



*Le Gardien*

Septembre-octobre 2001  
VOLUME 8 - NUMÉRO 3

Nouvelle Équipe...  
nouvel Élan...  
nouveaux défis...

Nouveau CA de l AQDR pour 2000-2001 !



C est avec plaisir que nous vous présentons le nouveau Conseil d administration de l AQDR pour 2001-2002. Sur la première rangée, dans l ordre et de gauche à droite on reconnaît: François Bolland, Éditeur du Gardien, la secrétaire Rolande Durocher, le président Ronald St-Jean, la responsable des téléphonistes, Colette Devault et le trésorier, Jacques Benoit. En deuxième rangée, et de gauche à droite, nous avons les administrateurs(trices) suivant(e)s: Anita Ferland, Jacques Trudeau, Denise Simard, Christiane Allard et Umberto Di Genova. N apparaissent pas sur la photo: la vice-présidente Monique Côté-Petit et les administrateurs Robert Girardin et Joseph Nour.

## diteur

Fran ois Bøland

## quipe de rødaction

Fran ois Bøland, Ronald St-Jean,  
Guy Dorø, Monique C tø-Petit,  
Ørard Bølair, Rolande Durocher,  
Cløment Beaudoin

## Collaboration spøciale

Michel Trøttier, Denise Cardinal,  
Farid Shamim, Marguerite Ronaldo,  
Pierre Allard, Christian Champagne,  
Jocelyn Bødard, Madeleine Bøland

## Correction

Fran ois Bøland

## Conception

Fran ois Bøland, Pierre Fortin

## Distribution

Ronald St-Jean, Rolande Durocher

## Commanditaires

Jacques Benoit, Fran ois Bøland,  
Jacques Trudeau

## Impression

Copie-Express

L AQDR, section Montrøal-Nord, ne vend, ne prøte ni n ø c h a n g e sa liste de membres: elle est confi- dentielle.

Il est permis de reproduire et d'utiliser le contenu du Gardien, condition d'en accorder tout le crødit l AQDR, section Montrøal-Nord.

Le Gardien est distribuø gratuitement ses membres. Son tirage est de 1000 exemplaires.

Le secrøtariat de l AQDR, section Montrøal-Nord, est situø au:

11121, rue Salk (Centre des loisirs)  
Montrøal-Nord (Quøbec)  
H1G 4W8

(514) 324-2111 ou 329-2333

## CONSEIL D ADMINISTRATION 2000-2001

Prøsidant	Ronald St-Jean	322-1364
Vice-prøsidente	Monique C tø-Petit	331-7805
Secrøtaire	Rolande Durocher	324-2111
Trøsorier	Jacques Benoit	323-3676
Administrateurs	Fran ois Bøland	321-4068
	Jacques Trudeau	324-4624
	Umberto Di Gevova	955-7076
Administratrices	Colette Devault	955-0843
	Denise Simard	323-7227
	Anita Ferland	324-1351
	Christiane Allard	327-6836

## PERSONNES RESSOURCES (REL " VE)

Joseph Nour	327-9720
Robert Girardin	326-9766
Rita Bølanger	955-4099

## COMIT S

Activitø sociales:	Denise Simard (resp. du comitø), Anita Ferland, Joseph Nour, Robert Girardin, Jacques Trudeau
Beaux mønages:	Colette Devault
Anniversaires:	Claudette Durocher, Irène Milord
Assurance-santø et	
Maison des a nø(e)s:	Ronald St-Jean, Christiane Allard
Colloques / conførences:	Monique C tø-Petit
Commanditaires:	Jacques Benoit, Jacques Trudeau Fran ois Bøland
Døcøls / Maladie:	Rolande Durocher
Døjeuners:	Jacques Benoit, Denise Simard, Rolande Durocher, Fran ois Bøland Christiane Allard
Fiscalitø:	
Groupe aux plaintes (GAP):	Ronald St-Jean
Høbergement / Logement	Ronald St-Jean, Monique C tø-Petit, Colette Devault
Plaintes:	Jacques Trudeau (logement) Renø Ehrhardt (santø) Ronald St-Jean (søcuritø/transport) Jacques Benoit (fiscalitø)
Publications:	Fran ois Bøland (Le Gardien) Ronald St-Jean (Guide de Mtl-Nord) Ronald St-Jean, Rolande Durocher
Recrutement:	
Relations auprø	
des mødias:	Fran ois Bøland
Tøløphonistes:	Colette Devault (coordonnatrice)
Tøløphoniste adjointe:	Rolande Durocher

## REPR SENTATION

AQDR Møtropolitain:	Monique C tø-Petit
Fondation du CLSC:	Jacques Benoit, Rolande Durocher
Table de concertation	
des a nø(s):	Monique C tø-Petit

## COLLABORATEURS

Annie St-Jean	322-1364
Cløment Beaudoin	324-3783
Guy Baril	324-8787
Renø Ehrhardt	323-6683
Giovanni Carannante	323-6810

# Sommaire

Généralique .....	2
Sommaire .....	3
Calendrier des activités de l'AQDR .....	4
Message du président .....	5
Nouvelle équipe, nouvel élan, nouveaux défis... ..	7
La planification financière .....	8
Fiscalité et hébergement .....	9
Un nouveau président AQDR pour 2001-2002 .....	10
Assemblée générale de l'AQDR provinciale .....	11
Vivre pour mieux survivre .....	12-13
Le registre d'errance Alzheimer .....	13
Photos-souvenirs du pique-nique annuel AQDR .....	14-15
Un pensée pour toi René .....	16-17
Rêver pour mieux vivre sa retraite .....	19
Contre-indications du message thérapeutique .....	21
Subvention: projet sur l'hébergement de 9 personnes et moins .....	23
Pour être branché sur le monde .....	24
Pitons, faites attention la signalisation routière .....	25
Êtes-vous fatigués des douleurs articulaires et musculaires .....	25
Partenaires associés .....	26
Colloque .....	27
Maire-Député(e)s-Caisses Populaires .....	28

**Copixpress**  
 → Chandails  
 → Tapis à souris  
 → Casse-tête  
 → Napperons...etc.

**SERVICES OFFERTS**  
 Super Libre-service  
 Photocopies grand tirage  
 Photocopies laser couleur  
 Finition de documents  
 Service d'infographie  
 Sorties couleur numériques  
 Numérisation d'images

Rencontrez-vous sur votre mission première,  
**ON S'OCCUPE DU RESTE!**

**MEMBRE DU**  
**duplita**  
 Imprimerie et reprographie

**ST-LÉONARD**  
 9265, boul. Lacordaire  
 St-Léonard (Qc) H1R 2B6  
 Tél.: (514) 321-4444  
 Fax: (514) 328-7161

**LAVAL**  
 2285, boul. Le Corbusier  
 Laval (Qc) H7S 1Z4  
 Tél.: (514) 688-6061  
 Fax: (514) 682-1408

Bonjour et bienvenue chacune et chacun des anciens et nouveaux membres. Nous revoici, encore une fois, au début d'une autre année, qui j'espère saura vous être agréable.

## RENCONTRES MENSUELLES

Nos rencontres mensuelles c. .d. nos déjeuners-retrouvailles sont toujours au programme le premier mercredi du mois dès 8:30 hres, au restaurant Apelia au 6247 boul. Leger Montréal-Nord.

Les prochaines rencontres seront les 3 octobre, 7 novembre et 5 décembre 2001 2 janvier, 6 février 2002.

## Parlement des Sages AQDR

Une deuxième législature a eu lieu les 17-18 et 19 septembre derniers. Trois nouveaux projets de loi y ont été présentés.

La télévision, au canal de l'Assemblée nationale, a retransmis des périodes de cette session spéciale du Parlement des Sages Québec.

## Semaine des AQDR

Afin de célébrer la Semaine promotionnelle de l'AQDR, chaque section est libre d'organiser une activité quelconque de son choix prenant la visibilité de la mission de l'AQDR. Celle-ci vise la défense des droits de tout individu, dans les domaines suivants: abus et violence, affaires juridiques, santé et services sociaux, et tout spécialement cette année: hébergement public et privé de 9

personnes et moins, en faisant adopter une réglementation par les autorités des paliers gouvernemental, municipal et les établissements du domaine de la santé.

Pour Montréal-Nord, la célébration annuelle de la Semaine promotionnelle de l'AQDR se tiendra au Château Beaurivage en début d'octobre.

## Colloque automnal le 10 Octobre 2001

Au début de la journée nous aurons, de la section prévention et relation communautaires, Mme Franceline Robinson, sergent-detective et officier de concertation/fraudes. Franceline nous enseignera sur: comment dépister les fraudeurs et contrer les pièges qu'ils nous tendent tout en incluant les manipulateurs.

Dans la vie mouvementée d'aujourd'hui où les jours défilent pleine vitesse sans que l'on puisse revenir en arrière, souvent on fait face des situations imprévues et surtout non désirées.

C'est pourquoi ce colloque, notre conférencier de l'après-midi M. André Harvey aussi écrivain, nous apprendra à dramatiser les événements dans notre quotidien et nous suggèrera des solutions en nous faisant profiter des petits trucs découverts derrière les sept (7) portes du bonheur.

Bienvenue toutes et tous (voir l'invitation la page 27.)

## Ressources transitoires

### Résidences-hébergement privées de neuf personnes et moins

Ce document de présentation du projet 2001, recherche et rédaction de Benoît D'Opt, (b.ph.) sous la supervision de votre humble serviteur, président de l'AQDR de Mtl-Nord, de ses collaborateurs, du Comité d'hébergement et du CLSC de Montréal-Nord, nous permet de présenter nos recommandations.

Ce travail de recherche démontre bien que la population de personnes âgées est en forte croissance. De plus, ce phénomène a une forte incidence sur la proportion de gens âgés, en plus ou moins grande perte d'autonomie et que les résidences, dites transitoires, seront de plus en plus nécessaires. Ce dont tout le monde, et en particulier les différentes instances politiques, n'ont pas l'air de se douter.

Voici nos recommandations:

- 1- Nous recommandons la création d'une réglementation uniforme pour l'opération de toutes les catégories de résidences pour personnes âgées, et tout particulièrement, pour les ressources transitoires de celles de 9 personnes et moins.
- 2- Nous recommandons de profiter des fusions municipales de l'automne 2001, loi 134, pour intégrer la réglementation unique.
- 3- Nous recommandons que ce règlement unique soit accompagné de l'émission d'un permis d'exploitation.
- 4- Nous recommandons un règlement plus musclé, en l'occurrence, la création d'un permis d'opération. De plus, des inspections surprises pourraient être faites, afin de vérifier ponctuellement, si la réglementation est respectée et si les clauses dites Services de l'annexe au bail sont respectées aussi.
- 5- Nous recommandons que l'émission de permis ne relève pas d'un organisme privé accrédité,

mais plutôt du Gouvernement provincial, par l'entremise de la SHQ, ou de la Régie de la Santé et Services sociaux ou encore des municipalités.

- 6- Nous recommandons que soit créée une nouvelle catégorie d'habitation au niveau municipal.

Nous recommandons que toutes ces suggestions soient réalisées sous l'égide d'une Charte des droits des âgés.

Il faut donc nous assurer collectivement que les ressources transitoires donnent les services adéquats à leurs résidents. Les résidents à faible revenu n'ont pas à être pénalisés dans leur dignité. C'est pour cela qu'il faut s'assurer, qu'eux aussi reçoivent les services auxquels ils ont droit, en tant que membres de notre collectivité.

Nous considérons également que les coupures dans les programmes sociaux, particulièrement en ce qui touche les âgés, sont injustifiées, et, conséquemment, exigeons le financement public de l'hébergement de gens âgés à faible revenu.

Il faut assurer la cohérence et l'efficacité de nos recommandations et que l'on reconnaisse les ressources privées transitoires comme des ressources part entière du système de santé québécois.

Voilà en quelques phrases un résumé de notre recherche et travail. L'espace ne me permet pas de plus élaborer sur le sujet. Possiblement, que dans le journal Le Guide de Montréal-Nord, je pourrai revenir sur ce dossier. Cette recherche touche tous les gens de 50 ans et plus et non pas seulement ceux de l'AQDR.



# Manoir Guy Dorø

(membre de l'AQDR)



**Ressources intermédiaires pour personnes autonomes et semi-autonomes**  
Accrédité Cognitrix - Organisme reconnu par la Régie régionale de la Santé  
Chambres meublées - repas et activités sportives

**Qualité de vie accrue - Résidence transitoire - Immersion**  
(Selon la Charte des droits et libertés)

**3375, rue Prieur, Montréal-Nord (Qué) H1H 2K8 Téléphone: (514) 852-4261**

Cellulaire: 249-2529

Bureau: 326-

## Addition cheveux et Plus



Spécialiste en création exclusive  
de prothèses capillaires et transplantation

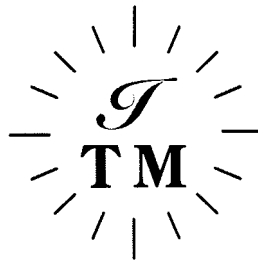
Propriétaire: Luigi De Filippis

4929, Jarry Est (suite 205) St-Léonard, Québec H1R 1Y1

## Transport Médical Isabella

Avec accompagnement pour consultations médicales

Monic Lussier  
Directrice  
Pagette: (514) 854-6745



(514) 990-5947

(450) 926-3010

Service, courtoisie, efficacité

## Nettoyeur **PLUS**... QUE NET

Prop. Luc Décary

**Chemise - Tissage - Réparations**

**Cuir - Suède - Fourrures**

**Entreposage - Cordonnerie**

**Spécialité: robes de soirée**



**Service à domicile**

5110, de la Gare  
Mtl-Nord, Qc H1G 2C1  
Tél.: (514) 321-1400  
(514) 494-8359

# Nouvelle Équipe... nouvel Élan... nouveaux défis...

par Clément Beaudoin

En mai dernier, les membres de l'AQDR en assemblée générale, ont élu un nouveau Conseil d'administration composé d'hommes et de femmes bien diversifiés jouer un rôle de premier plan au sein de notre association. Il est heureux de constater la venue de plusieurs nouvelles figures, ce qui est prometteur de synergie nouvelle fort appréciée. L'année qui s'amorce, en septembre, devrait nous apporter de l'action et la garantie que les droits des personnes âgées seront défendus, et ce, dans le cadre et le respect de notre mission.

Depuis deux (2) ans l'AQDR s'était donné comme objectif de consolider son organisation quelque peu déficiente cause de son développement plus rapide que prévu. Mission accomplie; on constate aujourd'hui que tout, ou presque, est réalisé et que l'association est en mesure de répondre aux besoins toujours grandissants de ses nombreux membres. Voilà la raison pour laquelle, plusieurs dossiers ont été temporairement mis de côté, faute de temps et de ressources.

L'heure est venue maintenant de passer l'action, et si possible, de prendre les bœufs doubles tellement les grands dossiers de l'heure sont importants. Je n'en mentionnerai que quelques-uns: que penser du projet de loi sous la gouverne du réseau de santé et des services sociaux, et qui ne vise rien de moins, que faire taire toute critique dirigée son endroit.

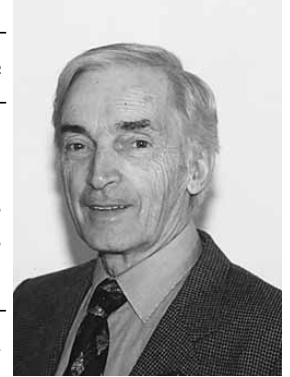
Les administrateurs seront nommés par le Gouvernement, donc, non élus par la population comme c'est le cas actuellement. Cette dernière en sera donc exclue, c'est un recul de trente ans en arrière et qui fait

fi du principe de la représentativité. L'AQDR doit dénoncer ce projet rétrograde avec beaucoup d'énergie.

Pourquoi notre CLSC n'est-il pas en mesure de nous offrir des services médicaux convenables? Pourtant, d'autres CLSC ont trouvé les ressources nécessaires et répondent d'une façon plus acceptable aux besoins de leur population. Est-ce que l'on a suffisamment placé en priorité les soins et services domicile? L'AQDR se doit d'exiger des réponses à ces questions.

Certaines résidences privées exploitent honteusement un grand nombre de personnes âgées démunies et sans défense. Heureusement, l'AQDR est très active dans ce dossier, puisque déjà, une étude est en cours qui permettra d'y faire toute la lumière et de transmettre aux différents paliers de gouvernement, les recommandations qui s'imposent.

Pour que notre association puisse ajouter force et crédibilité aux dossiers en cours, et venir, il faudra qu'elle puisse compter sur l'appui indéfectible de tous ses membres. Une augmentation significative du membership serait aussi perue comme une forme d'encouragement et de support aux membres du Conseil d'administration qui ne comptent pas leur temps et dépensent beaucoup d'énergie pour mener à terme les dossiers qui les préoccupent.



## POIRIER ET FRÈRE TRANSMISSIONS INC.

Un entretien préventif pourrait vous éviter

**Spécial automnal**  
Mise au point de  
la transmission  
pour l'hiver

Spécialités  
Transmissions automatiques et manuelles  
Embrayages - Différentiels  
Traction avant - Vérification par ordinateur

Prop. Alain Long  
membre de l'AQDR

Un escompte  
de **10%**  
est accordé  
aux membres  
de l'AQDR.

11638, boul. L'Archevêque (près Henri-Bouras -  
sa)

Téléphone  
(514) 322-6420

# La planification testamentaire



- Votre patrimoine, c'est l'acquis de toute une vie. Le testament demeure le seul moyen légal de léguer vos biens selon vos plus strictes volontés. Une bonne planification testamentaire demeure la seule façon de tirer le meilleur parti des avantages fiscaux qui permettront de protéger votre capital contre les effets de l'impôt.
- C'est pourquoi la Banque Nationale, nous mettons votre disposition les meilleurs spécialistes afin d'assurer une transmission d'actif harmonieuse et financière, tout en évitant, les nombreux pièges fiscaux et légaux.
- Nous sommes disponibles pour vous assister, alors n'hésitez pas car nous vous offrons la possibilité de protéger votre patrimoine afin qu'il soit transmis vos héritiers.

 **TRUST GÉNÉRAL DU CANADA**

**Banque Nationale du Canada**

**Sylvie Ménard**  
Planificateur financier  
(514) 324-6944

**Lucie Sauvageau**  
Planificateur financier  
(514) 387-2865

**Carole Blouin**  
Planificateur financier  
(514) 323-5888

**Geneviève Brien**  
Planificateur financier  
(514) 324-6944

**Filomena Vetrone**  
Directrice/Financier senior  
(514) 327-1611

6015, boul. Henri-Bourassa Est, Montréal-Nord (Qué), H1G 2V1  
Téléphone: (514) 324-6944, Télécopieur: (514) 324-0539



Mes commentaires n'engagent en rien l'AQDR de Montréal-Nord ou l'AQDR provinciale. C'est tout simplement une observation en tant que fiscaliste et la fiscalité, mon avis, joue un rôle important dans notre société. Prenez comme exemple une propriété qui se vendait autrefois \$15,000.00 (durant les années 1960/65) se paie maintenant tout près de \$90,000.00 dollars. Le marché de l'immobilier a fait un bond formidable au cours des années. Présentement, beaucoup de personnes âgées bénéficient d'un portefeuille bien garni et ils ont recours divers secteurs de placement afin de faire fructifier leur argent.

Voilà pourquoi l'orientation prise cette année, concernant les documents comme le mandat d'inaptitude, la procuration et le testament, a une importance primordiale. Je continuerai donc faire des conférences afin de démontrer l'importance qu'il y a, ne pas laisser de tierces personnes s'occuper de nos affaires.

## Hébergement

Mon expérience dans ce domaine (Maison Notre-Dame, la Cité, Sherbrooke et Manoir Guy Doré) me porte souvent poser des questions sur les frais d'hébergement, la qualité de vie et la qualité des repas etc., vous savez il faut être prudent dans nos prises de décision. Dans ces résidences d'hébergement, nous devons vivre au quotidien avec des hommes et des femmes issu(e)s des différents milieux de la société. D'autres questions, toutes aussi préoccupantes concernant la personne elle-même, son statut social, sa scolarisation, les intervenants familiaux et sociaux et le curateur public, nous amènent parfois vivre des situations difficiles comme le problème d'isolement, (solitude, aucune visite des proches etc.). C'est loin d'être le paradis pour ces gens. Toute personne ayant l'intention de travailler dans le milieu de l'hébergement, (proposé, association ou propriétaire) devrait, mon sens, y vivre au quotidien pendant quelque temps

Je recommande au gouvernement d'établir des barèmes en tenant compte, toutefois, des conditions des établissements et des services offerts. Depuis 1982, du

temps où j'occupais la fonction de directeur en immobilier pour la firme National Trust, j'ai remarqué que certains investisseurs, reconnus comme des requins de la finance, ont profité de faillites commerciales, ou autres subterfuges, pour faire l'achat de gros blocs d'appartements multiples afin de les convertir en résidences pour personnes âgées. Nos gouvernements n'ont pas encore réglementé ce secteur en terme de coût.



Au niveau municipal, je crois que nos représentants auraient intérêt d'établir des zones standards. Une résidence de 9 personnes et moins, devrait être autorisée dans un secteur résidentiel. Il faut qu'on maintienne l'obligation d'inspection des aliments ainsi que l'inspection des lieux par le service d'incendie local. Il serait souhaitable également d'établir une méthode de classification en s'inspirant de ce que l'on fait au ministère du Tourisme concernant les Gîtes du passant (en terme d'étoiles et d'Agricours). Les résidences ont une rentabilité restreinte; on devrait leur faciliter la tâche en leur permettant l'embauche de stagiaires issu(e)s du milieu social.

## Les classifications

- a) Les résidences de 9 personnes et moins (ARFAQ).
- b) Les résidences de 9 personnes et plus (ARRQ).
- c) Les tours d'habitation d'appartements multiples (comme sur le boul. Guin Mtl-Nord).
- d) Les résidences clandestines d'appartements multiples et bungalows clandestins.
- e) Les centres palliatifs.
- f) Les centres de longue durée (CHSLD).

Note: Il reste beaucoup de boulot à faire dans ce milieu et je compte travailler activement à améliorer le système. Il y a urgence et nos associations, de concert avec nos gouvernements, doivent tout prix mettre le temps et les priorités à la bonne place.

# Un nouveau président AQDR pour 2001-2002

par François Bolland

Nous vous présentons le nouveau président de l'AQDR pour l'année 2001-2002, M. Ronald St-Jean. Voici quelques notes sur son sujet:

Né Montréal, dans le quartier Rosemont le 13 septembre 1941, Ronald est l'aîné d'une famille de quatre (4) enfants. Il fréquenta d'abord différentes écoles du quartier Ste-Marie pour finalement aboutir au CEGEP d'Ach加斯 où il s'intéressa, très sérieusement, à l'étude des sciences policières. Ce qui le mènera bien entendu, en 1965, à faire carrière dans le service policier de Mtl-Nord.

Entre-temps, il réussit à gagner le cœur d'une jeune fille son grât, Claire Allard, lui avoue son amour et la convainc de l'épouser, le premier juin 1963 en la paroisse de St-Alexis-des-Monts (Maskinongé). De cette union naquit quatre (4) enfants: trois (3) garçons et une fille. Plus tard, Claire et Ronald sont devenus les heureux grands-parents de sept (7) beaux petits-enfants.

Mais revenons au policier St-Jean. Ronald c'est d'abord et avant tout un homme d'action. Après avoir rempli le rôle de policier-ambulancier durant les cinq premières années, il est promu, en 1970, au grade de sergent de gendarmerie. On reconnaît l'excellence de son travail, et dès 1971, on le voit militer cette fois-ci titre de sergent-détective. En 1972, avec l'intégration des services de police de la ville de Montréal, il demeure sergent-détective pour le compte du SPCUM.

Pendant 25 ans il est attaché au Bureau des Enquêtes criminelles Montréal-Nord et finalement, en 1996-97, on lui confie la responsabilité du Bureau des enquêtes,

lors des absences de l'Officier-commandant de la Sûreté, mais avec un autre grade supérieur, soit l'équivalent de celui de lieutenant-détective. Enfin, après 32 ans de loyaux services, au sein du corps policier, Ronald tire sa révérence et prend une retraite bien méritée le 7 mai 1997.



Peu après son arrivée au service de police de Mtl-Nord, il tient à faire du bénévolat auprès des jeunes, et ce, dès l'automne 1965. Son implication auprès de divers organismes le prouve et nous vous laissons juger par vous-mêmes: il a été président de l'Association sportive de Mtl-Nord (ASMN), président des Jeux du Québec (Région Bourassa), président du Hockey mineur de Mtl-Nord (FQHG), président des Gouverneurs de la Ligue Junior AAA du Québec en plus de remplir le rôle de secrétaire, trésorier et directeur de divers autres organismes de loisirs de Mtl-Nord. C'est donc dire plus de 35 ans de bénévolat auprès des jeunes de Montréal-Nord. Ah! j'oubliais de dire également qu'il a été aussi président de l'Association des policiers de Mtl-Nord.

Ronald est membre de l'AQDR, mais depuis un peu plus de 16 mois, il fait partie du C.A. de notre association. Et tout récemment, en mai 2001, à l'occasion de notre assemblée générale annuelle, il a été élu président de notre organisme. Comme je le mentionnais un peu plus haut, Ronald c'est d'abord et avant tout un homme d'action et qui aime relever de nouveaux défis.



**Guy Rodrigue**

Agent immobilier agréé

Membre de l'AQDR

Tél.: (450) 654-2121



Courtier immobilier agréé

**AC**tion et **PRO**fessionnalisme en immobilier ®

333, Lacombe, suite 201  
LeGardeur (Québec) J5Z 1N2

Vous voulez vendre ou acheter?  
C'est AC/PRO qu'il faut consulter!

**Prix spéciaux aux  
membres de l'AQDR**

Mtl: (514) 990-2122  
Cell.: (514) 947-2122  
Paget.: (514) 530-8691  
Fax: (450) 654-8678  
grodrique@cedep.net

AC/PRO Excellence Inc. est franchisé indépendant et autonome de AC/PRO Québec Inc.

# Assemblée générale de l'AQDR provinciale

par Ronald St-Jean

Le 21 juin dernier, j'ai assisté à l'assemblée générale annuelle de l'AQDR provinciale. Pour l'occasion, j'étais accompagné de notre vice-présidente, Mme Monique Côté-Petit, et de Mme Rolande Durocher, secrétaire (AQDR, Mtl-Nord). J'ai bien apprécié l'atmosphère qui régnait dans la salle et je fus également impressionné par l'enthousiasme des représentants des diverses régions. Ces gens désirent et visent le même but: La protection et le respect des personnes âgées et l'orientation principale pour 2001/2002 est la suivante: Contrer la violence physique, morale et psychologique dans les maisons d'hébergement.

Au cours de la rencontre, on a procédé à l'élection d'un nouveau Conseil d'administration et, suite au vote populaire, (89 personnes votantes) les personnes suivantes furent élues: la présidence, Mme Lucie Bourdon de Laval, la vice-présidence/communication, Mme Yolande Richer de la région de St-Jean/Richelieu et la vice-présidence/développement, Mme Nicole Schmitt de St-Edwidge. Au secrétariat, Mme Yolande Bouchard, de la région de Roberval et la trésorerie, M. Normand Lemieux de St-Émilie-de-la-Nergerie. Et comme administrateurs (trices), Meses Louise Rajotte de Drummondville, Monique Côté-Petit, (AQDR de Mtl-Nord), Marthe Vaillancourt de Jonquière et Messieurs Jean Cadorette de Montréal, Maurice Boucher de Lévis et Joseph Caron de Charlesbourg. Il y a deux (2) personnes rémunérées au sein de cet organisme provincial et ce sont le directeur général, M. Myrosław Srebrka de St-Jean/Richelieu et la secrétaire provinciale, Mme Diane Champagne de Ville LaSalle.

Je croyais que l'AQDR provinciale comptait près de 20,000 membres. Qu'elle ne fut pas ma surprise d'apprendre, lors de la lecture du budget, qu'un total de près de 7500 personnes faisait partie de notre organisme, la grandeur du territoire québécois. L'AQDR de Mtl-Nord, pour une, avec ses 800 membres, et plus, touche le 11% du total des membres en règle de l'AQDR provinciale. Lorsque les gouvernements voient seulement 7500 personnes lever les bras pour revendiquer leurs droits sur un total de près d'un million de personnes âgées, (au Québec), cela ne les dérange pas trop. D'accord, il y a possiblement la FADOQ et autres organisations qui brandissent leurs

drapeaux eux aussi, mais les aînés devraient être plus solidaires entre eux. A quand une table de concertation du POUVOIR GRIS dans la province?

Lorsque nous sommes bousculés par des augmentations de prix des médicaments, de l'Assurance-maladie, du transport, de frais et loyer dans les CHSLD et autres maisons d'hébergement et lorsqu'on nous déstabilise avec des situations désagréables qui touchent notre dignité et nos droits, ce sont donc les personnes âgées? L'AQDR provinciale a beaucoup de chemin à faire pour recruter et sensibiliser les aînés à se prendre en main afin de faire valoir leurs revendications et afin aussi de travailler ensemble pour une retraite agréable et abordable. Nous avons un nouveau Conseil d'administration au provincial prêt à remonter la pente. Pour un avenir meilleur, l'AQDR de Montréal-Nord est solidaire de toutes les démarches entreprises par l'AQDR provinciale.

Réflexions versus l'Assemblée générale annuelle de l'AQDR de Mtl-Nord

Chez nous, lors de notre dernière assemblée générale annuelle (8 mai 2001), au Centre des Loisirs de Mtl-Nord, un total de 59 membres seulement assistaient à cette réunion (59 sur une possibilité de 800) et nous croyons qu'il y a là un problème à résoudre!

Est-ce que le Centre des Loisirs est trop éloigné? Est-ce que les membres désirent une nouvelle formule pour faire l'élection? Ou encore, serait-il préférable de tenir l'assemblée générale, une fois dans l'Est de la ville, et l'année suivante, dans l'Ouest? S.V.P. ne laissez pas le C.A. s'arranger avec ces problèmes!

Nous aimerions bien recevoir vos suggestions sur le sujet et le C.A. est ouvert à toute proposition susceptible de rallier le plus grand nombre possible de membres pour nos assemblées générales annuelles.



Les statistiques provinciales nous informent sur des réalités dont on ne prendrait conscience que beaucoup plus tard, alors que les problèmes se seraient déjà exacerbés; c'est ainsi, qu'en regardant ces plus récentes statistiques, j'ai été surpris et presque consterné de constater que le taux de suicide des hommes québécois, j'allais dire des mâles québécois, était très sérieusement à la hausse. En effet, il n'y a rien de mal dans ce comportement, puisque le suicide reflète, hélas, beaucoup plus une démission, un manque de courage et une inaptitude à gérer sa propre vie.

### Où est le sexe fort?

Dans le dernier quart de siècle qui vient de s'écouler, des changements importants ont été notés tant dans l'éducation que dans l'image projetée de la force, quand nous étions enfants, nous avions une idée assez précise des rôles tant féminins que masculins: le père travaillait à l'extérieur, voyait la survie du groupe familial, prenait les grandes décisions de ce groupe, même si la mère apportait très souvent des éléments importants de la décision, c'était le père qui paraissait avoir déterminé la solution recherchée; de son côté, la mère, avait aussi un rôle très important, d'une présence constante, et qui selon les perceptions du temps, était plus associée au mariage et aux éléments affectifs nécessaires à la survie de ce groupement familial. Le sexe fort paraissait être cantonné chez l'homme!!!

En réalité, il n'y avait pas de sexe fort; il n'y avait que des sexes différents, faits pour être con-

jugués et déterminés à assurer la survie d'une race. L'harmonie entre ce père et cette mère permettait tous les membres de ce groupe familial de vivre et de survivre. Mais les rôles sociaux étaient très clairement diversifiés; le rôle du père était de voir l'extérieur, tandis que la mère exercerait ce rôle à l'intérieur. Le fait que la femme soit maintenant prépondérante pour les deux rôles a changé la perception sociale de ce qu'un homme et une femme peuvent faire.

Personnellement, ce n'est pas parce que ma mère est restée veuve, avec cinq (5) enfants de 5 ans à 13 ans, qu'elle a donné une image de faiblesse ou d'inaptitude. Pourtant, la maison, malgré cette force morale qu'elle manifestait, le développement des garçons s'est fait normalement sans diminuer ou sans exagérer la présence féminine.

Dans notre monde moderne, on ne sait pas le rôle d'un vrai garçon ni d'ailleurs comment la fille doit manifester sa présence, on semble, dans certains milieux, vouloir insister sur le développement sportif des garçons, comme si cela était la marque de ce sexe, pour les filles, on voudrait encourager un développement sur-tout social avec une insistance verbale, mais la dichotomie entre les deux sexes n'apparaît pas être bien servie.

Ce qui ressort, c'est que nos hommes sont peu capables de devenir, à l'âge adulte, des adultes qui n'ont pas besoin d'être consolés d'avoir perdu une mère dont ils ont été privés, dans leur jeune âge.

Le suicide n'est pas une so-

lution

C'est très souvent pour trouver une solution à un malaise constant, un manque d'identité personnelle que le suicide est invoqué; très jeunes, les garçons réussissent peu à trouver une niche, une façon d'exister qui leur donne une identité; ils sont très souvent gâtés, ont peu acquis une discipline de vie, (contrairement aux jeunes filles), et sentent qu'en comparaison avec les jeunes filles, ils ne retrouvent pas une place qui leur donne un droit de cité. Le malaise social qu'ils ressentent ne leur donne pas une place dans le cadre dans lequel ils se voient. Ils ne perçoivent pas qu'ils ont acquis une valeur; au contraire, ils sentent qu'ils n'ont pas la gestion de leur être, qu'ils sont en relation passive et sans responsabilité.

Souvent, ils parlent de dépression et blâment le milieu externe d'être responsable de leur état; pourtant, une psychothérapie serait un meilleur remède à leur dépression que toute pilule qui sera prescrite, à ce moment-là. Cette psychothérapie devrait être basée sur la prise de responsabilité, sur l'activité nécessaire à la survie, sur la confiance en eux et sur le lien de responsabilités qui nous unit tous.

La solution n'est pas dans la disparition; il ne s'agit pas d'oublier pour régler tout le problème; il faut, au contraire, envisager la situation comme elle est, et prendre avec courage le début d'une solution. Et ce n'est pas dans l'oubli, la négation



tion de la réalité ni dans la passivité que le problème va se régler.

Nous sommes tous responsables

Pourquoi parler de ces choses des personnes âgées qui sont encore bien vivantes? Parce que nous sommes tous vulnérables; ce n'est pas parce que nous avons survécu que nous n'aurons pas des sensations qui pourraient nous rapprocher de ces États. Mais en plus d'être vulnérables, nous sommes tous responsables; nous avons probablement insisté sur les liens qui nous unissent; notre réflexion quotidienne doit être basée sur la confiance et cette confiance n'est possible sans une

spiritualité, une foi en un être suprême, en un Ordre supérieur qui donne une place à chacun et un sens à son existence. Nous sommes responsables, aussi, parce que trop souvent nous faisons ces fausses solutions; trop souvent nous refusons d'envisager en face ces mauvaises solutions, parce que nous ne voulons pas regarder bien en face la réalité. Nous sommes aussi responsables parce que nous évitons de dire en quoi nous croyons et en quoi nous sommes redevables de cette spiritualité qui nous a formés; pour éluder des tensions, nous préférons trop souvent nous abstenir et taire ce que nous devrions clamer avec vigueur. Notre responsabilité va jusque-là.

## Conclusion

Sommes-nous prêts à insister sur le besoin d'une discipline, sur les besoins d'un ordre qui délimite nos droits et nos devoirs. Notre vieillissement ne nous a pas enlevé la responsabilité d'être un membre actif d'une société à laquelle nous payons encore nos taxes; nous n'avons pas uniquement le devoir de payer nos taxes, nous avons aussi le devoir de dire haut et fort, ce qui nous a permis de survivre jusqu'aujourd'hui.

## Le registre d'errance Alzheimer

par Jocelyn Bédard, agent sociocommunautaire P.D.Q. 39

En général, la maladie d'Alzheimer touche les personnes âgées de 65 ans et plus; toutefois, un adulte peut en être atteint à n'importe quel âge.

Bien que les symptômes varient d'une personne à l'autre, certains comportements sont toutefois courants. L'errance, par exemple, est un comportement typique des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer.

Plusieurs personnes souffrant de cette maladie ne peuvent pas rester en place. Ainsi, elles semblent portées, dans certains cas, à chercher à se rendre vers un endroit en particulier, alors qu'en d'autres temps, elles peuvent marcher un peu à l'aventure et sans but précis. On parle alors d'errance et ce comportement peut survenir toute heure du jour ou de la nuit. Parfois, la personne erre à l'extérieur alors que la circulation, le mauvais temps et un environnement inconnu risquent de mettre sa vie en danger.

Dès lors, il peut s'avérer très utile d'inscrire la personne au Registre d'errance Alzheimer. Ce Registre d'errance a été conçu par Alzheimer Canada et la Gendarmerie Royale du Canada. Ce programme national a été mis au point, tout spécialement, pour les per-

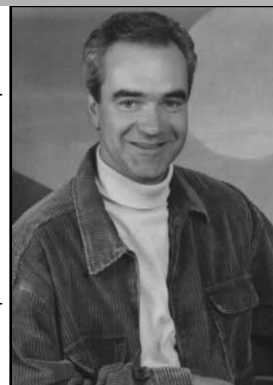
sonnes atteintes de la maladie d'Alzheimer et qui ont des problèmes d'errance afin de faciliter leur retour à domicile en toute sécurité.

Lorsqu'une personne est inscrite au Registre, des renseignements essentiels sur son sujet sont conservés confidentiellement dans une base de données de la

Police canadienne. Lorsqu'un citoyen localise une personne disparue ou errante, la police peut accéder à ces renseignements partout au Canada.

L'inscription se fait sur une base volontaire. Suite au paiement unique de 25.00\$, la Société Alzheimer fournit un bracelet d'identité, un guide des soignants ainsi qu'un carnet d'identité.

Pour de plus amples renseignements au sujet du Registre d'errance Alzheimer, veuillez communiquer avec le bureau de la Société Alzheimer de votre région ou composez le 1-800-616-8816 ou le poste de quartier de votre localité. (Pour Montréal-Nord: 280-0439).



## Photos-souvenir du pique-nique annuel



*Voici quelques membres de la direction de l'AQDR avec leur plus beau sourire. De gauche à droite sur la première rangée: la secrétaire Rolande Durocher, Anita Ferland et Christiane Allard. Sur la deuxième rangée: Colette Devault, la vice-présidente, Monique Côté-Petit, le président, Ronald St-Jean, Jacques Trudeau et Benoit Dépôt.*



*Vous reconnaissez-vous? Voici une partie de la foule s'exécutant sur les airs des danses de ligne, au programme à l'occasion de la grande rencontre pique-niquoise du 25 juillet dernier.*

## Photos-souvenir du pique-nique annuel



*Quelques pas de danse pour se dégourdir les jambes. On reconnaît de dos à gauche sur la photo l'ancien président René Ehrhardt s'exécutant avec la vice-présidente Monique Côté-Petit et à droite un des administrateurs du CA Jacques Trudau dansant avec son épouse Hélène. D'autres couples non identifiés les accompagnent.*



*Voici quelques gais lurons prenant du bon temps. De gauche à droite Claudette Caranante, Monique Côté-Petit, Rolande Durocher, Rita Bélanger, Colette Devault et le président Ronald St-Jean (ces deux derniers étant debout et assis en face de Colette, il y a Michel Robidoux et son épouse Gisèle, ensuite les deux autres dames assises sont: Claire St-Jean et Hélène Trudeau et vu de côté Benoît Dépôt (avec la casquette).*

NDLR: L'occasion du départ de M. René Ehrhardt, ancien président de l'AQDR de Montréal-Nord, le petit poème suivant lui a été dédié lors de l'assemblée générale annuelle du 8 mai 2001.



**Mon cher René,**

**Quand, au printemps 99, tu es arrivé,  
Tu nous as tout de suite invité,  
A naviguer, avec toi, sur le même voilier,  
Voilier de la continuité et de la stabilité,  
Spontanément, nous avons accepté,**

**Mais, par la suite, on murmurait, parfois, tout bas:**

**"..Pourvu que le voilier ne nous entraîne pas,  
là-bas...,  
...Dans les mers du sud, près du Venezuela...,  
...Où, au milieu de la tourmente et des vagues...,  
...On peut facilement passer de vie à trépas..."**

**René, ce n'est pas toujours facile de partir,  
De tout laisser et de tout quitter,  
Es-tu bien sûr de le faire sans repentir?  
Tu sais, de ta décision, il est encore temps d'y revenir,**

**A tout événement, nous ne voulions pas que tu  
"partas",  
Sans que nous puissions t'adresser quelques  
"phrasas",  
Afin de rappeler à ta mémoire, un peu de nous autres,  
Qui avons été, durant les deux dernières années,  
Tes bons et fidèles apôtres.**

**Bien sûr, partir en vacances pour le Venezuela,  
c'est plus emballant,  
Mais si, là-bas, les poissons, en eau profonde,  
t'intéressent,  
Ce n'est pas nécessaire d'aller si loin,  
Pour faire un tel travail de recherches,  
Il y a des endroits plus près, c'est certain,**

**Tu sais, c'est bien beau le Venezuela,**

**Mais chez nous, nous  
avons la Vallée de la  
Mata-pédia,  
C'est peut-être moins  
chaud en hiver, René,  
Mais rien ne t'empêche, maintenant, de prendre  
congé en été.**

**René Ehrhardt c'est un nom très rare,  
Comment se fait-il que tu te nommes ainsi,  
Tu n'aurais pas pu, mon ami,  
Te dénommer par exemple, Richard Blanchard,**

**Ou bien Tremblay ou Laporte comme tout le  
monde,  
Ou encore Béland qui est un nom très convenable  
en ce bas-monde,  
Et quelle est l'idée d'y avoir inséré deux "H",  
Y a pas à dire, tu voulais qu'on te "remarque",  
Est-ce des "H" aspirés ou inspirés, René,**

**Ça, tu n'a jamais voulu l'avouer,  
Et nous, on s'est toujours interrogé à ce propos,  
C'est ce qui fait qu'au début, on se soit trompé,  
de lettres et de mot,  
En essayant d'écrire ton nom sans faire de  
fautes,  
Il a toujours fallu, pour y arriver, faire une  
pause,**

**René, tu es un homme ordonné, cultivé et bien  
structuré,  
Nous, à maintes reprises, l'avions remarqué,  
Tu occupes plusieurs fonctions dans divers or-  
ganismes,  
Et ce que tu commences, il faut que tu le fi-  
nisses,  
Cela nous réjouit et nous applaudissons avec  
frénésie,  
Mais comment fais-tu pour avoir autant d'éner-**



*gie?*

*Sûrement que tu es une force de la nature,  
Pour cela, nous n'avons qu'à regarder ta car-  
rière,  
On voit bien que tu es solide,  
Et que rien, ni personne ne t'intimide,*

*Tu es à l'épreuve des chocs car tu as été bâti  
dans le roc,  
Un peu comme celui de Gibraltar,  
C'est pour ça, d'ailleurs, qu'on t'appelle René  
Ehrhardt,  
Mais représentant, très bien, force physique et  
force morale,  
Comment se fait-il que tu te sois perdu dans les  
vagues,  
Des mers du sud, tout près, du Vénézuéla alors?*

*René, merci pour ces deux belles années,  
Passées au service et à l'avancement de  
l'AQDR,  
Merci pour ton expérience, ta patience et ton  
savoir-faire,  
Merci pour ta générosité et ta grande disponi-  
bilité,*

*Tu avais de nombreuses autres préoccupations  
et nous le savions,  
Tu es venu quand même, prêter main forte et  
nous t'en remercions,  
Rassembleur et homme pacifique comme pas  
un,  
Tu as toujours su éviter, avec soin, tout possi-  
ble conflit,  
C'est peut-être la meilleure façon de conserver  
ses ami(e)s,*

*Dès le début, tu as réussi à t'adapter afin de  
mieux diriger,  
Car pour toi, avec nous, du moins, pour la pre-  
mière année,  
Par moments, entendons-nous bien,  
Ça n'a pas toujours été facile et aisé,  
Le tout, cependant, s'est replacé par la suite, et  
vers la fin,  
J'imagine que tu devais nous trouver bien fins,*

*Pince-sans-rire et un peu blagueur à tes heures,*

*Tu étais reconnu pour être de bonne humeur,  
Et tu savais, René, à l'occasion, nous faire rire  
de bon cœur,  
Tu as toujours fait preuve d'une bonne philoso-  
phie de la vie,  
Et moi j'aimais bien ces petites conversations,  
Où tu laissais entrevoir sagesse, sagacité et  
sérénité,  
Veuille croire, qu'à ces moments-là, tu captais  
toute mon attention,*

*René tu nous laisses une association bien figno-  
lée,  
Et des finances en bonne santé,  
Un noyau d'administrateurs des plus motivés,  
Un voilier que tu as su mener à bon port,  
Et qui semble, aujourd'hui, un peu plus fort,  
Comment, alors, ne pas regarder l'avenir avec  
confiance,  
Et s'attendre aux plus grandes espérances,*

*René ce n'est pas un adieu,  
Mais, seulement, un "au revoir" mon vieux,  
Nous, c'est sûr, nous allons nous ennuyer,  
De la silhouette française qui a su nous diriger,  
Avec doigté, et disons-le franchement, avec  
beaucoup de dignité,*

*René, attention, nous avons une dernière ques-  
tion pour toi :*

*"Est-ce que tu pars, sans partir, tout en restant,  
Ou bien, si tu restes, en partant, pour mieux  
revenir.  
Car le fait de partir, en restant, est plus  
reposant,  
Que celui de rester, sans partir, tout en  
revenant...!???!...!"*

*René, merci pour tout et nous comptons bien,  
qu'entre deux voyages au Vénézuéla, pouvoir te  
revoir au local, ou lors de nos assemblées men-  
suelles, ou encore, à l'occasion de nos  
déjeuners et autres activités.*

*Merci beaucoup, bonjour, bonne chance et  
bonne santé René et à très bientôt.*



# Gaby Fortin Inc.

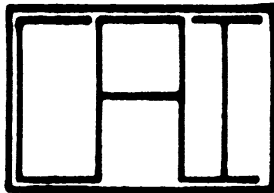
Station de service Shell  
Mise au point - freins

Réparations générales  
Service de dépannage

6180, boul. Léger  
(angle boul. Rolland)  
Montréal-Nord (Québec)  
H1G 1L1

*Prix spéciaux aux membres de l'AQDR*

**Tél.: (514) 323-5606**



## CENTRE DE L' AUTO BOUL. INDUSTRIEL Enr.

Jack Tenuta

Mario Tenuta



**Alignement  
Antirouille**

- Transmission
- Système d'échappement
- Freins
- Air climatisé
- Amortisseurs
- Cardan et crémaillère

5051, boul. Industriel  
Montréal-Nord (Qc) H1G 6P1

Tél.: 852-1350  
Fax: 852-2050

# VITRERIE CHARLEROI



- Résidentiel
- Commercial
- Réparation de porte commerciale
- Miroir mur • Verres thermos
- Réparations de tout genre
- Moustiquaire

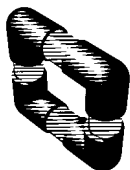
• 10% d'escompte  
aux membres  
de l'AQDR sur  
présentation de  
la carte

6264, Pascal, Mtl-Nord (Québec) H1G 1T4

Tél.: 326-5966 Cell.: 892-2093 Fax: 326-7111

Membre de l'AQDR

## Plomberie Classique inc.



Résidentiel - Commercial - Industriel

- Plomberie
- Dégelage de tuyaux
- Chauffage eau et vapeur
- Nettoyage des drains, Roto Rooter et haute pression
- Conversion au gaz naturel (membre PEP)
- Réparations de tout genre
- Gaz naturel
- Renovations
- 1 heure au contrat

**Urgence  
24hres**

Membre de  
l'AQDR



**Service 7 jours / semaine**

**Angelo Masciotra**

**Si parla italiano**

Prix + Qualité + Service = Classique (aucun frais de déplacement)

Tél.: (514) 327-0434

12444, boul. Rolland

• 10% d'escompte aux membres de l'AQDR sur présentation de la carte

Pag.: 330-1294

Montréal-Nord (Qué) H1G 6B2

Cell.: 867-5116

# Rêver... pour mieux vivre sa retraite

par Denise Cardinal

Depuis quelque temps déjà, je remarque que le mot Rêver est utilisé différents endroits et pour maintes occasions, comme par exemple, sur les panneaux publicitaires, la télé, dans les chansons et chez les agences de voyages. Je me suis laissée emporter par la curiosité et j'ai vérifié dans le dictionnaire des synonymes pour voir ce que signifiait le mot Rêver et voilà ce que j'ai découvert:

**Rêver:** Faire des rêves, aspirer, désirer, imaginer, méditer... etc, mais je m'arrête ici afin de tenter d'élucider ce que ces synonymes veulent bien vouloir dire.

**Faire des rêves:** la nuit nous rêvons tous. Mais savons-nous tirer profit de ces images oniriques qui viennent nous informer, nous conseiller, nous protéger, nous guider dans nos choix? Leur donnons-nous l'importance qu'elles méritent?

N'y verrait-t-on pas un moyen de donner un sens notre vie lorsque nous franchissons le cap de la retraite? D'après moi, le mot retraite signifie un temps d'arrêt, prendre du recul, faire le point sur notre vie et voir ce que nous aimerions accomplir pour amorcer un nouveau départ. Les rêves peuvent nous aider découvrir une nouvelle passion qui nous permettrait de vivre en harmonie et dans l'estime de soi et des autres.

**Aspirer** : c'est-à-dire avoir de l'ambition. Au moment de la retraite, l'ambition disparaît-elle? Cessons-nous d'être à la recherche de quelque chose qui nous animerait et nous apporterait la joie de vivre? Pour ma part, l'ambition fait partie intégrante de ma vie et j'ai

soixante neuf ans,

**Désirer:** Un désir est un intérêt pour quelque chose, un but. Avez-vous un but dans la vie? Un objectif? Ou bien, vous laissez-vous aller au gré du vent en pensant comme ceci: Cela ne vaut pas la peine pour les années qui me restent et j'ai assez travaillé. Avoir un but ne veut pas nécessairement dire travailler, cela veut peut-être plutôt dire: décider de s'intéresser ses rêves régulièrement. Un autre objectif pourrait être de suivre un (ou des) cours, réaliser un rêve de jeunesse mis au rancart depuis nombre d'années ou enfin pouvoir s'accorder le voyage que vous rêviez de faire depuis longtemps. Je laisse votre imagination le soin de trouver ce qui vous passionnerait.

**Imaginer:** L'imagination est un outil efficace pour trouver les moyens d'atteindre un objectif. Pouvoir imaginer le résultat final nous ouvre la voie pour faire des choix judicieux et rencontrer les personnes qui pourraient nous aider réaliser notre rêve.

**Méditer:** Méditer c'est prier. C'est se retrouver intérieurement avec la partie divine de notre être et c'est écouter ce que Dieu veut (et a) nous dire. J'ai lu quelque part cette belle phrase: Quand je prie, je parle Dieu et quand je médite, Dieu me parle.

Je vous souhaite une retraite à la hauteur de vos aspirations.



## Désirez-vous rendre votre retraite plus intéressante

Animatrice certifiée: Denise Cardinal

Des ateliers pratiques et stimulants sont à votre portée afin de vous aider vivre une retraite plus active et enrichissante.

(Cassettes audios disponibles)

Un escompte  
de 10%  
est accordé  
aux membres  
de l'AQDR.

Information (514) 324-7247

# PRO-INFO 2000

6047, boul. Henri-Bourassa Est  
(à deux pas de Place Bourassa)  
Un 30\$ de rabais aux membres de l'AQDR

Tél.: (514) 955-4636 Fax: (514) 955-3332

- Vente d'ordinateur
- Café Internet
- Réparation
- Service de réseau
- Création de site Web  
(hébergement)

Service d'urgence  
**7 jours**  
à domicile



LES FAUTEUILS ROULANTS  
**ADAPTEL** ENR.

5164, rue Charlevoi  
Montréal-Nord (Québec)  
H1G 3A1  
328-1892

Courriel: adaptel@videotron.ca

*Fournitures médicales*

*Magdi Tébéchrani, pharmacien-propriétaire*

Livraison 7 jours / 7  
de 10 h 00 à 20 h 00  
(Dimanche inclus)

**323-5010**

- Homéopathie
- Photocopies
- Test de grossesse

Comptoir postal  
**323-7273**

Ouvert 7 jours, 7 soirs  
de 9 h à MINUIT

6000, boul. Henri-Bourassa Est • Place Bourassa



R e s t a u r a n t

Jimmy Venizelos  
Directeur général

3145, Jarry Est, St-Michel, Montréal, Qc · Tél.: 725-3654-5

6247, boul. Léger, Montréal-Nord, Qc · Tél.: 326-1000

# Contre-indications du massage thérapeutique

par Marguerite Ronaldo, thérapeute et animatrice de groupes

## A. Contre-indications un massage complet

1. Dans le cas de maladies infectieuses spécifiques (ex: fièvre scarlatine, rougeole)
2. Dans le cas de maladies contagieuses de la peau (ex: gale, impétigo, éruptions cutanées syphilitiques)
3. Dans un état fébrile où la température dépasse 37,5° ou 99° F.
4. Dans le cas de maladies métaboliques graves nécessitant un repos complet
5. Dans les cas d'artériosclérose, le massage risque d'augmenter la tension artérielle et d'endommager la paroi des vaisseaux.
6. Dans le cas de maladies nerveuses sévères où toute excitation du sujet ne pourrait qu'aggraver la condition du sujet traité, de même que dans la plupart des cas d'hystérie.
7. Dans le cas d'hémophilie car toutes meurtrissures, contusions, bleus, risqueraient d'avoir des conséquences graves.
8. Immédiatement après un repas. (possible après un délai d'une heure)

## B. Contre-indications au massage sur des régions localement affectées

1. Dans le cas de certaines lésions cutanées occasionnant des états inflammatoires ou douloureux (zona, eczéma, psoriasis)
2. Dans le voisinage d'une infection de la peau qui aurait tendance à s'étendre (furoncles, clous, acné, blessures infectées).
3. Dans la région d'une inflammation aiguë surtout si elle est d'origine infectieuse ou bactérienne (arthrite inflammatoire aiguë, tu-

berculose active; aussi dans les cas d'inflammation articulaire aiguë, des ganglions ou de la moelle des os).

4. Sur des blessures ou des brûlures très récentes, le tissu cicatriciel étant en état de formation ou très nouvellement formé. Les manœuvres légères dans le voisinage sont seules autorisées.
5. Dans certains cas vasculaire tels que thrombose récente, phlébite, varices graves, le massage irriterait la paroi des vaisseaux ou la peau du voisinage rendue délicate par manque de nutrition.
6. Dans le cas de tumeur.

## C. Contre-indications au massage abdominal profond

1. Pendant la grossesse.
2. Dans toutes les conditions inflammatoires aiguës de l'abdomen (appendicite, gastrite, gastro-entérite, ulcères gastriques, hépatite, cystite, pancréatite et dans certains cas de colites).
3. En présence d'une tumeur ou d'une excroissance abdominale (kyste, lithiase biliaire ou rénale, fibrome, cancer).
4. Dans les cas graves d'hypertension, d'artériosclérose, de maladies cardiaques ou pulmonaires avancées ou après une hémorragie cérébrale.
5. Dans un cas d'hernie ombilicale ou inguinale.
6. Durant les menstruations, le massage risquant d'augmenter le flot sanguin.
7. Dans un cas de diarrhée.
8. Dans tout autre cas douteux, vérifier avec le médecin.



Marguerite Ronaldo

Massages thérapeutiques (animation de groupes)

Sur rendez-vous: (514) 389-9908



  
Membre de l'AMTQ  
Permis no: 94-1188

Shiat su



Suèdois



Reiki



Réflexologie

Propriétaire: *Richard Tellier*  
5375, boul. Henri-Bourassa Est  
Montréal-Nord (Québec) H1G 2T1

Tél.: (514) 323-3700  
Fax: (514) 322-5753

Propriétaire: *Michel Tellier*  
6075, boul. Henri-Bourassa Est  
Montréal-Nord (Québec) H1G 2V2

Tél.: (514) 321-0120  
Fax: (514) 323-0228



## Michel Leblond

*Denturologiste*

Fabrication de prothèses dentaires complètes et par-  
tielles

Service de réparation en 30 minutes

Base molle • Regarnissage

Prothèse VIP (en une seule journée)

15% de rabais aux membres de l'AQDR

11471, boul. Lacordaire  
Montréal-Nord

(514) 326-4243

## GESTION MULTI IMPÔT PLUS

5600, HENRI-BOURASSA EST #5 (Place Levasseur)  
MONTREAL-NORD  
322-9650



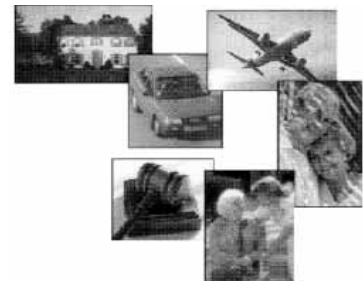
*AVEC OU SANS RENDEZ-VOUS  
BIENVENUE AUX MEMBRES DE L'AQDR*

*SERVICES PERSONNALISÉS  
PERSONNEL QUALIFIÉ*

IMPÔT  
SUCCESSION  
COMPTABILITÉ  
DOCUMENTS À REMPLIR

## Assurances Michel Brosseau Ltée

*Vous offre Le Privilège de l'âge*



### Saviez-vous?

Nous pouvons vous offrir une gamme d'assurance spécialement conçue pour les membres de l'AQDR Montréal-Nord à des conditions particulières et à des taux très compétitifs, soit:

- Assurance résidentielle
- Assurance automobile
- Assurance-voyage
- Assurance frais juridique
- Assurance-vie
- Assurance frais médicaux/hospitaliers

Pour de plus amples informations:  
Tél.: 288-9141  
SANS FRAIS 1-800-361-0610

Notre projet comporte trois volets

- a) La protection des droits des retraité(e)s dans les résidences Montréal-Nord.
- b) La réalisation d'une charte des droits et obligations.
- c) Un Guide régional ou provincial sur l'hébergement.

Un comité de sept personnes se penche sur le sujet depuis novembre 2000. Notre objectif global: le contrôle et l'amélioration de la qualité de vie des personnes âgées en maison d'hébergement, et ce, tant privée que publique (pour gens autonomes et semi-autonomes).

Nous avons reçu une subvention de 4500\$ du Gouvernement fédéral par l'entremise de M. Denis Coderre député de Bourassa. Notre Conseil d'administration le remercie encore une fois pour son généreux appui envers les personnes âgées. Cela nous permettra de réaliser notre projet.

Malheureusement, aucune subvention ne nous est parvenue de la part de la Régie Régionale de

la Santé et des Services sociaux du Montréal-Centre (ce qui ne nous aidera guère). C'est la troisième fois consécutive que nous subissons un refus de cet organisme. On nous a avisé de la façon suivante: Nous n'avons pas les moyens financiers pour contribuer votre projet. Je commence à réaliser que Montréal-Nord ne fait pas partie du Montréal-Centre; voilà, nous sommes au nord! L'an prochain ce sera Montréal tout court et nous ferons partie du Grand Montréal. Aurons-nous une Régie Régionale de la Santé et des Services Sociaux (RRSSS) centralisatrice avec moins de services, ou bien, plus ouverte nos demandes? Cela reste à voir!

Nous allons travailler sur notre projet avec les moyens du bord et soyez assurés que nous allons atteindre notre but. Dans la prochaine édition du Gardien je serai en mesure de vous donner un compte-rendu plus complet sur ce projet.



## Le gouvernement retient déjà la moitié de votre salaire.

[Obtiendra-t-il aussi la moitié de votre succession?]



**Jean-Paul Robichaud**  
Dir. (514) 353-3177, poste 238  
7101, rue Jean Talon Est, bureau 812  
Anjou, Qc H1M 3N7  
jean-paul.robichaud@clarica.com



**CLARICA**

Investissements et assurances de personnes. Depuis 1870.

Assurance-vie, maladie et invalidité; régime d'épargne-retraite; avantages sociaux; assurance hypothécaire et commerciale; et fonds de placement\*

\* Marque de commerce de Clarica, compagnie d'assurance sur la vie.

Conseiller en sécurité financière et conseiller en assurance et rentes collectives. Clarica, compagnie d'assurance sur la vie, cabinet de services financiers.  
Représentant en épargne collective, Clarica Investissements Inc., cabinet de courtage en épargne collective.

L'informatique a bouleversé le monde et de plus en plus de gens se branchent sur "Internet". Pas besoin d'être un savant pour utiliser un ordinateur ou pour "naviguer sur l'Internet". Juste un peu de patience et de pratique et le tour est joué!

Saviez-vous que la moyenne d'âge de nos membres est de 56 ans, que le nombre de personnes âgées s'intéressant à l'informatique augmente chaque jour? Il est faux de prétendre que l'informatique n'est pas à la portée des personnes d'un certain âge. Notre Centre est sûrement le meilleur endroit pour acquérir la connaissance minimum pour pouvoir profiter de son ordinateur-maison d'une façon convenable et enrichissante.



À cette fin, le Centre dispense les cours suivants:

### Cours réguliers

#### **Cours d'Initiation à l'ordinateur pour débutant**

Ce cours s'adresse à ceux et celles qui n'ont jamais, ou pratiquement pas, touché à un ordinateur. Il vise à vous donner la maîtrise de la souris et du clavier, une connaissance de base du logiciel système "Windows". Ce cours vous permet de suivre le cours d'Internet aisément.

#### **Cours sur Windows**

Ce cours est la suite logique du cours "Initiation à l'ordinateur". Il vise à vous donner la base nécessaire à l'utilisation de votre ordinateur d'une façon convenable et enrichissante. Ce cours met l'accent sur la gestion et le classement des fichiers, à l'intérieur des dossiers, la configuration des périphériques importants et l'entretien de votre disque rigide.

#### **Cours sur Internet**

Ce cours est principalement axé sur les fureteurs Netscape et Explorer. Ces fureteurs sont les outils de base pour naviguer sur Internet. Ce cours vous donnera la maîtrise de base de ces outils pour une utilisation efficace et intéressante.

#### **Cours sur Word**

Word est un logiciel de traitement de texte "haut de gamme", il a littéralement remplacé la machine à écrire. Ce cours est classé débutant et semi-intermédiaire. Il va des fonctions de base jusqu'aux tableaux, en passant par les graphiques, pour terminer avec la fusion.

#### **Cours sur Excel**

Excel est un chiffrier électronique (appelé aussi tableur). Il possède toutes les fonctions mathématiques, tant scientifiques, logiques, statistiques ou comptables. Un outil indispensable à quiconque joue avec des chiffres.

### Les groupes

Chaque cours est composé d'un maximum de 10 personnes ayant chacun son ordinateur. Chaque cours inclut 8 heures d'accès aux ordinateurs pour les pratiques, en dehors des cours. À ces accès, une personne ressource vous donne une aide personnalisée.

Afin de défrayer le coût d'inscription et des cahiers de notes spécifiques à chaque cours, une carte de membre obligatoire de 15\$ est exigée. Elle est valide pour un an et vous donne tous les avantages d'être membre du "Centre".

**Adresse: 11121, rue Salk, local 10, Mtl-Nord.**  
**Tél: (514) 328-4235**

**E-Mail : [cmomn@mblink.net](mailto:cmomn@mblink.net)**  
**URL : <http://www.mblink.net/~cmomn>**



## Piétons, faites attention la signalisation routière

par Pierre Allard

Lorsque vous circulez pied, êtes-vous du genre emprunter le chemin le plus court, et ce, même s'il est dangereux? Est-ce que vous regardez s'il vient des voitures, seulement, lorsque vous vous êtes dj en-gagés traverser une rue?

L'an dernier, au Québec, dix (10) piétons par jour, en moyenne, ont été impliqués dans un accident, avec un véhicule automobile.

Vous êtes les premiers responsables de votre scurit comme piéton. Lorsque vous enfreignez le Code de scurit routière, vous mettez la vie des autres et votre propre vie en danger. Vous pouvez même vous

exposer des amendes pouvant atteindre jusqu' \$27.00 dollars. Soyez donc prudents et vigilants car les piétons ne sont jamais gagnants face aux automobilistes qui sont, malheureusement, trop souvent stressés et pressés !

Pour de plus amples informations, n'hésitez, surtout pas, communiquer avec votre Poste de police de quartier au (514) 280-0440 (Mtl-Nord).



## tes-vous fatigués des douleurs articulaires et musculaires?

par Farid Shamim, D.C.

Voici une solution logique et simple.

1-Lors de votre première visite la clinique d'une durée de quatre-vingt-dix (90) minutes, vous passerez:

- Une entrevue détaillée.
- Un examen orthopédique complet.
- Ainsi vous aurez un diagnostic précis.
- Et par la suite, je vais être en mesure de déterminer si le traitement sera adéquat pour vous, si non, je vais vous diriger vers le bon professionnel de la santé.
- Et pour votre traitement, s'il y a lieu, j'utiliserai une combinaison des techniques suivantes:
- Chiropratique
- Physiothérapie
- Massothérapie

2-Pour les visites suivantes la durée est de quarante-cinq (45) minutes, mais elle peut être prolongée si votre condition le nécessite.

3-Vos traitements se termineront quand votre condition sera rétablie.

4-Nous offrons des tarifs concurrentiels pour les soins chiropratiques:

- 50.00\$ pour la première visite
- 32.00\$ pour les suivantes

5-Vous êtes g(e)s de 65 ans et plus et vous n'avez pas d'assurance:

- 40.00\$ pour la première visite
- 22.00\$ pour les suivantes

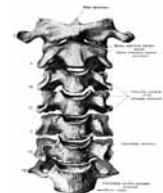
En tant que chiropraticien, j'aime voir les gens souriants et en pleine santé. Je suis le docteur Farid Shamim chiropraticien, je tiens un doctorat en Chiropratique du Collège National de Chiropratie de Chicago, un Bac en Physiologie humaine (Chicago) et un diplôme de Physiothérapie et d'Acupuncture.

Si vous avez besoin d'un chiropraticien et recherchez l'excellence consultez...



**Farid Shamim D.C.**

Doctorat en chiropratie de Chicago  
Diplômé en acupuncture et physiothérapie



Téléphone: (514) 322-9070 ou 322-5558

5645, boul. Henri-Bourassa Est, Suite 1 (angle Lacordaire)  
Montréal-Nord (Québec) H1G 2T4

# Partenaires associés

Pour recevoir l'escompte, vous devez présenter votre carte de membre en vigueur du 31 mars 2001 au 1 avril 2002.

## Alarmes et serrures

### Serrurier A. Brisson Inc.

4482, rue de Charlevoix  
Montréal-Nord • 321-1377  
• 10% de la facture

## Alimentation

### Marché Tellier IGA

5375, boul. Henri-Bourassa Est  
Montréal-Nord • 322-3700  
6075, boul. Henri-Bourassa Est  
Montréal-Nord • 321-0120  
• Livraison gratuite du lundi au mercredi  
"IGA pense à toi"

## Assurances

### Assurances Michel Brosseau Ltée

"Le privilège de l'âge"  
288-9141 ou 1-800-361-0610

### Les Assurances Gibeau Inc.

Jean-Marc Gibeau  
Courtier d'assurances associé  
11415, rue Hénault  
Montréal-Nord • 322-1966  
• Prix spéciaux pour les membres

## Automobile

### Centre de l'Auto boul. Industriel Enr.

5051, boul. Industriel  
Mtl-Nord • 852-1350



• Air climatisé, amortisseurs, freins, système d'échappement, cardan et crémaillère, débossage  
• 10% sur la facture

## Coiffures

### Salon Robinat

Coiffeur pour hommes  
5367, boul. Henri-Bourassa Est  
Montréal-Nord • 322-1501  
• 10% du lundi au mercredi

## Coiffures

### Centre de beauté Le Profil

6295, boul. Léger  
Montréal-Nord 326-8535  
• 10% aux membres de l'AQDR les mardis et mercredis seulement.

## Denturologiste

### Michel Leblond

11471, boul. Lacordaire  
Montréal-Nord 326-4243  
• 15% de rabais aux membres

## Équipement spécialisé

### Les fauteuils roulants Adaptel Enr.

5162, rue de Charlevoix  
Montréal-Nord 328-1892  
• 5% à 10% sur vente, location et réparation de fauteuils roulants

## Extermination

### Destruction d'insectes Presto Inc.

Montréal-Nord • 326-0224  
• 10% sur la facture

## Fleuriste

### Fleuriste le Saisonnier 2000

4401, rue de Charlevoix  
Montréal-Nord • 329-1286  
• 10% de la facture

## Immobilier

### AC/PRO • 654-2121

Guy Rodrigue  
Agent immobilier agréé  
Membre de l'AQDR

## Manoir

### Manoir Guy Doré

Pour personnes autonomes et semi-autonomes  
Chambres meublées, repas et activités sportives  
3375, rue Prieur Montréal-Nord  
Tél.: 852-4261  
Télécopieur: 852-5187

## Impôts

### Gestion Multi Impôt Plus

5600, boul. Henri-Bourassa Est  
Bureau 5, Montréal-Nord  
322-9650  
• 10% sur les rapports d'impôts  
• Formulaire: supplément de revenu garanti, Logirente, Sécurité de la vieillesse, remplis gratuitement avec rapport d'impôt

## Notaires

### Me Véronique Blain

Notaire et fiscaliste  
10959, boul. St-Vital  
Montréal-Nord 321-7916  
• Prix spéciaux pour les membres seulement

### Me Jacques Chapleau

Robillard, Laurent, Chapleau, Pagé  
11903, boul. Ste-Gertrude  
Montréal-Nord 322-1960  
Télécopieur 322-5624  
• Prix spéciaux pour les membres seulement

## Optométriste

### Le Centre Visuel de Montréal-Nord

4800, boul. Henri-Bourassa Est  
Montréal-Nord 321-5682  
• 10% sur verres et montures avec le service 1 heure

## Pharmacie

### Magdi Tébéchrani

Pharmacien, propriétaire  
6000, boul. Henri-Bourassa Est  
Montréal-Nord • 323-5010

## CARTE PRIVILÈGE

65 ans et plus  
Tous les jours

10

Age 65 and over  
7 days a week

Le vrai sens des valeurs

## Voyages

### VoyagesAssociés (MR) Inc.

6000, boul. Henri-Bourassa Est  
Montréal-Nord 323-6000  
• 5% sur forfait à prix régulier

# Colloque

*AQDR Section Montréal-Nord*  
INVITATION À TOUS



**Lieu:** Centre des Loisirs de Montréal-Nord, 11121 rue Salk Montréal-Nord  
**Date:** mercredi le 10 octobre 2001      **Heure:** 9h30 à 15h30

## PROGRAMME DE LA JOURNÉE

### 9h30 ENREGISTREMENT

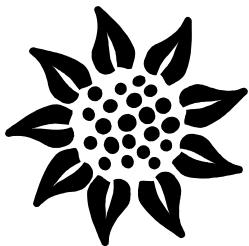
- \* Adhésion ou renouvellement de la carte de membre (annuelle).
- \* Vente de billets pour le repas du midi. (coût 7.00\$ )

10h00

- \* Conférencière : Franceline Robinson, sergent détective et officier de concertation/fraudes.

Sujet

- \* De la section prévention et relation communautaire, Franceline donnera des informations et des moyens pour dépister les fraudeurs et éviter les pièges qu'ils nous tendent. (Suivra une période de questions).



**12h00: DÎNER SUR PLACE**  
*(réservation obligatoire, coût: 7.00\$)*

13h00

Conférencier: André Harvey, écrivain.

Sujet:

- \* Les sept portes du bonheur (savoir dédramatiser les événements).
- \* Derrière chaque porte se trouve des solutions et petits trucs pour améliorer sa condition de vie et savoir la vivre au lieu de la subir.
- \* Trouver un juste équilibre dans son quotidien, face à sa famille, son travail, son environnement, et aussi, face à soi et les autres. (Suivra une période de questions).

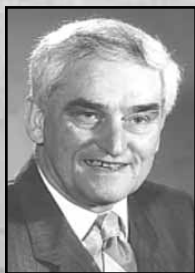
BIENVENUE A TOUTES ET TOUS (membres et non-membres)

Informations: Monique (514) 331-7805  
Rolande (514) 324-2111



# Ville de Montréal-Nord

*Les membres du Conseil Municipal*



Yves Ryan, *maire*

## Quartier

- 1 Antonin Dupont
- 2 Michelle Allaire
- 3 Raymond Paquin
- 4 Georgette Morin
- 5 Jean-Marc Gibeau



## Quartier

- 6 Normand Fortin
- 7 René Brabant
- 8 James V. Infantino
- 9 Robert Guerriero
- 10 André Coulombe

**L'hon. Denis Coderre, C.P., député**  
**Secrétaire d'État (Sport amateur)**  
**Bourassa**



4975, de Charlevoix  
Montréal-Nord (Québec)  
H1G 2Z2  
Tél.: (514) 323-1212  
Télé.: (514) 323-2875  
Courriel: Coderd@videotron.ca

Pièce 549-D, édifice du centre  
Chambre des communes  
Ottawa (Ontario) K1A 0A6  
Tél.: (613) 995-6108  
Télé.: (613) 995-9755  
Courriel: Coderd@parl.gc.ca



## *Les Caisses Populaires de Montréal-Nord*

Sault-au-Récollet 382-2742  
St-Vincent Marie 323-5310  
St-Camille 324-8402



De l'Ouest 322-9310  
De la Rive 322-2421  
Canadienne Italienne 321-8177

10670, boul. Pie IX  
Bureau 102  
Montréal-Nord (Québec)  
H1H 4A6  
Tél.: (514) 328-9539  
Télé.: (514) 328-9314

Hôtel du Parlement  
Bureau 2.103  
Québec (Québec)  
G1A 1A4  
Tél.: (418) 643-2152  
Télé.: (418) 646-6641

**Michèle Lamquin-Éthier**  
Députée de Bourassa  
à l'Assemblée Nationale



**Line Beauchamp**  
Députée de Sauvé  
à l'Assemblée Nationale



Hôtel du Parlement  
Bureau 3.135  
Québec (Québec)  
G1A 1A4  
Tél.: (418) 643-3067  
Télé.: (418) 646-4385

5900, boul. Léger  
Bureau 405  
Montréal-Nord (Québec)  
H1G 1K9  
Tél.: (514) 328-6006  
Télé.: (514) 328-0763