les personnes âgées dans leurs déplacements. Cependant plusieurs personnes âgées évitent d'utiliser les transports en commun et la marche par peur de tomber ou d'être agressées. Un préventionniste de la STM viendra vous rencontrer pour vous informer des mesures de sécurité que vous devez adopter dans les transports en commun.



Conférence du 25 septembre 2012

**Présentée à la Bibliothèque de Rivière-des-Prairies
par Maître Réal Goulet
du Barreau de Montréal**

**Le droit des successions
Le Testament**

Chaque année, nous essayons à l'AQDR-RDP de présenter une conférence sur les aspects légaux du testament. Cela peut sembler redondant, mais beaucoup de personnes décèdent encore sans avoir mis sur papier leurs dernières volontés, laissant au code civil le règlement de leur succession.

Le testament comporte l'ensemble de vos volontés.

Ici au Québec, notre code civil est différent de celui des autres provinces au Canada.

La liberté de tester comporte certaines restrictions dont vous devez tenir compte au moment de la rédaction de votre testament, afin que vos volontés soient respectées.

Quelle est l'importance du testament dans une succession?

Le testament prévoit obligatoirement, selon votre volonté, la distribution de vos biens et les délais de distribution, sous réserve de distribution du Code civil du Québec quant au patrimoine familial et à votre régime matrimonial, qui ont tous deux, priorité sur les dispositions de votre testament.

Trois formes de testament sont reconnues au Québec :

1– Le testament olographe

Il doit être entièrement écrit et signé par vous. Il doit être daté surtout s'il ne s'agit pas de votre premier testament. Il doit être soumis à la vérification d'un tribunal après le décès.

2– Le testament devant témoins

Il est écrit à la main ou imprimé, nécessitant la participation de deux témoins majeurs. Vous devez déclarer que ce testament est bien le vôtre et le signer. Cette forme est aussi soumise à la vérification d'un tribunal.

Un testament devant témoins peut être rédigé par un avocat qui vous guidera et s'assurera que votre testament soit complet.

3-Le testament notarié

Il est rédigé par un notaire, lu par lui devant vous. En plus de votre signature, le testament notarié porte celle d'un témoin majeur et celle du notaire. Le notaire garde l'original de votre testament et vous remet une copie certifiée.

Ref: Barreau de Montréal

Révision des exemptions dans le calcul des tarifs dans les CHSLD

(Québec) Le Ministère de la Santé et des Services Sociaux est à revoir les exemptions sur les frais que doivent assumer les personnes soignées dans les centres d'hébergement et de soins de longue durée(CHSLD), lesquelles sont moins généreuses qu'à l'Aide Sociale.

Présentement;

Pour bénéficier d'une réduction de frais d'hébergement dans un CHSLD, une personne âgée doit avoir **moins de 2,500 \$** en avoir liquide, et la valeur de sa propriété doit être **inférieure** à 40,000 \$.

La valeur maximale des biens a été établie à 2,500 \$ pour un couple et à 1,500\$ pour une personne seule. Cependant à l'Aide Sociale, les exemptions sont de 5,000 \$ pour l'argent comptant et de 90,000 \$ pour la résidence avant de voir son chèque réduit. Cette année, le coût mensuel d'une chambre individuelle dans un centre d'hébergement public a été indexé à 1,711.80 \$

« Les contributions des usagers dans les CHSLD sont en processus de révision. Au cours des prochains mois, des modifications seront recommandées au gouvernement. Les avenues proposées par le Vérificateur Général seront notamment étudiées », a t'on indiqué au Ministère de la Santé. Le Ministre de la Santé, Réjean Hébert, a fait part de l'intention de revoir les exemptions et la tarification dans les centres d'hébergement et de corriger des iniquités.

Connaissez-vous: Répit-ressources de l'est de Montréal?

Organisme sans but lucratif il offre deux programmes distincts. Un programme d'aide domestique et un programme en santé mentale.

- En décembre 1997, cette organisation était officiellement reconnue comme une entreprise d'économie sociale offrant des services d'aide domestique par le gouvernement du Québec.

Tarif compétitif grâce à un programme gouvernemental permettant des réductions de coûts. Même préposée/préposé, même jour, même heure dans la majorité des cas.

Membre du Réseau alternatif et communautaire des organismes en santé mentale de l'Île de Montréal (RACOR) et du Regroupement des organismes communautaires en santé mentale de l'Est de l'Île de Montréal (ROCSME).

La clientèle en santé mentale doit obligatoirement être référée par un professionnel de la santé ou par un intervenant d'un CLSC, d'un centre hospitalier, d'une clinique médicale ou d'un organisme communautaire.

Renseignez-vous Tel : 514-353-1479

Saviez-vous que...

Nouveau depuis octobre 2012, nous avons maintenant un nouveau guide « **Signer un bail avec un résidence privée** », un guide pour les aînés et les propriétaires.

Ce document a été produit principalement pour pouvoir transmettre les informations relatives à l'adoption de la loi modifiant le Code civil concernant certains cas de résiliation du bail d'un logement et de la loi modifiant diverses dispositions législatives en matière de santé et de services sociaux afin notamment de resserrer le processus de certification des résidences privées pour les aînés.

Il est possible de se procurer le guide dans les bureaux régionaux de la Régie du logement et aussi sur le site internet:

<http://www.rdl.gouv.qc.ca/fr/publications/bailresidence.asp>



Source: Secrétariat aux aînés Direction du développement stratégique et des innovations Aînés.



Capsule santé

Ne refilez pas vos médicaments à d'autres!

Même si un de vos proches présente les mêmes symptômes que vous, rien ne garantit qu'il réagira de la même façon à un médicament.

En effet, lorsqu'un médecin prépare une ordonnance, il tient compte de divers facteurs, dont le poids du patient, afin d'établir le bon dosage, et ses problèmes de santé. Il se peut donc que votre médicament interagisse avec ses propres médicaments ou que la dose soit inadéquate.

Il risque également de provoquer chez lui des effets secondaires plus ou moins importants, y compris une allergie.

Ne prenez pas de risques!. Conseillez-lui plutôt d'en discuter avec son médecin ou son pharmacien.

Source : Le journal du BEL ÂGE, octobre 2012.

IMPORTANCE DE LA VITAMINE K POUR LES AÎNÉS



Les travaux de l'équipe de Guylaine Ferland, professeure au Département de nutrition de l'Université de Montréal, ont montré que la vitamine K joue un rôle majeur dans le maintien des fonctions cognitives chez les aînés. Les patients au premier stade de la maladie d'Alzheimer ont un apport en vitamine K deux fois plus faible que les gens du même âge en santé et consomment significativement moins de légumes contenant un haut taux de cette vitamine. Une seconde étude réalisée auprès d'aînés sélectionnés pour leurs très bonnes performances cognitives a montré que la capacité de mémorisation était diminuée chez ceux qui présentaient un taux plus faible de vitamine K. On trouve cette vitamine principalement dans les légumes verts, les huiles de canola, de soya et d'olive, certaines noix et certaines légumineuses.

Source :Revue des diplômés,de l'Université de Montréal, automne 2012.