

Bulletin d'information



ANNÉE 2, NO 4

DATE DE PARUTION: MARS 2010

Produit par la Table de réflexion et d'action de retraités et d'ânés
MRC Rivière-du-Nord*

La maladie d'Alzheimer : les symptômes, le diagnostic et les traitements.



Le 14 janvier dernier, 139 personnes ont assisté au pique-nique conférence sur la maladie d'Alzheimer organisé par la TRARA en collaboration avec la Société d'Alzheimer des Laurentides. Ce pique-nique conférence était animé par le Dr Marc Paquin de la Clinique de la mémoire de Sainte-Agathe-des-Monts.

D'entrée de jeu, le Dr Paquin nous informait que 25 à 35% des gens au Québec sont en contact avec une personne affectée par la maladie d'Alzheimer et qu'un tiers (1/3) de la population québécoise aura à partir de 85 ans des problèmes d'ordre cognitif dont, parmi ceux-ci, les deux tiers (2/3) seront affectés par la maladie d'Alzheimer.

L'évolution de la maladie

Le Dr Paquin nous a ensuite entretenu sur l'évolution de la maladie. Parmi les premiers signes qui se manifestent lors des deux premières années d'apparition de la maladie, on peut observer, entre autres, des changements significatifs de comportement de la personne affectée qui se présentent par une régression au niveau de l'âge mental ainsi que par des problèmes au niveau de la circulation sanguine.

Le diagnostic

Il n'existe pas de test qui détermine avec exactitude le diagnostic de la maladie d'Alzheimer. Cependant, il existe certains test comme le MMSE où l'on pose environ une trentaine de questions à la personne. Lorsque celle-ci obtient moins de 27 bonnes réponses, il y a une possibilité qu'elle soit affectée par la maladie d'Alzheimer.

Les traitements

Présentement, il n'existe aucun médicament qui peut arrêter la progression de la maladie. Cependant, il existe trois types de médicaments d'ordre palliatif qui ont un effet limité sur les symptômes. On estime que près de 60 à 65% des nouveaux patients sortent de leur première consultation avec une prescription.

En terminant, selon les commentaires recueillis dans le sondage à la suite de la conférence, il semble que les participants ont beaucoup apprécié, particulièrement les explications du médecin concernant le lien entre l'âge mental de la personne atteinte et ses comportements qui reflètent dans bien des cas ceux que la personne étant plus jeune. Ces explications ont aidé les proches à comprendre les comportements de la personne atteinte.

Si vous souhaitez obtenir davantage d'informations, je vous suggère les sites suivants:
www.alzheimerquebec.ca
http://fr.wikipedia.org/wiki/Maladie_d'Alzheimer

Dans ce numéro :

Pages 1:

La maladie d'Alzheimer : les symptômes, le diagnostic et les traitements.

Page 2-3:

Les pique-niques conférences de la TRARA : un concept fort apprécié.

Pages 4-5-6-7:

Le calendrier des événements de nos organismes membres.

Page 8:

Textes soumis par nos collaborateurs

Page 9:

Qui sont les membres de la TRARA ?

Page 10:

Formulaire d'adhésion

Les membres de la
TRARA vous
souhaitent une
Bonne année 2010

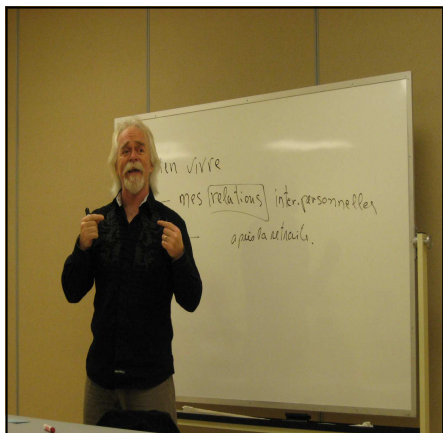


*Ce bulletin a été produit avec la précieuse collaboration bénévole de monsieur Serge Aubertin, membre de la TRARA

Les pique-niques conférences de la TRARA, un concept fort apprécié !

« Bien vivre ses relations interpersonnelles à la retraite »

20 novembre 2009



Yvon Boutin, conférencier, animateur, conteur et contaminateur.

C'est dans une ambiance conviviale que s'est déroulé le premier pique-nique conférence de la TRARA. Près d'une quarantaine de personnes se sont réunies pour écouter M. Yvon Boutin, le conférencier, discuter des relations interpersonnelles après la retraite.

Ce qui change après la retraite

M. Boutin a débuté sa conférence en soulignant les changements qui s'opèrent au niveau des relations interpersonnelles au moment de prendre sa retraite. Entre autres, les nouveaux retraités sont susceptibles d'être affectés par : une diminution de la reconnaissance liée au travail, la fin de l'appartenance au groupe du travail, un rétrécissement dans la quantité

des relations interpersonnelles, l'intensification de la relation de couple, une recrudescence de l'authenticité et la qualité des liens qui perdurent ainsi que par le manque de reconnaissance de la contribution des aînés dans notre société.

Dans cette optique, M. Boutin questionnait son auditoire afin de savoir comment nous pourrions bien vivre cette étape cruciale de la vie qui nécessairement entraîne des modifications profondes au niveau des relations interpersonnelles ?

Comment bien vivre ses relations interpersonnelles

L'être humain peut difficilement vivre seul et isolé des autres. Dans nos vies tout est relation. L'exemple le plus probant est que chacun de nous est le fruit d'une relation entre deux êtres humains. Ce sont donc nos relations avec les autres qui nous définissent et nous donnent le sentiment d'être utile.

M. Boutin a maintes fois rappelé l'importance de la relation avec soi qui est fondamentale pour bien vivre ses relations interpersonnelles. C'est sur l'appartenance et la reconnaissance, qui sont deux besoins fondamentaux à l'être humain, qu'il faut miser à l'heure de la retraite. Son message : « la reconnaissance nourrit l'estime de soi, alors n'attendez pas qu'elle vienne des autres et, surtout, ne soyez pas avare de celle que vous

portez aux autres. »

L'histoire du père *Aimé La Souche* et du « remerisier »

On ne pourrait passer sous le silence le conte raconté par M. Boutin à la fin de sa conférence où il a abordé avec émotion sa rencontre avec un certain *Aimé La Souche*, un personnage plutôt singulier, qui a le don de communiquer avec les arbres.

Son histoire de « remerisier » dont l'une des feuilles qui ne voulait pas tomber l'automne venu, nous a ému et nous a rappelé que la vie est un cycle ininterrompu, bref, un éternel recommencement.

*Prendre le temps de s'asseoir
pour l'écouter,
c'est composer sa mémoire pour
y faire fleurir l'imaginaire.*



Les pique-niques conférences de la TRARA, un concept fort apprécié ! (suite)

« **Enrichissez-vous grâce aux crédits d'impôts et aux avantages fiscaux** »
10 décembre 2009

Serge Bujold de la Caisse Populaire de Saint-Jérôme

Le fractionnement des revenus entre conjoint

Depuis 2007, Harper a permis le fractionnement des revenus de pension entre les retraités. Avec cette mesure les retraités peuvent recevoir de 3000\$ à 4000\$ net de plus par année. Ainsi, lorsque l'un des conjoints gagne davantage que l'autre, vous avez accès à de nouvelles possibilités de réduire votre impôt et d'augmenter vos revenus de placement après impôt grâce à quelques stratégies très simples de fractionnement du revenu. Le fractionnement du revenu est un élément important d'un plan financier efficace.

Pour l'année 2009, les gens qui gagnent moins de 13 069\$ par année ne paient pas d'impôt. Il y a avantage à transférer des revenus lorsque l'un des deux conjoints a un revenu plus faible. L'objectif du fractionnement est

de déclarer sur les rapports d'impôt de deux conjoints des revenus égaux ce qui permet de maximiser les déductions ainsi que les crédits d'impôt. Les paiements de pension ne sont pas réellement transmis au conjoint. Il s'agit d'un transfert " sur papier " aux seules fins fiscales.

Le fractionnement des revenus de pension de régime privé

Le fractionnement des revenus de pension : aucun âge minimum requis. Pour ce qui est du fond de pension privé, il n'est pas nécessaire d'en faire la demande, les revenus sont fractionnés au moment de faire les rapports d'impôts.

Le fractionnement des REER

Au niveau des REER, le fractionnement peut seulement se faire à partir de 65 ans lorsqu'ils sont transformés en FERR. Il a mentionné que la limite pour cotiser à ses REER est le 31 décembre de l'année de ses 71 ans.

Le fractionnement des revenus provenant des rentes du Qué-

bec

Au niveau de la Régie des rentes du Québec, il faut faire la demande à la Régie, que les conjoints soient ensemble depuis plusieurs années et que chacun signe la demande.

Les gains en capital de la résidence principale

En ce qui concerne la vente de la résidence principale les gains en capital ne sont pas imposables. Par contre, aux États-Unis, les gains en capital sur la maison principale le sont. M. Bujold a fortement conseillé aux personnes présentes qui souhaiteraient acquérir une maison ou un condo en Floride de faire affaire avec un avocat américain plutôt qu'un notaire d'ici pour les démarches.

Pour terminer sa présentation, M Bujold a laissé son auditoire en leur mentionnant qu'un conseil prime :

Informez-vous et prenez rendez-vous avec un conseiller financier dans une institution reconnue, ne serait-ce qu'une

Les prochains pique-niques conférences ➔

Jeudi 11 mars 2010	Assurer sa sécurité, un défi constant: faits saillants et astuces , par M. Pouliot du Service de police de la Ville de Saint-Jérôme
Jeudi 8 avril 2010	Trouver l'équilibre dans la relation aidant-aidé , par Mireille Poirier, coordonnatrice du Comité des usagers du CSSS de St-Jérôme

Entrée libre de 12h15 à 14h00

au Quartier 50+ situé au 425, rue Jean-Baptiste-Rolland Est à Saint-Jérôme.

Il est préférable de réserver votre place en téléphonant


au Quartier 50+ au **450 436-1512** durant les heures d'ouvertures ou encore en laissant un message

au **(450) 432-2777 poste 6777**

Bistrot sur place ou apportez votre lunch.

Les événements à venir dans nos organismes membres

MARS 2010

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	1	2 Rencontre d'information et de soutien pour proches aidants Alzheimer (4)	3	4	5	6
7	8  Journée internationale des femmes Début de la Clinique d'impôt (3)	9 Dîner conférence de l'AQRP (9) Clinique d'impôt (3)	10 Réunion Acouphène 19h (8)  Déjeuner mensuel de l'AREQ (1)	11  Pique-nique conférence sur la sécurité par M. Pouliot Q50+ Clinique d'impôt (3)	12	13
14	15 Café-échange Proches aidants CSSS St-Jérôme (17) Clinique d'impôt (3)	16 Clinique d'impôt (3)	17	18 Clinique d'impôt (3)	19	20 Souper Cabane à sucre âge d'or de Saint-Colomban (5)
21	22 Clinique d'impôt (3)	23 Clinique d'impôt (3)	24	25 Clinique d'impôt (3)	26	27
28	29 Clinique d'impôt (3)	30 Clinique d'impôt (3)	31			

Les événements à venir dans nos organismes membres

AVRIL 2010

DIMAN- CHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDRDI	SAMEDI
				1 Clinique d'im- pôt (3)	2 Vendredi	3
4 Pâques 	5 Clinique d'impôt (3)	6 Rencontre d'informa- tion et de soutien pour proches ai- dants Alzhei- mer (4) Clinique d'impôt (3)	7	8  Pique-nique confé- rence sur la relation aidant-aidé Q50+ Voyage AREQ Bio- dôme (1) Clinique d'impôt(3)	9	10
11	12 Café- échange Pro- ches aidants CSSS St- Jérôme (17) Clinique d'impôt (3)	13 Clinique d'impôt (3)	14  Déjeuner mensuel de l'AREQ (1)	15 Clinique d'impôt (3)	16	17
18	19 Clinique d'impôt (3)	20 Clinique d'impôt (3)	21 AGA Âge d'or de Saint- Colomban (5)	22  Jour de la terre Clinique d'impôt (3)	23	24
Semaine de l'action bénévole						
25	26 Clinique d'impôt (3)	27 Clinique d'impôt (3)	28	29 Fin de la Clinique d'impôt (3)	30	

Les événements à venir dans nos organismes membres

MAI 2010

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
						1
2	3	4 Rencontre d'information et de soutien pour proches aidants Alzheimer (4)	5	6	7	8
9 Fête des mères 	10 Café-échange Proches aidants CSSS St-Jérôme (17)	11	12 AGA Acouphènes 19h (8)  Déjeuner mensuel de l'AREQ (1)	13	14	15
16	17	18	19 Exposition arts visuels : Vieille gare St-Jérôme (1)	20 Exposition arts visuels : Vieille gare St-Jérôme (1)	21	22
Voyage New york AREQ						
23	24 Journée nationale des patriotes 	25	26	27	28	29
30 Marche de la mémoire (4)	31					

Les événements à venir dans nos organismes membres

JUIN 2010

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
		1 Rencontre d'information et de soutien pour proches aidants Alzheimer (4)	2	3	4	5
6	7	8	9  Déjeuner mensuel de l'AREQ (1)	10	11	12
13	14 Café-échange Proches aidants CSSS St-Jérôme (17)	15	16	17	18	19
20 Fête des pères 	21	22	23	24 Fête nationale des québécois 	25	26
27	28	29	30			

Un joli jeu de mot pour commencer l'année 2010 en beauté !

Texte partagé par M. Serge Aubertin



Il était une fois quatre individus qu'on appelait « Tout le monde » « Quelqu'un » « Chacun » et « Personne ».

Il y avait un important travail à faire, et on a demandé à « Tout le monde » de le faire. « Tout le monde » était persuadé que « Quelqu'un » le ferait.

« Chacun » pouvait l'avoir fait, mais en réalité « Personne » ne le fit.

« Quelqu'un » se fâcha car c'était le travail de « Tout le monde » ! « Tout le monde » pensa que « Chacun » pouvait le faire. Et « Personne » ne doutait que « Quelqu'un » le ferait...

En fin de compte, « Tout le monde » fit des reproches à « Chacun » parce que « Personne » n'avait fait ce que « Quelqu'un » aurait pu faire.

MORALITÉ

Sans vouloir le reprocher à « Tout le monde », il serait bon que « Chacun » fasse ce qu'il doit faire sans nourrir l'espoir que « Quelqu'un » le fera à sa place... car l'expérience montre que là où on attend « Quelqu'un », généralement on ne trouve « Personne » !

Transférer cela à « Tout le monde » afin que « Chacun » puisse le faire connaître à « Quelqu'un » sans oublier « Personne ».

Une pensée sur « l'attitude »

Texte de M. Louis Dufresne

Je viens vous parler de l'attitude face à un événement, face à la maladie, face à un problème.

Face à un événement, selon qu'on l'analyse de façon positive ou négative, cela nous enrichira ou nous déprimera.

La maladie, si on en trouve le côté positif, on en sortira grandi, sinon le côté négatif retardera beaucoup la guérison.

Face à un problème, si on s'arrête et on réfléchit, il y a beaucoup de chance de le résoudre ou au contraire, si on se dit qu'on n'y arrivera pas, on est vaincu d'avance.

L'attitude, c'est une façon de mieux vivre notre quotidien malgré les contrariétés qui se présentent.

Chaque individu doit orienter son attitude selon son vécu, selon les

circonstances qui se présentent et selon les personnes qui l'entourent.

Nous avons le pouvoir de changer notre attitude dans les circonstances de la vie, pour mieux en profiter.

Bonne attitude!

Louis Dufresne, responsable

Regroupement pour personnes avec acouphène, comité Laurentides

mariellouis@videotron.ca

VISITES D'AMITIÉS ET TÉLÉPHONES AMICAUX

Le projet prend son envol



Des bénévoles enthousiastes et récemment formés attendent d'être jumelés à un bénéficiaire.

Si vous avez 60 ans et plus, vous sentez seul (e) et résidez dans la Ville de Prévost, ce projet est pour vous.

A travers les conversations ou simplement en faisant une activité, ce lien créera l'occasion idéale d'améliorer votre qualité de vie et par le fait même, vous sentir plus en sécurité.

Pour vous inscrire, en savoir plus ou référer un proche, communiquez avec madame Michèle Desjardins, chargée de projet de la Maison d'entraide de Prévost, au 450-224-2507.

Ce projet est une initiative du Comité des aînés de Prévost.

Qui sont les membres de la TRARA ?

Liste des partenaires

1. **L'Association des retraités de l'enseignement du Québec (AREQ)**
<http://rivieredunord10c.areq.ca>
2. **Groupe relève personnes aphasiques (GRPA)**
Tél. 450 974-1888
3. **Centre de bénévolat de Saint-Jérôme**
Tél. 450 432-3200
4. **Société Alzheimer des Laurentides**
Tél. 819 326-7136
5. **L'Âge d'or de Saint-Colomban**
Tél. 450 438-4608
6. **Grands-Parents Tendresse**
Tél. 450 436-6664
7. **FADOQ**
Tél. 450 229-6725
8. **Regroupement québécois pour personnes avec Acouphène / comité Laurentides**
Tél. 450 436-5094
9. **Association québécoise des retraités des secteurs publics et para-publics**
Tél. 450 565-2932
10. **Dames de compagnie & cie**
Tél. 450 430-5547
11. **Société Canadienne du cancer**
Tél. 450 436-2691
12. **Atelier des aînés de la MRC Rivière-du-Nord**
Tél. 450 569-8313
13. **Bons voisins de Saint-Pierre**
Tél. 450 436-7382
14. **Conseil des aînés**
Tél. 450 438-3037
15. **Mouvement d'entraide de Bellefeuille**
Tél. 450 431-5757
16. **Maison d'entraide de Prévost**
Tél. 450 224-2507
17. **CSSS de Saint-Jérôme**
Tél. 450 432-2777 poste 6483 (inscription café-échange)

Des retraités et des aînés qui siègent à titre personnel

Table de réflexion et d'action de retraités et d'ainés

MRC Rivière-du-Nord

Mission

La table a pour objectifs de:

Échanger et analyser des informations sur des sujets concernant les aînés ou tout autre sujet d'intérêt commun.

Se concerter sur les aspirations des aînés et de trouver des moyens ou des correctifs pour répondre à leurs besoins.

Avoir un rôle de représentation et d'action auprès des différentes instances pour tout sujet concernant les aînés.

Initier des séances d'information, de sensibilisation et de formation.



Composition

La TRARA est composée de groupes et d'associations regroupant ou offrant des services aux personnes âgées et retraitées. Chacun délègue un représentant. Des personnes retraitées ou âgées peuvent aussi participer aux travaux à titre individuel.

Mode de fonctionnement

La TRARA réunit ses membres au moins quatre fois par année. De plus, afin de déblayer le terrain, la table met en place différents comités de travail.

La table se veut autonome et indépendante de toute structure. Elle n'est ni incorporée, ni rattachée à aucun groupe ou formation politique. Elle travaille dans le respect des choix et des valeurs de ses membres.

Formulaire d'adhésion à la TRARA

Identification

Nom : _____ Organisme (s'il y a lieu) : _____

Adresse : _____ Code postal : _____

Tél. : _____

Courriel : _____ Site Internet : _____

Quelle pourrait-être votre contribution bénévole à la table ?

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Membre d'un comité de travail ou d'action | <input type="checkbox"/> Je m'engage à respecter et à collaborer à l'atteinte des objectifs poursuivis par la table. |
| <input type="checkbox"/> Sensibilisation / Promotion | |
| <input type="checkbox"/> Organisation d'activités | |
| <input type="checkbox"/> Secrétariat / Prise de note / Trésorerie | _____ |
| <input type="checkbox"/> Mobilisation / Réseautage | Signature |
| <input type="checkbox"/> Transport / Co-voiturage | _____ |
| <input type="checkbox"/> Organisation de levée de fonds | Date |
| <input type="checkbox"/> Représentation de votre organisme à la table (4 fois/année) | |
| <input type="checkbox"/> Aide lors d'une manifestation, d'une recherche, etc. | |

Veillez remettre ce formulaire à un membre de la table ou à la présidente de la TRARA, madame Marie-Chantal Jarry à l'adresse suivante :
335, rue des Pins, Apt 1101 Saint-Jérôme, Qc J7Z 0A2