



Octobre 2019

gissons

avec l'AQDR-RN

Vol. 18 n° 1

MOT DE LA PRÉSIDENTE

par France Riel, présidente

L'automne est arrivé avec ses belles couleurs. C'est le temps de sortir dehors et de l'apprécier avec nos yeux, par exemple, en prenant une petite marche tous les jours.

Nous espérons que les articles du premier numéro de la saison vous plairont. J'en profite d'ailleurs pour vous informer que j'ai participé à une rencontre qui a eu lieu le 26 septembre dernier avec Mme Marie-Claude Landry, présidente de la Commission des droits de la personne et une trentaine de représentants d'organismes membres du RAPHAT (Regroupement d'associations de personnes handicapées de l'Abitibi-Témiscamingue) et de collaborateurs du milieu des personnes handicapées. Cela a permis aux acteurs du milieu de présenter leurs préoccupations et questionnements en regard des droits des personnes les plus vulnérables de la société, ainsi que des enjeux régionaux. Nous sommes à même de constater que la défense collective des droits des personnes âgées est importante et doit se poursuivre pour assurer une belle qualité de vie et un environnement sain pour nos aînés.

Nous vous attendons en grand nombre au Samedi des aînés, le 19 octobre prochain, à l'École La Source, dès 8 h 45. C'est sous le thème « L'habitation et le logement » qu'aura lieu cet événement annuel de la Table des aînés de Rouyn-Noranda. L'objectif de cette journée est de vous aider dans votre réflexion pour « Choisir un nouveau chez-soi pour bien vieillir ». Plusieurs membres de votre association seront présents pour animer des groupes de discussion en début d'après-midi et pour tenir un kiosque d'information.

Si vous avez le goût de donner un coup de main pour nous soutenir dans nos actions, vous êtes les bienvenus. Que ce soit de façon régulière ou ponctuelle, vous contribuerez à notre mission.

Un grand merci à nos bénévoles qui donnent de nombreux coups de

main significatifs autant au niveau de leur expertise professionnelle que de leur grandeur humaine. Vous êtes le coeur de l'AQDR-RN.



Comité de rédaction

Célyne Tessier
Julianne Pilon
Louise Hélène Audet
Guy Parent
Christiane Lessard

Révision des textes

Jean Sirois

Graphiste

Marie-Jeanne Lemieux

DES NOUVELLES DE VOTRE CONSEIL D'ADMINISTRATION

par Guy Parent

Les activités de l'année 2019-2020 sont déjà bien entamées en ce début du mois d'octobre. C'est au cours de l'été que votre association a appris que le soutien financier SACAIS (Secrétariat à l'action communautaire autonome et aux initiatives sociales) du gouvernement allait être augmenté significativement dès cette année. Cette nouvelle a contribué à recharger nos batteries et à confirmer les activités que nous avons envisagées pour l'année.

Tout d'abord, l'assemblée générale annuelle du 11 juin dernier fut un beau succès. Nous avons connu une augmentation substantielle de participation, que nous attribuons à la chaîne téléphonique des administrateurs pour inviter les membres à y participer. Lors de cette assemblée, les deux membres du conseil d'administration qui terminaient leur mandat ont été reconduits, messieurs Daniel Thomas et André Rioux. Le nombre d'administrateurs est demeuré le même, avec une place à combler (je vous encourage à vous manifester si vous avez le goût de vous impliquer avec des gens inspirants). Chacun des six membres du CA ont gardé leur fonction : présidente, France Riel; vice-président, Daniel Thomas; secrétaire, Rollande Paré; trésorier, André Rioux; administratrices, Nadine Cambron et Christiane Lessard. De plus, la séance d'information qui suivait l'assemblée générale annuelle a été animée par Sylvie Angeloff, de Service Canada, à propos des crédits et soutiens auxquels ont droit les aînés au niveau fédéral. Son propos a suscité beaucoup d'intérêt et d'échanges avec les participants.

Depuis la fin de l'été, suite à l'annonce de la hausse du soutien financier, le conseil d'administration a procédé à la révision de ses prévisions budgétaires : votre coordonnateur s'est vu augmenter son horaire de travail, une adjointe pourra être embauchée à raison de 3 jours par semaine, nos appareils informatiques seront mis à niveau, nous pourrions augmenter notre visibilité sur le web et augmenter le budget prévu pour célébrer les vingt ans de l'AQDR de Rouyn-Noranda.

Notre calendrier préliminaire d'activités annuelles a aussi été présenté à l'assemblée générale annuelle. Ces activités ont été regroupées sous le titre des MARDIS MENSUELS DE L'AQDR-RN. Ce sont soit des séances d'information ou des ateliers interactifs qui ont lieu le deuxième mardi matin de chaque mois, de 9 h 30 à 11 h. La première activité a eu lieu le 10 septembre dernier à la Résidence St-Pierre. Les 22 participantes ont mentionné avoir apprécié l'atelier. Nous

sommes fiers de cette première activité de l'automne, car nous y avons présenté pour la première fois notre atelier intitulé « La bienveillance en action ». Cet atelier a été créé par l'équipe de l'AQDR de Rouyn-Noranda. Il constitue une suite logique de notre atelier « *Moi... Victime d'intimidation? Et si c'était le cas!* » qui avait rejoint plus de 800 personnes en 2018. Les prochaines dates de nos mardis mensuels vous sont présentées sous forme de tableau dans les lignes qui suivent. Différents sujets seront abordés au cours de l'année en relation avec la défense des droits des personnes aînées. Ces activités sont aussi offertes à la demande pour tout groupe qui désire en faire bénéficier leurs membres.

L'AQDR de Rouyn-Noranda sera aussi active dans le dossier de la crise climatique. Elle a d'ailleurs invité tous ses membres à participer à la MANIFESTATION MONDIALE – la *crise climatique s'accélère* qui s'est tenue le 27 septembre dernier et qui a attiré environ 1 400 personnes. C'est maintenant qu'il faut changer notre façon de traiter cette terre qui nous fait vivre. Si vous êtes intéressé à donner un coup de main dans ce dossier, nous vous invitons à nous contacter.

Et comme disait Albert Einstein, « *le monde est dangereux à vivre, non pas à cause de ceux qui font le mal, mais à cause de ceux qui regardent et laissent faire.* »

L'AQDR-RN s'est aussi impliqué dans le comité organisateur du Samedi des aînés, qui aura lieu le 19 octobre, à l'École La Source. Nous animerons un groupe de discussion en début d'après-midi sous le thème « *Choisir un nouveau chez-soi pour bien vieillir* ». On vous invite fortement à participer à cette journée pour y approfondir votre réflexion sur ce sujet.

En terminant, nous espérons que vous appréciez notre nouvelle info-lettre électronique *À...gissons Express* que nous publions au besoin pour vous informer de sujets d'actualité ou d'activités qui vous sont destinés. Écrivez-nous pour nous faire connaître votre appréciation. Notre bulletin régulier *À...gissons* avec l'AQDR-RN est toujours bien vivant et vous sera livré à raison de quatre fois cette année au lieu de trois, puisque notre situation financière le permet.

Merci à tous les précieux bénévoles qui contribuent à la force et à la pertinence de l'AQDR de Rouyn-Noranda. C'est en étant bien informé et en connaissant nos droits que nous sommes en mesure de les défendre fièrement!

DEUX ENJEUX MAJEURS POUR LES AÎNÉS EN HABITATION

par Daniel Thomas

Au cours des prochains mois, deux enjeux majeurs en matière d'habitation pour les aînés vont se retrouver dans l'actualité politique.

D'abord, nous avons appris au cours de l'été qu'un comité de travail gouvernemental est en train de revoir le bail destiné aux résidences privées pour aînés (RPA). Actuellement, les propriétaires et les locataires utilisent tous un bail commun à l'ensemble des contrats de location de logements. Mais, dans le cas des RPA, on ajoute au bail l'annexe 6 qui détaille les services offerts au locataire (repas, services d'aide domestique, assistance personnelle, soins, etc.) et leurs coûts. Celui-ci pose divers problèmes aux gestionnaires et aux locataires. Le comité travaille sur la mise en place d'un nouveau bail spécifique aux RPA.

Le Regroupement québécois des résidences pour aînés a fait connaître ses demandes pour simplifier le bail (on le trouve trop long) et réduire les démarches administratives dont les RPA sont responsables. Pour les locataires aînés, l'enjeu est de taille. Le bail est un contrat entre deux parties. Mais ces deux parties ne sont pas égales. Les locataires aînés ont moins d'expérience et d'information sur les conditions de vie et les services spécifiques offerts par les RPA. S'ils sont



démunis et stressés lorsqu'ils doivent signer un bail, la solution n'est certes pas de leur procurer moins d'informations dans le bail. Celle-ci devrait être simple, accessible et fournie dans un processus qui permet une décision éclairée et libre de toute pression extérieure. C'est une question d'accès à la justice.

Un autre regroupement de propriétaires demande depuis plusieurs années que ces derniers puissent exiger de leurs locataires un dépôt de sécurité ou ce que d'autres appellent une garantie locative. Cette demande serait à l'étude au ministère des Affaires municipales et de l'Habitation. Sur ce sujet, comme pour le précédent, on connaît peu l'ampleur des difficultés rencontrées par les propriétaires. Si ces difficultés existent, elles n'empêchent pas les propriétaires d'investir dans le marché de l'habitation pour les aînés qui est en expansion rapide. Il faudrait s'assurer que le fardeau financier ne repose pas uniquement sur les locataires aînés. Par ailleurs, une partie des propriétaires de logement sont aussi des personnes aînées qui peuvent craindre que leurs locataires endommagent leur logement ou ne paient pas leur loyer.

Les enjeux liés à l'habitation et au logement vous intéressent? Contactez le secrétariat de l'AQDR Rouyn-Noranda afin de connaître les activités du Comité logement.

C'EST À VOTRE TOUR DE VOUS LAISSER PARLER D'AMOUR...

par Christiane Lessard

Il nous fait plaisir de souligner les anniversaires de naissance de nos membres qui auront lieu au cours des prochains mois. Nous les avons classés dans l'ordre chronologique à l'intérieur de chaque mois. Vous connaissez la personne? Devinez sa date de naissance en communiquant avec elle au cours du mois en question. Ce sera une belle occasion de connaître réellement sa date et, surtout, de lui parler d'amour! Avez-vous trouvé le membre du CA dans la liste?

En septembre : Nicole POMERLEAU, Daniel ADAM, Gilles BROUILLARD, Gaétane MORISSETTE, Martial PERREAULT, Ronny RODRIGUE, Rosa DUPUIS, Carmelle TARDIF, Mariette SARRAZIN, Monique BARIL, Mario AUGER, Madeleine RONDEAU, Marcel SIRARD, Rachel LEMIRE, Christiane CADOTTE, Huguette AYOTTE, Maryse LESSARD, Yves COSSETTE, Serge FRASER, Dollard BELLEHUMEUR, Raynald PLEAU.

En octobre : Claude BLAIS, Jean-Marie GINGRAS, Doris GAUDET, Raymonde PAQUIN, Bibiane SAINT-PIERRE, Marcel MIREAULT, Armand TESSIER, Christine COLON DÉSILETS, Michel GARON, Rosaire FORTIN, Cécile PLOURDE, Jean-Paul VEILLETTE, Daniel THOMAS, Solange MASSICOTTE, Julie LECLERC, Luc DELORME.

En novembre : Jacques BERNARD, Jean SIROIS, Richard ROBERT, Nicole MARCOUX, Pierre HUOT, Huguette GAUVIN, Céline RICARD, Christiane LESSARD, Cécile LACHAINE, Jeannette THÉBERGE, Jacques GAUTHIER, Yvon LEMIEUX.



Le grain d'sel D'YVON

PIPELINES

par Yvon Lafond

Ce matin-là, sa Majesté la Terre était maussade; assise à ses pieds, sa jeune amie Greta s'en inquiéta : qu'est-ce qui vous rend si triste, Majesté? Ah, dit la Terre, je suis découragée; on emplit mes entrailles de déchets, le plastique envahit mes océans, mon air est de plus en plus pollué, le climat devient fou... Ah, misère de misère! Greta voulut lui remonter le moral : Courage, votre Majesté; la période électorale n'est pas terminée, les aspirants promettent toutes sortes de choses. Profitez-en, demandez-leur ce qu'ils vont faire pour vous.

Bonne idée, dit la Terre. Elle convoqua donc son premier ministre sortant, le chef du Parti Rouge.

- Qu'allez-vous faire pour moi si vous êtes réélu, lui demanda-t-elle sans détours.

- ÉEE.. beaucoup de choses, votre Majesté; oui, oui, beaucoup de choses...

- Mais encore? Donnez-moi des détails, insista la Terre.

- ÉEE vous savez, je suis un champion de la lutte au réchauffement climatique.

- Ah oui? Et qu'avez-vous fait, au cours de vos quatre ans au pouvoir?

- ÉEE.. j'ai fait plusieurs discours sur le sujet. Au sommet de Paris, on m'a chaudement applaudi.

- Et quoi de plus?

- J'ai annoncé que j'allais interdire le plastique comme les pailles, les sacs d'épicerie, etc.

- Ah? Pourtant, à votre dernier pique-nique, je n'ai vu que du plastique : couteaux, fourchettes, assiettes...

- ÉEE c'est une promesse, la loi n'est pas encore adoptée. Quatre ans c'est vite passé, vous savez... J'ai aussi commencé à taxer le carbone.

- Ah? Vous n'aviez pas promis dur comme fer « Aucune nouvelle taxe »? Mais votre taxe sur le carbone, vous pouvez m'expliquer comment ça marche?

- Hum... ce serait compliqué, votre Majesté. Une autre fois, peut-être...

- On me dit aussi que vous avez acheté un gros pipeline. C'est vrai, ça?

- Oui, oui ; il était en vente, pas cher : un petit quatre milliards de dollars...

- Et c'est bon pour moi, un gros pipeline comme ça?

- ÉEE... ne vous inquiétez pas, votre Majesté. Dès le

lendemain, j'ai fait adopter l'État d'Urgence Climatique. Il n'y a donc plus aucun danger...

- On me dit aussi que vous voyagez actuellement avec deux avions : un pour vous, un pour vos bagages. C'est vrai, ça aussi?

- ÉEE... le deuxième avion c'est pour mon canot. C'est très écologique un canot, vous savez...

Misère de misère, se dit la Terre. Difficile de savoir sur quel pied il danse, celui-là. Allons voir l'autre, le chef du Parti Bleu.

- Et vous, qu'allez-vous faire pour moi, si vous devenez premier ministre?

- Avec moi, Majesté, tout est clair : Je vais construire un gros pipeline de l'Atlantique au Pacifique et quelques autres, du Nord au Sud. Il y en aura partout, des pipelines.

- Et c'est bon pour moi, ça?

- Eh oui, Majesté. Plus il y a de pipelines, moins on en transporte par camions et par trains, donc moins de pollution.

- Hum... dans vos pipelines, on transportera quoi?

- Du pétrole, encore plus de pétrole, toujours plus de pétrole : le pétrole nous rendra riches, plus riches que tous les pays arabes mis ensemble!

- Vous vous emballez, mon brave. Et on fait quoi, avec tout ce pétrole?

- Eh bien avec moi, les Canadiennes et les Canadiens auront plus d'argent dans leurs poches. Ils voudront avoir des autos plus grosses, plus de camionnettes, plus de toutes sortes de choses. Alors on aura besoin de plus de trains, plus d'avions, plus d'usines, plus de plastique, donc... on aura besoin de plus de pétrole, vous comprenez?

- Alors là, mon bon chef des Bleus, vous créez un cercle vicieux, vous nous faites tourner en rond...

Pris lui aussi au piège de ses contradictions, le chef aux yeux bleu clair tenta de s'en sortir par une boutade : « Tourner en rond, Madame la Terre, c'est ce que vous faites depuis toujours, non...? ».

La Terre fit semblant de le trouver drôle. Elle enchaîna : J'apprécie votre sens de l'humour, mais pensez-y un peu; quand mes océans crouleront sous votre plastique, quand les ouragans ravageront vos villes et que mon air sera devenu irrespirable, moi, je continuerai ma ronde annuelle autour du soleil. Mais vous, que ferez-vous?





HISTOIRE DES CATALOGUES DE VENTE

par Louise-Hélène Audet

Les catalogues de vente par correspondance existent au Canada depuis la fin du 19^e siècle. En effet, Timothy Eaton distribue son 1^{er} catalogue lors de l'exposition industrielle de Toronto en 1884. Il comprend 32 pages en noir et blanc, sans illustration. Dix ans plus tard, Simpsons produit le sien à son tour, mais déjà celui de The T. Eaton Co Limited s'est emparé d'une grande part du marché avec 135,000 colis expédiés par la poste et près de 74,000 par service express. Les catalogues deviennent tellement indispensables qu'on les surnomme la Bible des fermiers, le Livre de l'espoir ou le Livre des désirs.

C'est à partir de 1915 que certaines pages (vêtements, jouets ou tissus) reçoivent de la couleur et que les illustrations de personnages utilisent une combinaison de photos de têtes montées sur des corps dessinés. Plusieurs articles s'ajoutent : matelas, livres, verreries et meubles. On y trouve aussi des machines et instruments agricoles; un bricoleur peut même commander les plans et les matériaux pour construire sa maison ou sa grange. Selon les saisons, les détaillants présentent des encarts spéciaux comme celui de la rentrée scolaire ou celui des accessoires et équipements sportifs. Parfois, des catalogues s'adressent directement à des clientèles ciblées : mineurs, immigrants ou membres du clergé. De plus, il est évident qu'on recherche particulièrement l'attention des consommatrices en augmentant sensiblement le nombre de pages vivement colorées. Et pour mieux fidéliser la population francophone, le 1^{er} catalogue rédigé en français est édité par Dupuis Frères en 1922, suivi de celui de The T. Eaton Co Limited en 1927.

L'arrivée du nouveau catalogue de vente est toujours « un évènement semblable à la visite d'un parent éloigné ». Toutes les familles passent de longs moments plongées

dans ces pages colorées qui offrent une multitude d'idées merveilleuses. Et que dire de celui de Noël suscitant tellement de rêves, autant chez les adultes que les enfants. Plusieurs des jouets tant convoités ont traversé les époques comme les oursins de peluche, les poupées, les bicyclettes et tricycles ainsi que les toupies. Certains sont destinés spécifiquement aux fillettes : vaisselle, fer à repasser ou balai. De leur côté, les garçons aiment les habits de cow-boys et de police montée, les camions, les trains et les autos à pédales.



Mentionnons aussi qu'en plus de permettre des achats à distance, les catalogues serviront à plusieurs autres usages. Voici les plus courants : découpages pour faire des poupées en papier, les habiller et meubler leurs petites maisons; fabrication de jambières avec des catalogues attachés aux jambes des gardiens de but; fabrication de patrons de couture à partir des illustrations de vêtements pour être à la dernière mode; fabrication d'isolant dans les murs des maisons, des granges et autres bâtiments; apprentissage du vocabulaire et de l'orthographe à l'aide des illustrations et de leurs descriptions; destination finale dans les toilettes extérieures comme papier de tapisserie, dernière lecture et papier hygiénique.

La présence des catalogues de vente dans les foyers prend fin graduellement après presque 100 ans : Dupuis Frères en 1963, The T. Eaton Co Limited en 1976 et Simpsons-Sears en 1980. En conclusion, n'oublions pas que de nombreuses innovations technologiques de toutes sortes et plusieurs autres nouveautés ont été propagées par les catalogues. Ainsi, dans une certaine mesure, ceux-ci ont contribué à l'amélioration des conditions de la vie quotidienne des populations.



SAMEDI DES AÎNÉS

C'est sous le thème *L'habitation et le logement* : prendre les meilleures décisions, selon ses propres besoins que la Table des aînés de Rouyn-Noranda vous invite à assister au Samedi des aînés. L'activité se déroulera le **19 octobre, de 8 h 45 à 16 h, à l'École La Source** (cafétéria), 9, 10^e Rue. L'entrée est gratuite et le dîner sera offert sur place pour la modique somme de 5\$. **Nous vous attendons en grand nombre.**

NOTES DE LECTURE

par Julianne Pilon



Bien sûr, vous connaissez Madeleine Lévesque, fondatrice et ex-présidente de l'AQDR-RN. Venez renouer avec elle et peut-être découvrir une autre Madeleine dans *Aînés d'exception*, livre que le conteur Guillaume Beaulieu vient tout juste de publier.

C'est son côté femme (féministe) et mère que Madeleine a décidé de nous présenter dans ce court portrait. Elle est mère de sept enfants qu'elle a eus à une époque où l'accouchement se déroulait à l'hôpital et était fort médicalisé. Elle n'a pas eu vraiment

conscience de ses 6 premiers accouchements où on lui a imposé le chloroforme alors qu'elle désirait de tout son cœur voir et sentir ses enfants venir au monde. « Les inhumaines pratiques de médecine obstétrique des années 50 étaient ainsi faites », raconte-t-elle.

Mais, avec sa toute petite dernière, la vie lui a fait un beau cadeau. Lors de sa septième grossesse, la famille habitait à Rapide sept, loin dans le bois et de l'hôpital. La petite Lise naîtra en cours de route le long de la 117. Madeleine peut vraiment vivre ce moment important de la naissance de son enfant, entendre son premier petit cri. « *Tendre à ses souvenirs, ce moment est un de ses préférés* ». Par la suite Madeleine va militer pour que les femmes aient pleine possession de leur corps à tout moment de leur vie y compris lors de l'accouchement. Et ce ne sera qu'un des multiples engagements de cette grande militante.

Madeleine n'est toutefois pas la seule aînée d'exception à témoigner ainsi. En effet, le livre comprend 160 témoignages recueillis par Guillaume

Beaulieu dans le cadre d'un projet initié par la Table régionale de concertation des aînés de l'A-T. Ces derniers viennent de partout en région : Rouyn-Noranda, Témiscamingue, Abitibi-Ouest, Amos-Région et Vallée-de-l'Or (une trentaine de personnes dont 4 couples sont de Rouyn-Noranda). Ce sont des hommes et des femmes de plus de 60 ans et la doyenne a 102 ans. Ce sont des gens de professions diverses pratiquement tous à la retraite. Ils nous livrent une expérience personnelle de travail, d'amitié, de communication, de bénévolat, une réflexion sur la vie. Certaines de ces personnes ont eu des vies publiques et sont bien connues. D'autres ont vécu une vie discrète, mais très bien remplie, ce qui en fait des aînés d'exception.

Ces témoignages que Guillaume Beaulieu a si bien compris et mis en courts textes avec sensibilité sont le fruit de longues entrevues toujours inspirantes et émouvantes. Guillaume est un bon conteur mais il sait aussi être un bon écouteur. Un beau livre à laisser traîner sur la table de salon et à lire par petit bout et à méditer. Le livre est disponible à la bibliothèque municipale.

CALENDRIER DES MARDIS MENSUELS DE L'AQDR-RN 2019-2020

DATE	ACTIVITÉ
15 octobre 2019	Mardi mensuel : Hommage à Joe Dassin avec Gilles Boucher – 13 h 30, Bleu Horizon
19 octobre 2019	Samedi des Aînés TARN : L'habitation et le logement – dès 8 h 45, École La Source
12 novembre 2019	Mardi mensuel : Le Mandat de protection avec Anne-Marie Poirier – 9 h 30, Résidence Le Bel Âge
10 décembre 2019	Mardi mensuel : Dîner de Noël animé pour les membres dès 11 h 30
14 janvier 2020	Mardi mensuel : Service Canada avec Sylvie Angeloff – 9 h 30
11 février 2019	Mardi mensuel : Clinique impôt A.R.C. et Revenu Québec – 9 h 30, Salle Pauly, Bibliothèque municipale
10 mars 2020	Mardi mensuel : Quitter sa maison, renouveler son bail – 9 h 30
14 avril 2020	Mardi mensuel : La bienveillance en action – 9 h 30
14 mai 2020	Spécial : Fêtons les 20 ans de l'AQDR-RN, date à confirmer
16 juin 2020	Assemblée générale annuelle – 9 h

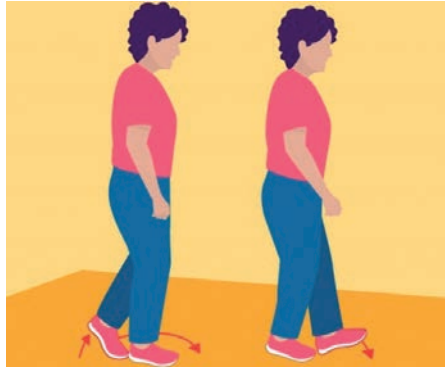
L'ÉQUILIBRE

par Cassandra Buteau Pilon, kinésiologue au CISSS-AT de Rouyn-Noranda

Avoir un bon équilibre est très important afin de prévenir les chutes.

Voici 2 petits exercices à pratiquer à la maison afin de renforcer vos jambes et vos muscles stabilisateurs.

La marche en ligne droite, pieds collés



Cela peut paraître facile, mais cet exercice demande de l'équilibre. Vous pouvez vous placer près d'un mur pour vous aider à vous stabiliser en cas de besoin. On place un pied devant l'autre en collant le talon sur le bout des orteils et on avance en ligne droite toujours en collant les pieds un devant l'autre. Vous pouvez faire environ 20 pas consécutifs selon l'espace que vous avez à la maison.

Soulèvement d'une jambe



On débute en se maintenant le plus droit possible et à l'aide d'une main, on se tient à une chaise stable pour éviter le risque de chute. On soulève une jambe le plus longtemps possible et on redépose doucement au sol. On fait la même chose avec la jambe opposée. Pour augmenter la difficulté, on peut retirer la main de la chaise si on se sent à l'aise et on augmente le temps progressivement pour arriver à tenir 1 minute.

N'oubliez pas d'être actif le plus souvent possible, à tous les jours. La marche est une excellente activité physique.

Une activité pour tous à mettre à l'agenda

La Grande marche de Rouyn-Noranda (prescrit par les médecins de famille) encouragée par le Grand défi Pierre Lavoie.

Lieu : Promenade Agnès-Dumulon, 191, avenue du Lac, Rouyn-Noranda

Quand : Dimanche 20 octobre 2019.

12 h : accueil des participants et animation

13 h : départ des marches de 5 km et de 2,5 km

Pour plus d'informations, vous pouvez consulter le site :

<https://www.gdplmd.com/>

Un programme d'entraînement à la maison vous est aussi offert.

VOTRE VOTE EST IMPORTANT

par Julianne Pilon

Vous êtes tannés d'entendre parler de la classe moyenne, de l'argent dans vos poches, des intérêts du Québec? Peut-être que cela vous dit absolument rien et ne savez même pas qui sont vos candidats locaux aux élections. Peut-être qu'au contraire, vous avez suivi les discours des chefs et jeté un coup d'œil aux programmes des partis, vous avez écouté vos candidats locaux et leurs promesses et avez regardé les débats et examiné les sondages...

Êtes-vous décidé, indécis ou indifférent? Allez, un tout dernier petit effort pour écouter les bulletins de nouvelles, pour lire le journal et quelques analyses. Jetez un coup d'œil sur le site de Radio-Canada qui fait la revue des promesses des partis. Voter n'est pas un geste anodin.

Surtout, allez voter.

C'est important de faire entendre votre voix. Le prochain gouvernement pour 4 ans en dépend. Votre vote peut désigner un gouvernement majoritaire ou minoritaire.



Pourquoi est-ce si important de voter? Tout simplement parce que les hommes et les femmes qui seront élus auront des pouvoirs pour intervenir dans votre vie, jusque dans votre droit de mourir dans la dignité. Ils prendront des décisions qui influenceront vos finances donc votre niveau de vie : possibilité de consommer, hausse ou baisse d'impôt, crédit d'impôt, taxes. Ils peuvent même jouer sur le sort de la planète et de votre qualité de vie par des politiques environnementales, sur la paix dans le monde par des ventes d'armes et des traités. Et c'est sans parler de l'emploi, du régime de retraite, des assurances en santé, etc. Et on pourrait ajouter quantité d'autres raisons d'exercer votre droit de vote.

Encore un dernier effort, le 21 octobre, tous ensemble, on va voter. C'est aussi une question de démocratie.

LES REVENDICATIONS DE L'AQDR NATIONALE CONCERNANT LE LOGEMENT

par Daniel Thomas

Dans *La force de l'âge* paru à l'automne 2017, l'AQDR nationale revendique le droit à un logement convenable afin d'assurer une qualité de vie des personnes âgées.

Les principaux problèmes relevés sont les suivants :

- La pénurie de divers types de logements publics et privés adéquats pour les personnes âgées.
- L'accès limité aux programmes gouvernementaux à cause du manque d'information et de leur complexité.
- Certains programmes gouvernementaux doivent être révisés et améliorés.
- Les difficultés d'accès à un logement convenable sont très répandues.

En ce domaine, les revendications sont les suivantes :

- L'augmentation des bénéficiaires financiers du programme Allocation-logement.
- Rendre le crédit d'impôt pour maintien à domicile plus accessible et plus simple à obtenir.
- Diminuer le délai pour obtenir l'aide financière permettant d'adapter les habitations.
- Augmenter le nombre de logements sociaux pour les personnes âgées.
- Ajuster les critères d'admissibilité au programme de Supplément au loyer.

Sources : AQDR nationale (2017). *La force de l'âge* (24,1); FRAPRU (2019) : Dossier noir. Femmes, logement et pauvreté.

Quelle part de votre revenu consacrez-vous au logement?

Selon la Société canadienne d'hypothèques et de logement, le coût d'un logement convenable ne devrait pas dépasser 30 % des revenus bruts déclarés à l'impôt. Dépassez-vous ce seuil?

À Rouyn-Noranda, en 2016, 34 % des ménages locataires ayant une femme comme principal soutien financier consacraient plus de 30 % de leurs revenus au logement. Dans l'ensemble du Québec, 55 % des ménages locataires ayant une femme âgée de 75 ans et plus comme principal soutien financier consacraient plus de 30 % de leurs revenus au logement.

CONDUIRE APRÈS 75 ANS

par Célyne Tessier, à partir du site Internet de la Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ)

Un permis de conduire nous donne la liberté d'aller où nous voulons, quand nous le désirons. Cependant, au fur et à mesure que nous vieillissons, les risques liés à la conduite d'un véhicule motorisé augmentent. Des délais de réaction plus longs et une capacité réduite de voir des objets très éloignés ou d'entendre des véhicules qui approchent peuvent rendre la conduite moins sécuritaire. C'est pourquoi des règles précises s'appliquent dès qu'on atteint l'âge de 75 ans.

Si vous avez un permis de conduire, vous devez passer un examen médical et un examen visuel au moins six mois avant l'âge de 75 ans, à l'âge de 80 ans, et tous les deux ans par la suite. La Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ) vous fera parvenir une lettre explicative avec les formulaires à faire remplir et signer par les professionnels de la santé concernés. Une fois ces formulaires remplis et signés, vous devez les leur retourner. De plus, le bureau d'immatriculation peut exiger les résultats d'un examen de la vue dès l'âge de 70 ans.

Sachez que très peu de personnes – environ 1 % – se font retirer leur permis à la suite de l'examen médical et de la vue. Par contre, plusieurs d'entre elles – un peu moins de 50 % – auront des conditions à respecter, comme par exemple : éviter de conduire à la noirceur, porter des verres correcteurs ou conduire un véhicule à transmission automatique.

Il est également important de noter que votre médecin doit rapporter certains troubles médicaux (comme un accident vasculaire cérébral) qui peuvent nuire à votre aptitude à conduire, peu importe votre âge. Cela peut entraîner une suspension temporaire de votre permis. Il est toujours bien d'envisager de suivre des cours de conduite de recyclage lorsque vous vieillissez, pour maintenir vos compétences à jour et réduire les risques d'accident. Ce n'est pas l'âge d'un conducteur qui détermine sa capacité de conduire, mais son état de santé. Si votre état de santé change, vous devez en informer la SAAQ dans les 30 jours qui suivent ce changement.

AQDR-Rouyn-Noranda

Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées

380, avenue Richard, bureau 205, Rouyn-Noranda (Qc) J9X 4L3
Téléphone : 819 762-7855 Courriel : info@aqdr-rn.ca