

La force des s@ges

Bulletin électronique mensuel de l'AQDR – Janvier 2012 - N° 61

Hommages à Claude Major (1947-2011) directeur de l'AQDR de 2002 à 2011



De Benoît Laprise, AQDR St-Félicien,
président de l'AQDR en 2009-2010

On t'appelait M. Major, M. le Directeur général, et pour nous tous, c'était Claude tout court. Notre ami Claude, un homme de qualité, un homme de foi et de fidélité à son quotidien et à ses amours. Un homme de carrière dans les relations publiques, avec une grande humanité à la manière des grands hommes de son temps.

Pour l'AQDR, il fut un homme de projet, avec toujours comme objectif, la défense des droits des aînés. Comme il était un rassembleur, il avait créé un réseau de partenaires efficace où régnait une grande confiance et un respect réciproque.

La rigueur avec laquelle il réalisait la reddition de compte de ses projets lui a valu la confiance des autorités qui financent des projets. À la grande satisfaction des administrateurs du Conseil d'administration national.

Au bureau, on était bien accueillis dans la simplicité et le respect des uns et des autres. Il était jovial mais capable d'une réflexion profonde remplie de sagesse et de compassion pour les aînés les plus vulnérables. Il s'est entouré de personnes généreuses et disponibles en tout temps.

Comme membre de l'AQDR et au nom de ma région du Saguenay-Lac-St-Jean, je veux rendre un hommage particulier à cet homme de bien qui est passé parmi nous, porteur d'espérance dans la vie qui continue pour chacun et chacune d'entre nous et que nous devons vivre à son exemple, avec la même ardeur que Claude.

Et c'est en union de pensée et de cœur que nous lui disons merci pour cette générosité qu'il pratiquait envers tous et chacun. Nos souvenirs de Claude seront nombreux et inspireront nos paroles et nos actions. En effet, garder la mémoire d'un être cher après sa mort, c'est de faire siennes les valeurs essentielles de Claude et les propager à nouveau comme lui le faisait si bien.

Daignez accepter, Mme Major, les enfants et petits-enfants, un témoignage d'estime et de reconnaissance, à l'endroit de votre époux et votre père, pour l'exemple d'une vie où le Seigneur s'est manifesté permettant à l'homme qu'était Claude d'offrir, dans une communion perpétuelle, toutes ces merveilles de la « terre des hommes » par les fruits abondants de son travail.

Nous partageons votre peine et avec vous tous, nous garderons de notre ami Claude un souvenir qui fait grandir en nous la fidélité à nos valeurs familiales et humanitaires.

Nos plus sincères condoléances !

De Catherine Geoffroy, présidente, Association québécoise de gérontologie

Au nom du conseil d'administration de l'Association québécoise de gérontologie, j'aimerais offrir mes plus sincères condoléances aux membres de la famille, aux amis, aux collègues et aux proches de M. Claude Major, qui est décédé, si soudainement. Claude Major était un homme dévoué et très respecté dans le milieu gérontologique et il sera difficilement remplaçable.

Lors des assises des partenaires « Vers la politique gouvernementale Vieillir chez soi », la majorité de ses amis et collègues, moi en l'occurrence, avons passé cette journée du 18 novembre dernier, à échanger et suggérer les meilleures pistes à suivre dans le but d'améliorer la qualité de vie des aînés qui souhaitent vieillir à domicile.

On se souviendra tous et toutes de ses commentaires et de ses excellentes idées qui ont enrichi la réflexion de ce forum et dont certaines seront certainement retenues par le MFA et la communauté gérontologique.

Merci Claude de ta précieuse contribution durant toutes ces années !

De Paul Martel, organisateur communautaire, Estrie

J'ai eu le privilège de collaborer avec Claude Major au sein du comité stratégique du projet de la Trousse SOS Abus. Ses expériences internationales en gestion de projet ont contribué grandement au succès de ce projet d'envergure nationale qui a permis la mise en commun des principaux outils réalisés en prévention, dépistage et intervention en lien avec la maltraitance envers les personnes âgées. Je termine en soulignant la détermination et la disponibilité remarquables de Claude pour avoir réalisé une tournée de toutes les régions du Québec, afin de rencontrer les forces vives oeuvrant en vue de contrer le fléau de la maltraitance envers les personnes âgées.

Merci, Claude, pour ton dynamisme et ton engagement.



En mai 2010 à la Baie James, Paul Martel et Claude Major

De Gilles Boucher, AQDR MRC Abitibi

Voilà donc que cet homme d'un grand dévouement, une « tête remarquable » dirait-on par ici, nous quitte en coup de vent. Comme tout le monde, je n'y ai d'abord par cru. Puis, comme tout le monde aussi, il a bien fallu faire passer la mauvaise nouvelle au rang d'information fondée et cela dans la plus grande consternation, inscrivant ce cher Claude Major au rang de ceux à qui j'aurai à penser dans mes fréquentes prières.

Un mot sur Claude ? Ce mot qui m'est apparu dès que j'ai entendu parler de sa disparition : « longévité ». Claude Major, que l'oncle Maurice Boucher m'avait annoncé comme un homme de grande valeur, évitait de parler de la « vieillesse » qu'il transformait en « longévité ». Ça m'avait frappé la toute première fois où nous nous étions serré la main et j'étais resté, et suis encore, sur cette certitude qu'il avait, pour ceux dont il avait pour tâche de défendre les droits, un respect qui allait au-delà des mots. Et le voilà parti après quelques semaines à peine d'une retraite tant méritée. Il aura troqué la « longévité » pour l'« éternité », me suis-je résigné à penser. Après tout, tout est dans les mots et dans la façon de les comprendre.

Allez ! Bonne route Claude et continue, de là où tu es, de veiller sur cette AQDR pour laquelle tu t'es dévoué sans compter.

De Claudette M. Brideau, agente de liaison, AQDR Valleyfield-Beauharnois

Nous aussi c'est avec tristesse que nous avons appris le décès prématuré de Claude. Son passage en tant que directeur général au sein de l'AQDR portera sa marque à tout jamais.

Poli, attentif et respectueux envers tous, il demeurera toujours ce grand homme, non seulement de taille, mais avec des qualités humaines exceptionnelles et dont nous ne pourrons jamais oublier son œuvre de vie parmi nous.

Maintenant, nos pensées vont vers sa conjointe et sa famille à qui nous offrons nos plus sincères condoléances.

De Pauline Robert, présidente, AQDR Granby, et secrétaire du CA national

J'ai eu la chance de travailler avec Claude à plusieurs reprises et j'ai toujours apprécié son professionnalisme. Il est venu à Granby pour présider une AGA et les membres l'ont tellement apprécié qu'il est revenu pour donner une conférence cette fois. Nous perdons un homme au grand cœur.

De Jeannine Bouchard, agente de liaison, AQDR de Jonquière

À titre d'agente de la section AQDR de Jonquière, j'aimerais offrir les sincères condoléances du Conseil d'administration à Madame Edelmira Cruz, conjointe de Monsieur Claude Major, à toute sa famille ainsi qu'aux nombreuses personnes qui ont eu le plaisir de travailler à ses côtés au cours des 9 ans qu'il a consacrés à la noble cause de la Défense des droits des aînés.

Comme section, nous avons été appelés à collaborer avec lui à de nombreuses occasions et en conserverons le souvenir d'un homme intègre et vraiment voué au succès de ses entreprises. Soyez en paix, Monsieur Claude.

Certification des résidences privées :

L'AQDR fait des gains et la ministre Vien respecte ses engagements

**Par Louis Plamondon
Président**

Après plus de 78 heures de travaux en commission parlementaire, le projet de loi 16 est devenu la *Loi modifiant certaines dispositions législatives en matière de santé et de services sociaux afin notamment de resserrer le processus de certification des résidences privées pour aînés*. Avec son adoption, l'AQDR a vu adopter plusieurs de ses recommandations concernant la prochaine étape de certification des résidences pour aînés. Voici les gains réalisés par notre organisation:

1. Afin de mieux guider les aînés dans le choix de leur résidence, il y aura *minimalement* deux catégories de résidences privées pour aînés :
 - les résidences dont les services sont destinés à des personnes âgées autonomes;
 - les résidences dont les services sont destinés à des personnes semi-autonomes.

Les exigences réglementaires seront adaptées à chacune des catégories. Les aînés recevront un préavis de six mois advenant la cessation des activités de la résidence

par l'exploitant. Ce délai leur permettra de se reloger. À défaut de transmettre cet avis à l'Agence, ce dernier devient nul et l'exploitant s'expose à une infraction au sens de la loi, passible d'une amende.

2. Par règlement, le gouvernement pourra :

- exiger de la formation pour le personnel travaillant dans une résidence;
- demander la vérification des antécédents judiciaires du personnel et des bénévoles;
- dicter les outils devant être utilisés pour l'évaluation de l'autonomie des résidents;
- obliger une résidence à mettre sur pied un comité de milieu de vie;
- prévoir le nombre minimal de personnel devant être présent en tout temps dans la résidence. Ce nombre pourra être rehaussé par une Agence au besoin.



3. Introduction dans la Loi sur le coroner, de la *négligence* comme l'un des motifs de décès entraînant un signalement obligatoire au coroner :

- le gouvernement peut par règlement prescrire le contenu d'un formulaire devant être rempli à la suite du décès d'un usager et prévoir la personne autorisée à signer un tel formulaire;
- de même que les cas, conditions et circonstances dans lesquels il doit être transmis au coroner.

Nos sections et nos membres ont raison d'être fier de nos efforts et de notre volonté de faire valoir nos droits à l'égalité et aux services de qualité respectant notre dignité. L'AQDR remercie la ministre Vien pour son écoute des aînés et ses efforts pour garantir la sécurité des aînés dans les résidences.

À lire : le [texte légal](#) adopté et le communiqué avec un [tableau](#) qui résume les nouvelles dispositions.

Résiliation de bail en résidence dans les cas de déménagements par obligation

La *Loi modifiant le Code civil concernant certains cas de résiliation du bail d'un logement* a été adoptée le 29 novembre dernier. Il s'agit d'une avancée importante au niveau de la loi qui touche notamment les aînés locataires, lorsqu'ils doivent quitter leur logement pour aller en CHSLD ou en résidence avec services.

L'obligation de payer trois mois de loyer, est ramenée à deux mois. Si, dans l'intervalle, le logement est reloué, le locataire n'aura pas à assumer le coût du logement. Et on exclura du coût du loyer, pour le locataire qui quitte son logement par obligation ou qui décède, les frais relatifs aux services fournis à la personne par le locateur.

L'ACEF Montérégie-Est et l'AQDR de Granby soulignent ce changement positif dans un [article](#) du Journal de Chambly. Lire aussi le [communiqué](#) détaillé du gouvernement à ce propos.

Nouvelles de l'AQDR

Position de l'AQDR dans le dossier des CHSLD en PPP

A sa réunion des 7-8 décembre, le CA de l'AQDR a adopté une position précise dans le dossier des CHSLD en PPP.

Il a été décidé :

1. que l'AQDR demande au gouvernement de ne pas construire de nouveaux CHSLD en PPP, mais construisse selon le mode habituel des CHSLD publics;
2. que, si le gouvernement ne veut plus construire de nouveaux CHSLD publics (à cause de l'investissement initial), qu'il recoure alors à la formule des CHSLD « privés conventionnés » : l'entreprise privée construit le bâtiment mais le gouvernement lui donne un niveau de financement annuel qui assure des services stables et de qualité;
3. que l'AQDR réclame un encadrement et un suivi rigoureux de la qualité de la dispensation de services et soins dans les CHSLD en PPP existants.



Pour plus de détails, voir les [« attendus »](#) de cette position.

Consultation sur la politique *Vieillir chez soi*



Le président de l'AQDR a participé à ces assises tenues par la ministre Marguerite Blais. Les intentions sont pertinentes, mais le mode de consultation ne met pas à profit les expertises des milieux concernés. Il faudra voir quels moyens seront alloués au plan des services à domicile, du logement social et de l'accès aux soins de santé.

On peut accéder à la [présentation](#) du ministère de la Famille et des Aînés.

Du côté du comité Habitat

Le comité Habitat de l'AQDR a soumis son mandat révisé au CA, qui l'a accepté . Le voici :

- Bien connaître le portrait des ressources existantes et des besoins non comblés, tant dans le domaine de l'hébergement que dans celui du soutien à domicile.
- Recevoir les témoignages et signalements des sections sur les irrégularités notées dans le domaine de l'habitation pour personnes retraitées.
- Prendre connaissance des études scientifiques sur cette question et tente de les vulgariser à l'intention de nos sections et de nos membres.
- Collaborer à la résolution de conflits entre propriétaires et locataires retraités en hébergement privé ou public.



- Élaborer les revendications de l'AQDR et participer à toute rédaction de mémoires relevant de sa compétence.
- Informer les sections de tout sujet concernant le domaine de l'habitation pour retraités, entre autres, au moyen du journal *La force de l'âge* et du bulletin électronique *La force des s@ges*.
- Recommander l'application de mesures légales dans toutes circonstances justifiées.
- Collaborer avec les autres organismes qui poursuivent des objectifs similaires.

Sous la présidence de Jean-Jacques Bérard (Laval), le comité réunit Diane Boisselle (Trois-Rivières), Monique Fouquereau (Ahuntsic-St-Laurent), Jacques Fournier (St-Michel), Diane Lebeau (Ahuntsic), Yves Lévesque (FSSS-CSN), Denise Pilon (Ahuntsic-St-Laurent), Louis Plamondon (St-Michel) et Serge Séguin (directeur général).

Hébergé sur le site web de l'AQDR, le comité a sa [section](#) (encore en élaboration). On vient tout juste d'y ajouter la [synthèse](#) des ateliers du récent colloque sur les ressources intermédiaires, ainsi que la [présentation](#) de Me Jean-Pierre Ménard sur les enjeux de droits pour les ressources intermédiaires.

Le rapport de *Coup de pouce aux aînés à Québec*

Le 1^{er} décembre dernier, l'AQDR Québec tenait une conférence de presse afin de présenter le rapport 2010-2011 de *Coup de pouce aux aînés*, un service gratuit de première ligne de défense des droits individuels des aînés.

Mme Judith Gagnon, vice-présidente de l'AQDR Québec et chargée de projet (à droite sur la photo), offre depuis plus d'un an une assistance et un soutien informatif, administratif et juridique aux personnes aînées de la région de la Capitale Nationale, et fournit un accompagnement personnalisé tout au long de la démarche de résolution de leur problème.



L'événement a été couvert par [Radio-Canada](#), [Transcontinental](#), [Le Soleil](#), et TVA a diffusé un reportage une semaine avant l'événement.

Constat alarmant : les aînés, bien souvent laissés à eux-mêmes, se sentent seuls, démunis et vulnérables face aux problèmes auxquels ils sont de plus en plus confrontés. Certains sont victimes de violence, d'intimidation et d'abus physique ou financier. D'autres perdent des droits parce qu'ils ignorent qu'ils les ont : par exemple, le Supplément de revenu garanti. Enfin, plusieurs aînés ont de la difficulté à mettre le doigt sur ce qui ne va pas et ont besoin d'un *Coup de pouce* pour s'orienter.



Nous vous présentons donc les [faits saillants](#) de ce rapport du programme *Coup de pouce aux aînés*.

Journée de la gentillesse

Par Louise Rajotte
AQDR Centre-du-Québec

À l'initiative de l'AQDR Centre-du-Québec, l'Assemblée nationale a instauré le 10 novembre la première édition de la *Journée internationale de la gentillesse* au Québec. Cette Journée est soulignée mondialement le 13 novembre. Célébrée dans de nombreux pays à travers le monde, c'est l'occasion de mettre en avant sa bienveillance en répandant autour de soi un esprit positif.

L'AQDR Centre-du-Québec veut promouvoir cette journée de sensibilisation au Québec pour que s'établisse une chaîne de petits gestes de respect, de civisme et d'entraide entre petits et grands, jeunes et vieux et ce, au quotidien ! Pour un changement d'attitude qui peut harmoniser les milieux de vie. L'Association de création littéraire chez les jeunes (Web) reliant les pays francophones est partenaire de l'initiative.



Louise Rajotte, intervenante sociale (au centre) en est l'instigatrice. À sa gauche, Benoit Laprise, porte-parole auprès de l'Assemblée nationale, et quelques membres de l'AQDR et du Cercle Marie-Reine (regroupement provincial).

Le débat sur les coûts de la santé

Les coûts réels de la santé des aînés

Le fardeau des dépenses dû aux personnes âgées est loin d'avoir augmenté. Au contraire, il a diminué par rapport aux sommes investies pour le reste de la population. Les explications dans l'[article](#) de La Presse.

Les coûts de notre système de santé sont raisonnables

L'Institut canadien d'information sur la santé (ICIS) a récemment publié [les derniers chiffres sur les dépenses du pays au chapitre de la santé](#). Cette analyse montre que les coûts des soins ne s'emballent pas. En fait, ce rapport souligne que les vrais enjeux sont très peu liés à l'argent. Lire les [faits saillants](#) du rapport.

L'appui pour les soins de santé publics monte en flèche

Une proportion écrasante de 94% des Canadiens appuie la mise en place de solutions publiques plutôt que privées pour renforcer le système de soins de santé, dont un nombre égal de conservateurs qui sont favorables aux soins de santé publics.

Un nouveau sondage mené par Nanos Research, diffusé la veille de la Semaine nationale de l'assurance maladie (27 novembre - 3 décembre), a révélé une forte progression du soutien à l'échelle du pays, soit une hausse de près de 10% : le soutien a grimpé pour atteindre un record de 94%, par rapport à 86% en août 2010. Par conséquent, plus de neuf Canadiens sur dix sont favorables à des solutions publiques pour renforcer le système de soins de santé. Lire la [suite](#).



Assouplissements au Régime de rentes du Québec



L'Assemblée nationale a adopté le projet de loi 39 qui met à jour quelques aspects assez techniques du Régime de rentes du Québec (RRQ) instauré en 1966. Il s'agit de dispositions touchant la perception à 60 ans de l'allocation tout en se maintenant au travail, notamment.

La ministre de l'Emploi et de la Solidarité sociale et ministre responsable de la Régie des rentes du Québec, Julie Boulet, se réjouit de cette adoption dans un [communiqué](#).

Les «accidents médicaux» ont fait 75 victimes en six mois

D'avril à octobre 2011, 179 011 événements indésirables se sont produits dans les établissements de santé de la province, dont 75 mortels. Les accidents les plus souvent signalés sont les chutes (35%) et les erreurs de médication (30%). Mais on a aussi recensé 6 481 cas d'agressions, d'abus ou de harcèlement, dont la majorité est commise contre des aînés, révèle le premier registre national des incidents et accidents du gouvernement du Québec.

On peut lire [l'article](#) de La Presse et voir [le rapport](#) complet. Également, Louis Plamondon a été interviewé le 7 décembre à l'émission de radio [Maisonneuve en direct](#) pour commenter ce rapport :



CSSS Jeanne-Mance: bilan mitigé un an après les coupes

Des dizaines de personnes ont manifesté, le 21 novembre, devant les sept centres d'hébergement pour aînés du Centre de santé et de services sociaux (CSSS) Jeanne-Mance, pour dénoncer les coupes de personnel de la dernière année.

Des usagers et leurs proches déplorent le fait que la qualité de vie du milieu a décliné. Un avis que ne partage pas la direction du CSSS. Voir la suite de [l'article](#) d'Ariane Lacoursière dans La Presse.

Santé mentale: le CHSLD de Louvain pourra-t-il donner tous les services ?

Nathalie, 34 ans, est schizophrène depuis l'âge de 14 ans. De l'aveu de sa mère, elle est un cas lourd. Très lourd. Elle est hébergée dans une aile spéciale de l'Hôpital Louis-H. Lafontaine depuis près de dix ans, et est porteuse du VIH. D'ici quelques semaines, la jeune femme sera transférée



au Centre d'hébergement de Louvain à Ahuntsic. Cet établissement accueillait jusqu'à tout récemment uniquement des personnes âgées en perte d'autonomie, mais hébergera d'ici peu des patients souffrant de problèmes de santé mentale.

La mère de Nathalie est inquiète. Selon elle, sa fille est un cas «trop complexe» pour cet établissement et elle ne recevra pas assez de services.

La suite dans [La Presse](#).

Forcée de déménager : morte de chagrin

M. Charest, nous aimerions vous informer d'une pratique néfaste et malheureusement courante mise en place par vos gestionnaires du ministère de la Santé.

Lors d'une hospitalisation en juillet 2010, il nous est apparu évident que Mme Thérèse Chiasson, qui souffrait de la maladie d'Alzheimer, ne pourrait retourner à la maison. Nous avons demandé l'aide des services sociaux de l'hôpital pour lui trouver une résidence. Le travailleur social nous a expliqué que nous pouvions choisir un centre d'hébergement près de notre domicile, mais qu'en attendant qu'une place se libère, Mme Chiasson serait envoyée «en transit» dans une autre résidence.

Lire la suite de la [lettre ouverte](#) de la famille de Mme Chiasson dans La Presse.

Un mégahôpital en PPP tourne au fiasco à Paris

Cité en exemple au Québec pour justifier le recours aux partenariats public-privé (PPP), la construction du Centre hospitalier sud-francilien, au sud de Paris, connaît d'importants ratés.

Au total, le public doit payer 1,2 milliard d'euros (1,65 milliard de dollars) pour sa construction et son utilisation pendant 30 ans. Mais, 11 mois après sa «livraison», le bâtiment de 1 025 lits reste vide. Les autorités ont reporté l'accueil des premiers patients : le mégahôpital n'est pas conforme aux normes !

Pour régler les problèmes, le constructeur Eiffage exige 185 millions de plus, soit plus de la moitié de la part du public dans les coûts de construction initiaux.

La presse française qualifie le projet de «fiasco» et de «désastre». Les inspecteurs ont constaté pas moins de 8 000 infractions dans l'immeuble.

Voir la suite de [l'article](#) de Hugo Joncas dans le journal Les Affaires.



Où se cache « La pure vérité... » ?

Par Karole Lamer
AQDR Haut-Richelieu

Comment la dire toute nue ? L'écrire et la traduire. Même si vous vous forcez pour la dire simplement, dès qu'elle sort... elle se complique. Elle s'habille de nuances auxquelles vous n'aviez pas songé pour se faufiler à travers la rumeur. Sur la place publique, elle se compare aux autres... se transforme et tente de devenir populaire... mais souvent elle s'étire dans de vagues généralités. On la proclame, on la chuchote et souvent on la cache... mais toujours elle se révèle en nous et s'impose selon nos croyances et nos expériences.

Nous aimerions tous partager la nôtre avec les gens qui aimeraient la trouver et qui la cherchent sans cesse. Elle nous gêne parfois et on voudrait l'ignorer. Elle nous saute aux yeux quand on ne la cherche plus. Elle nous endort, nous exalte nous conduit dans des zones jusqu'alors inconnues... pourrons-nous un jour la proclamer haut et fort afin de la laisser reposer avec certitude au fond de nos cœurs ?... Impossible... Vous avez la vôtre et j'ai la mienne...



À chacun sa vérité. Nous devons cependant permettre à toutes les vérités de s'exprimer et de s'exposer. Cultivons donc l'intelligence d'encourager le droit de parole pour tous dans le plus grand respect.

Voltaire, un écrivain et philosophe français, né le 21 novembre 1694 à Paris, aurait dit : « *Je ne suis pas d'accord avec ce que vous dites. Mais je me battraï jusqu'à la mort pour que vous ayez le droit de le dire* ». Superbe vérité!

En conclusion, la vérité n'a pas une importance si capitale qu'on le prétend. Considérons seulement le sens de son évolution dans les gestes posés pour le réel bien commun. Cherchons les émotions sous-jacentes à notre vérité et, intuitivement, nous comprendrons la réalité. Quand on s'amuse avec elle, on gagne en sagesse.

Recevoir l'autre avec toute sa vérité... et attendre l'opportunité de lui exposer la nôtre. Prêter de bonnes intentions aux gens, cela porte toujours de meilleurs intérêts pour tous. La grande vérité s'exploite en PPP soit la Possibilité de Parler pour Parler... ou l'expression en Passion... Partage... Persévérance. On trouve dans mes vérités le Pouvoir de tous les Possibles dans la Paix. Passez une excellente Période de Plaisirs Positifs...

Merci de partager ma vision de recherche de vérité dans le respect.

Bonne Année !

Un graffiti de Lucie Legault Roy
AQDR Rouyn-Noranda



Je vous dis "Bonne Année" parce que c'est la tradition mais sachez que j'aimerais bien trouver une autre formule! C'est énervant d'entendre ces mots à longueur de journée du 1er au 15 janvier. On ne peut plus dire « Bonjour » normalement sans qu'on nous aboie « Bonne Année » machinalement, sans trop y penser...

C'est fou ce que l'on manque d'originalité avec nos formules de bons vœux. Année après année, nous répétons les mêmes.

« Bonne-Année-Bonne-Santé »! Je sais, c'est important la santé; mais dites-moi, mes rhumatismes paraissent-ils à ce point, qu'immédiatement en me voyant vous vous trouviez dans l'obligation de me souhaiter la guérison ? Vite ! Souhaitez-moi la douce folie des plaisirs non encore réalisés.



« Merde pour 2012 »: attention avant d'énoncer cette expression parce que certains pourraient être carrément insultés. Dans le monde des arts, de la scène en particulier, nous y sommes habitués, sinon... Au fait, pourquoi cette formule est-elle typique du monde des arts ? Probablement parce que la plupart des artistes vivent plus souvent dans la misère merdique que dans la gloire !

« Bon courage pour 2012 »: Ouch! Cette formule me donne l'impression que cette année je vais ramer 12 mois d'affilée ! J'avais pourtant pris plein de bonnes résolutions pour me la couler un peu plus douce... Ça m'inquiète...

Ne me dites pas: « Alors, qu'est-ce qu'il faut te souhaiter à toi ? » Parce que la réponse est: MILLE CHOSES et vous pourriez vous creuser la tête pour en trouver au moins UNE. C'est à vous de trouver; j'ai assez de me casser la tête pour savoir quoi souhaiter aux autres sans me la casser pour me souhaiter quelque chose à moi-même à votre place !



N'affirmez pas: « Toi, on ne te souhaite rien, t'as tout ! » Parce que ce n'est pas vrai. Remarquez que je me demande bien qu'est-ce que je ferais avec « tout » ? Parfois j'ai de la difficulté à savoir quoi faire avec ce que j'ai, imaginez avec TOUT ! Ne me dites pas non plus: « Tous mes vœux »; soyez sympathique et gardez-en un peu pour les autres !

Bonne Année grand nez, toi pareillement grandes dents ! Ouais... Il est bien beau de se moquer des formules conventionnelles en les qualifiant de « clichés », mais maintenant que j'ai fait ma drôle faudrait bien que j'en trouve UNE formule inédite-distincte-pittoresque... Mmmmm... Espérez-moi, je cherche...

Je cherche toujours... Euh...Ouais...Ben... En attendant que je sois gratifiée d'un trait de génie, je vous dis BONNE ANNÉE et... que le quotidien de l'année nouvelle soit pour chacun d'entre vous coulé dans le moule de l'exceptionnel !

PS : Si les dieux voulaient exaucer les vœux des mortels, il y a longtemps que la terre serait déserte, car les hommes demandent beaucoup de choses nuisibles au genre humain.. Épicure

La mort : la fin d'un banquet ?

Par Jacques Fournier
AQDR St-Michel

« *La vie est un banquet et la seule question qui se pose est celle de notre appétit* ». Ces propos ont été tenus par le sage Lin Yutang (1895-1976), un lettré chinois pétri de culture occidentale, dans son merveilleux livre *L'importance de vivre* (Éditions Philippe Picquer, 1937).

Cette phrase m'est revenue en tête à l'occasion d'un cours donné par le professeur Pierre Senay, 78 ans, auparavant professeur d'archéologie et d'antiquité grecque et romaine à l'Université du Québec à Trois-Rivières, et maintenant professeur au Service 3^e âge du Collège Maisonneuve. Le professeur Senay nous parlait du poète latin Horace qui a vécu de l'an 65 à l'an 8 avant notre ère.

Horace, que le professeur Senay appelle « mon maître », a écrit ceci, qui rejoint les propos du sage Lin Yutang : *il faut vivre heureux et, le temps venu, quitter la vie comme un convive rassasié quitte un banquet*. Il est intéressant de voir que les deux sages sont sur la même longueur d'ondes à vingt siècles d'intervalle. Voilà une façon sereine d'envisager la mort.



Ne pas cesser de nous émerveiller (cathédrale de Monreale, Sicile)

Attention : évitons les malentendus. Quand Lin Yutang parle d'avoir de l'appétit devant la vie, il ne veut évidemment pas dire de nous goinfrer égoïstement. Il veut plutôt nous inviter à ne pas cesser de nous émerveiller devant les possibilités qu'offre une vie bien remplie et généreuse, malgré les malheurs inévitables et les difficultés.

Horace nous propose une philosophie pleine de sagesse. Il évoque constamment la béatitude d'exister : « *Pendant que nous parlons, voilà que le temps jaloux a fui : cueille le jour (carpe diem), sans te fier le moins du monde au lendemain* » (Ode I, 11).

Horace nous invite à la modération et au juste milieu. Pour lui, les craintes et les désirs sont des maladies de l'âme. Il dit que notre sagesse et notre bonheur dépendent de notre seule force, et non de celle des autres. Il nous invite à garder notre liberté de jugement en toute occasion. Il dit qu'une vie exemplaire se fonde sur des engagements multiples.

Joyeux vivant, fêtard, Horace disait : « *Maintenant, il faut boire, maintenant il faut d'un pied libéré, frapper la terre...* » (Ode I, 37), c'est-à-dire danser : la danse, pour les Romains, avait pour but, en frappant la terre, d'éveiller les ancêtres et de les inviter à partager nos activités... Je ne pense pas qu'aujourd'hui, en dansant, on se souvienne de cette lointaine signification de la danse.

Merci, professeur Senay, de m'avoir fait découvrir Horace.



SE FORMER, S'INFORMER...

Bien manger pendant les Fêtes

Dans le cadre du programme *Du cœur à l'action pour les aînés du Québec*, subventionné par le ministère de la Famille et des Aînés, Mme Claire Dubé, infirmière licenciée et chargée de projet du programme, rédige entre autres des capsules santé et organise des conférences d'information destinées aux aînés.

Coordonnatrice du Service d'information en contraception et sexualité de 1981 à juin dernier, Mme Dubé est une personne ressource très convoitée en ménopause et andropause depuis 1978 et en sexualité des hommes et des femmes au mitan de la vie depuis 1985. Elle a rédigé et publié divers articles, a participé à plusieurs émissions de télévision et de radio, et a été conférencière-invitée lors de divers colloques provinciaux et internationaux ayant pour thèmes : La ménopause, L'andropause, La sexualité chez les 50 ans et Être en santé après 60 ans.

Voici donc sa [capsule santé](#) *Bien manger pendant les fêtes*, qui s'avère appropriée pour cette période de l'année et pour toutes les autres occasions de fêter.

Source : AQDR de Québec

Il n'y a pas d'âge pour écraser

On est tous pareils : plus on vieillit, plus il est difficile de se départir de nos vieilles habitudes. La cigarette est sûrement l'une des plus tenaces d'entre elles. Au Canada, 13% des personnes âgées de 55 ans et plus sont des fumeurs, et la plupart sont des «invétérés». C'est ce que révèle l'*Étude sur les fumeurs du Québec : portrait et stratégies* de Léger Marketing, publiée en 2011 pour le compte de la division québécoise de la *Société canadienne du cancer*. Ces personnes, aussi accros à la cigarette soient-elles, ont tout intérêt à arrêter de fumer. Pour leur santé, leur bien-être et leur espérance de vie.

Chaque bouffée de tabac qui entre dans nos poumons entraîne des conséquences graves. Les effets cancérogènes du tabac sont bien connus. Toutefois, peu de gens savent que la cigarette joue un rôle dans huit des 14 causes de décès principales chez les 65 ans et plus.

Une meilleure qualité de vie

À long terme, les études démontrent que le tabagisme nuit directement à la santé des personnes âgées, en affectant non seulement la qualité de vie des fumeurs, mais aussi en réduisant leur autonomie et leur capacité à se rétablir après une maladie.

Entre autres, le tabagisme double le risque de cataracte chez les fumeurs comparativement aux non-fumeurs. Il aurait également un lien de causalité avec un risque accru de fracture de la hanche et réduirait la densité osseuse des femmes après la ménopause.

Le tabagisme peut aussi rendre la médication inefficace ou infrathérapeutique et compliquer une foule d'affections et de maladies telles que les maladies du cœur, le diabète, les maladies respiratoires, l'hypertension, les affections vasculaires et circulatoires, les troubles du sommeil, etc.

Vivre plus longtemps

Il n'est jamais trop tard pour arrêter de fumer... On y gagne en années à profiter d'une retraite pleinement méritée. L'espérance de vie augmente en moyenne de six ans chez les personnes qui arrêtent de fumer vers l'âge de 50 ans et de trois ans chez ceux qui écrasent vers 60 ans, comparativement aux personnes qui continuent de fumer. Pour maximiser ses chances de réussir, il existe de nombreuses ressources efficaces et gratuites, dont les services *J'Arrête* (1 866 jarrête • 1 866 527-7383).

Semaine québécoise pour un avenir sans tabac

La Semaine québécoise pour un avenir sans tabac se tiendra du 15 au 21 janvier 2012. Les Québécois sont alors invités à agir pour réduire l'usage du tabac. Une campagne publicitaire sera diffusée sur les grands réseaux de télévision durant toute la Semaine. Avec son message coup de poing et ses arguments chocs, elle convaincra même les plus sceptiques de l'urgence d'arrêter de fumer.

Pour tout savoir sur cette campagne, visitez mondesansfume.ca

Source : Conseil québécois sur le tabac et la santé



SAVIEZ-VOUS QUE... ?

Par Gilles Boucher
AQDR MRC Abitibi

À la fois merveilleux et un tantinet inquiétant de se dire qu'à l'époque, on pouvait lire un document qui avait 10 ans et y faire de véritables découvertes alors qu'à la vitesse où circule l'information de nos jours, il peut arriver que ce qui a été écrit lundi n'ait plus la même valeur vendredi. Cependant, il est rarement inutile de découvrir ou redécouvrir certains bijoux d'information sur un thème donné en fouillant Internet.

Ainsi ai-je mis la main, devrais-je préciser les yeux, sur [un extrait](#) d'une vingtaine de pages d'un document contenant manifestement pas loin de 400 pages, sinon plus, et qui, pour l'extrait dont je parle ici, fait état des réflexions de l'UNESCO sur l'éducation aux adultes en considération spécifique des aînés, du moins pour ledit extrait, le tout daté de... 1997 et ô combien encore incroyablement d'une actualité que je trouverais même grandissante.

Les intéressés pourront facilement consulter ce texte à l'adresse ci-dessus. Et histoire de vous y inciter, j'irai d'un premier **saviez-vous que** sur l'hétérogénéité des personnes âgées de tous coins du monde, « *les pays industrialisés comme ceux en développement comptant tous un trop grand nombre de seniors qui vivent dans la précarité, sans accès aux soins médicaux et autres services de base. Ils sont marginalisés au sein même de leur famille, de leur communauté et de la société dans son ensemble* ».



Par ailleurs, **saviez-vous que** pour beaucoup d'aînés à travers le monde, gagner sa vie au-delà de l'âge officiel de la retraite n'est pas que le désir de rester actif, mais constitue en plus une nécessité, même dans la dernière phase de la vie. « *Les pensions de retraite de la fonction publique sont souvent trop faibles pour permettre une vie décente, et nombreux sont les aînés qui dépendent du soutien de leur famille ou de leurs amis* », précise notre petit document écrit, je le rappelle, en 1997...

D'autre part, dès cette époque, les aînés n'avaient pas réputation trop envieuse pour ce qui est de la considération qu'on leur réservait sur le plan social ou dans le monde de l'éducation. « *Même les diverses disciplines des sciences sociales considèrent les seniors comme dépendants et incapables de subvenir à leurs besoins, lit-on dans notre document. Ces notions de défaillance prévalent encore dans l'opinion publique et dans l'élaboration des politiques. Dans le monde éducatif, le troisième âge passe souvent pour une clientèle difficile, composée d'apprenants lents et passifs, dont la mémoire fait défaut* ».

À lire sans colère, de préférence, jusqu'au moment où l'on reconnaît dans le texte que « *le manque d'information sur la situation de nos aînés est un obstacle majeur à la défense de leurs intérêts* ». Ensuite on continue d'en apprendre passablement, mais peut-être un peu plus sereinement. Bonne lecture !

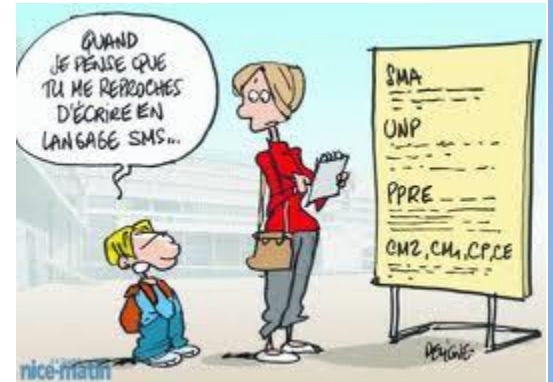


LES ANNÉES 2000

Par Louise Beaudoin
AQDR Memphrémagog

Achevant une visite chez ma mère (89 ans) je lui dis :

- Maman, je dois partir pour mon cours à l'UTA.
- Tu prends des cours de luth (lutte) maintenant ?
- Non. maman, des cours à l'U...T... A .
- Où ça ?
- U...T...A...maman. Université du Troisième Âge.
- Ah bon, je croyais que tu enseignais.
- Oui maman ! Je faisais partie de la CSQ pour enseigner à la CSS qui remplace la CSM, vois-tu ?
- Non, je ne vois pas.
- Moi, j'étais à la CSQ comme ton frère à la CSN et l'autre à la FTQ. Mais, quand on quitte la CSQ et la RRE en accord avec la CARRA, nous pouvons rejoindre l'AREQ et la FADOQ sans que cela dérange le PLQ ou l'ADQ. Je suis restée membre de la SSJB, assiste aux déjeuners et rencontres de l'AQDR et fais mon bénévolat au CPP, vois-tu ?
- Non, j'vois pas !
- Quand je rencontre le CA du CFM, je passe d'abord à la SAQ avec ma BMW question d'agrémenter la réunion des CGA. Puis nous consultons le CLSC de notre MRC qui nous suggère de travailler en collaboration avec le CLD et la SIDAC. Avec ce que j'ai pris à la SAQ, j'y vais avec modération pour répondre aux normes de la SAAQ et ne pas me ramasser au CHUS avec des factures pour la SSQ. Je ne suis pas éligible à la CSST. Vois-tu ?
- Non, je ne vois toujours pas !
- Ce n'est pas grave maman, je t'expliquerai plus tard. Je dois partir, mais sois assurée que, ce soir, je me reposerai de ma BA avec un bon CD et un livre de GGC. Ça va ?
- Non, ça va pas ! Continue à me parler comme ça, ma fille, et moi je fais un AVC !



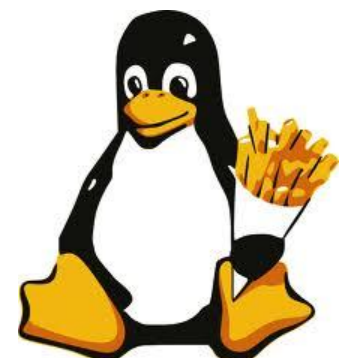
PINGOUIN

Un homme trouve un pingouin dans la rue. Il croise un policier :

- J'ai trouvé ce pingouin. Qu'est-ce que je dois en faire ?
- Ben, je ne sais pas moi. Amenez-le au zoo !

Le jour suivant, le policier croise le même homme avec le pingouin :

- Eh bien, vous ne l'avez pas emmené au zoo ?
- Si, si, il a adoré. Maintenant, on va au cinéma !





ÉRUDITION

L'institutrice française présente à la classe un nouvel élève arrivant à Paris du Japon:

- Les enfants voici un nouvel élève qui s'appelle Sakiro Suzuki.

Le cours commence. L'institutrice :

- Bon, voyons qui maîtrise l'histoire de la culture franco-américaine. Qui a dit : **DONNEZ-MOI LA LIBERTÉ OU LA MORT? »**

Pas un murmure dans la salle. Suzuki lève la main : « Patrick Henry, en 1775 à Philadelphie. »

L'institutrice : « Très bien Suzuki ! Et qui a dit : **L'ETAT EST LE PEUPLE, LE PEUPLE NE PEUT PAS SOMBRER. »**

Suzuki lève la main : « Abraham Lincoln, en 1863 à Washington. »

L'institutrice : « Excellent, Suzuki ! Maintenant, qui a dit : **"JE VOUS AI COMPRIS! »**

Suzuki lève la main et dit : « Charles De Gaulle à Alger »

L'institutrice regarde les élèves et dit : « Honte à vous ! Suzuki est japonais et il connaît l'histoire française et américaine mieux que vous ! »

On entend alors une petite voix au fond de la classe : « Allez tous vous faire enculer, connards de Japonais ! »

« Qui a dit ça ? ». s'insurge l'institutrice.

Suzuki lève la main et, sans attendre, dit : « Général Mc Arthur, 1942, au Canal de Panama et Lee Iacocca, 1982, lors de l'assemblée générale de la Corporation Chrysler Motors. »

Dans la classe plongée dans le silence, on entend un discret : « Y'm'fait vomir... »

L'institutrice hurle : « Qui a dit ça ? »

Et Suzuki répond : « George Bush Senior au Premier ministre Tanaka pendant un dîner officiel à Tokyo en 1991. »

Un autre élève lui hurle alors : « Suzuki, espèce de grosse merde ! »

Suzuki : « Valentino Rossi, lors du Grand Prix de moto en Afrique du Sud en 2002... »

Un autre élève crie plus fort : « Casse toi pov'con! »

Et Suzuki répond : « Trop facile celle-là! Nicolas SARKOZY, au Salon de l'Agriculture le 23 février 2008 à Paris à un visiteur peu doué en grammaire. »

La salle tombe littéralement dans l'hystérie, l'institutrice perd connaissance, la porte s'ouvre et le directeur de l'école apparaît et dit: « Merde, je n'ai encore jamais vu un bordel pareil! »

Et Suzuki de répondre: « Jacques Duchesneau en parlant de la corruption dans la construction au Québec. »



**Bonne
Année
2012**



*Chers membres et partenaires,
L'AQDR a connu une année de défis dans la défense
de droits de personnes âgées et de leur
représentation collective pour leur égalité
citoyenne dans la société.*

*Nous nous engageons à poursuivre nos efforts,
comptant sur votre solidarité
pour accomplir cette œuvre commune.*

*Louis Plamondon
Président*

LA FORCE DES S@GES – Bulletin électronique de l'AQDR

Rédacteur en chef : Jacques Fournier

Correction et mise en page: Anne Falcimaigne

Sous la responsabilité du Comité des communications de l'AQDR

Les textes n'engagent que leurs auteurs et reflètent la richesse de nos débats.

Numéro de février 2012

Envoyez vos textes avant le 15 janvier

À : jacques.talbot-fournier@sympatico.ca