



Au pied du courant 06-F

# Au pied du courant



## Mot de la présidente

### 2020 en sécurité

Nous apprenions en début de semaine une triste nouvelle. Gaétane Bilodeau, qui était active depuis des années au sein du secteur De Lorimier, est décédée à la suite d'une chute survenue à son domicile.

Les chutes accidentelles sont une cause importante de décès chez les personnes âgées selon l'Institut national de la santé publique du Québec. J'ai aussi lu récemment que les piétons décédés dans un accident de la circulation à Montréal, sont en majorité des personnes âgées. D'ailleurs, le nombre total de ces décès survenus dans la métropole en 2019 est presque aussi important que le nombre de meurtres (24 par rapport à 25). Chute ou accident, dans les deux cas, ces décès sont préoccupants.

Il est certainement possible d'éviter les chutes dans nos domiciles soit par la prudence soit par une amélioration des lieux soumis à des règles ergonomiques. Il est absolument scandaleux aussi que des automobilistes causent la mort de personnes, surtout en milieu urbain, là où il y a plusieurs règles régissant la circulation.

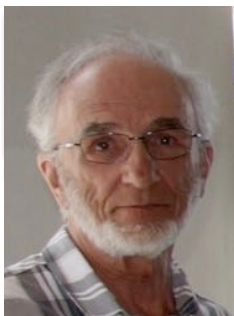
La sécurité des personnes âgées me préoccupe. C'est une responsabilité collective. De notre côté, à l'AREQ-Montréal, il est souhaitable de rester à l'affût de situations à risque que peuvent vivre nos membres. Nous appuyons aussi les travaux de la Table de concertation montréalaise des aînés en faveur de l'accessibilité et d'une mobilité sécuritaire pour les personnes âgées.

Je souhaiterais que la région et le secteur organisent, au cours de la prochaine année, des conférences sur la prévention des chutes et sur la sécurité des piétons.

### Sommaire

Mot de la présidente	1	Espérons surtout que la sécurité des personnes âgées soit une priorité pour les autorités municipales et gouvernementales.
Occupons-nous de nos affaires	2	
Environnement	3	
Témoignage	4	
Dîner de l'amitié	5	

Bonne année 2020 en toute sécurité!  
Micheline Jourdain  
5 janvier 2020



## Occupons-nous de nos affaires

### Activité régionale

Vous êtes invités à participer à l'activité régionale «Occupons-nous de nos affaires» qui aura lieu le 19 février au Château Classique, 6010, boul. des Grandes-Prairies. Et non au Carlton sur Langelier.

Les thèmes de la journée :

- des nouvelles de nos assurances avec Diane Chabot, responsable régionale;
- les effets néfastes du stress et de l'anxiété sur le vieillissement : comment y faire face? avec le D<sup>r</sup> Sébastien Grenier, psychologue;
- la conduite automobile des personnes âgées : une question d'autonomie mais aussi de sécurité avec Daniel Fortier de la Fondation CAA.

Plus d'informations dans les *Échos de l'Île* de janvier 2020, page 8.

Horaire : de 9 h à 15 h 30, dîner inclus

Coût : 30 \$ pour les membres et 45 \$ pour les non-membres. Coût incluant la salle, les conférenciers, les pauses, le repas et l'organisation.

Chèque libellé : **AREQ – Au pied du courant**

La réception de votre chèque confirme votre inscription au plus tard le 7 février.

Inscription : Jean-Pierre Ménard 450 582-7170 [menardj@videotron.ca](mailto:menardj@videotron.ca)

35, rue de Bretagne, Repentigny, Qc.

J6A 1W4

En pensant toujours à «une inscription responsable» et par respect pour les membres qui suivent les règles, les personnes qui décideront de se présenter à l'activité sans s'être inscrites ET/OU sans avoir payé à l'avance, doivent savoir qu'il se peut qu'elles ne puissent y participer. Elles devront attendre pour voir si des membres sont absents et pouvoir, dans ce cas, prendre leur place. Merci de votre compréhension car l'organisation d'une telle journée demande beaucoup de planification de la part des responsables.

Jean-Pierre Ménard



### La biodiversité, notre Bien commun

En ce début de 2020, nous sommes informés de la disparition rapide de la faune et des habitats sauvages de nos champs et de nos forêts. Divers Rapports d'experts de l'ONU ont largement démontré que le déclin massif de la biodiversité menace l'humanité. Nous prenons conscience que les pressions croissantes de la société de consommation, de la déforestation et de l'urbanisation intense avec la pollution accrue, ont grandement altéré la diversité biologique. L'urgence climatique vient réveiller notre monde pour des changements en profondeur.



Nous sommes placés devant un immense défi écologique qui regarde notre environnement et s'étend à tous les habitants de l'ensemble de notre planète. La biodiversité qui nous préoccupe subvient aux besoins de tous les êtres vivants sur notre Terre. Dans la grande chaîne écologique, nous sommes interdépendants. Ainsi, la variété biologique dans la nature maintient la survivance de toutes les espèces. Elle est essentielle à la vie humaine, c'est la source de notre sécurité alimentaire. Elle crée notre bien-être et notre bien-vivre collectifs. Elle assure notre survie.

Ce qui est en jeu dans la perte de biodiversité, c'est la santé des écosystèmes, l'air, l'eau, et toutes les espèces végétales et animales, du minuscule insecte à la faune de la vaste forêt. Toute la variété de la vie sur Terre en est affectée. Devant la perte de toutes ces richesses écologiques, c'est le Bien commun pour la survie de l'ensemble de l'humanité qui est menacé. Il s'avère que c'est l'avenir des enfants et des petits-enfants qui entre en jeu. Si nous voulons répondre aux avertissements des scientifiques depuis les trente dernières années, le temps presse d'AGIR.

La transition écologique exige en premier lieu de changer notre rapport à la Nature. Nous avons à connaître les dangers qui menacent les espèces et à créer des actions adaptées pour la protection des eaux et des forêts. La perte de diversité des formes de vie affecte la santé de tout l'écosystème terrestre. Le défi écologique nous oblige à développer l'esprit de préservation de notre patrimoine naturel. Nous avons à susciter une volonté politique commune entre élus et citoyens pour multiplier des actions intenses de conservation de la biodiversité.

N'oublions pas que notre façon de penser et d'agir dans la nature a des conséquences chez les jeunes générations. Nous sommes les gardiens du monde naturel. Nous devons veiller à la conservation de notre Bien commun pour notre survie à tous sur notre Terre.

Véronique Gauthier

## Témoignage

### Vieillir et vivre seul(e) en sécurité

Lorsque j'ai lu le texte de Micheline pour son « Mot de la présidente », je n'ai pu m'empêcher de penser à ma mère qui a vécu seule quelques années dans son logement, lorsque mon père est décédé. Elle a certainement pu le faire car elle a bénéficié et utilisé des services, gratuits pour certains, qui ont fait qu'elle est restée autonome plus longtemps.

Nous avons une entente selon laquelle elle devait m'appeler le soir avant de se coucher. Ça me tranquillisait l'esprit. Cependant, après l'expérience de ma belle-mère qui était tombée et restée par terre des heures durant avant de pouvoir se rendre au téléphone et appeler les secours, j'ai « ahalé » ma mère pour qu'elle achète un bracelet qui serait relié à une centrale. Bien entendu, elle ne voulait pas au début mais elle a fini par accepter pour « tranquilliser [sa] fille ». La fois où elle est tombée et qu'elle a été incapable de se relever, elle était très contente d'appuyer sur le bouton qui la reliait à la centrale qui, à son tour, m'a appelée. En 30 minutes, elle était debout avec mon aide. Et comme rien n'était cassé, elle n'a pas été envoyée automatiquement à l'urgence comme ça se fait dans les résidences ou CHSLD. Ça valait bien tout l'argent dépensé.



Je dois dire qu'elle a eu un excellent service de la part du CLSC (ça se passait il y a une dizaine d'années et je ne sais pas comment ça se passerait aujourd'hui) mais après une évaluation faite à la maison par le CLSC, celui-ci a payé l'appareil et ma mère payait mensuellement le système d'alarme. En passant, de nos jours, ces montants mensuels sont déductibles d'impôt pour maintien à domicile. Je ne ferai pas de promotion pour une compagnie ou une autre car il y en a quelques-unes.

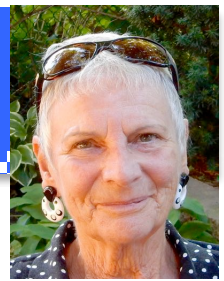
Comme elle commençait à avoir des problèmes de surdité, elle a eu droit à une autre évaluation faite par l'Institut Raymond Dewar (IRD) qui lui a fourni gratuitement des appareils d'éclairage (pour avertir si la sonnette de la porte ou le téléphone sonnaient), de vibration (sous le matelas) ou d'écoute pour la télé. Lorsqu'elle a d  finalement quitter son logement, je n'ai eu qu'à les rapporter à l'IRD.

J'espère que ce texte encouragera certains de nos membres qui vivent seuls, et qui n'ont pas nécessairement quelqu'un de la famille pour les aider, à aller chercher l'information et l'aide qui leur permettront de continuer à vivre s curitairement à la maison, et de façon autonome, le plus longtemps possible.

Denyse Payette



## Dîner de l'amitié



Vous êtes invités à un dîner de l'amitié, **le mardi 11 février prochain**, à 11 h 45, à l'ITHQ, 3535, rue St-Denis, à Montréal, métro Sherbrooke.

Le menu à la carte offre quatre choix entre 12 \$ et 17 \$ pour une entrée et un plat principal. Le dessert est à 3 \$.

Il n'y a pas de cueillette de \$\$\$ : c'est une facturation individuelle payable sur place. Le secteur *Au pied du courant* est heureux d'offrir un verre de vin par personne.

Vous devez réserver auprès de Laurette Roy au 514 256-3698 ou auprès de Marie-France Primeau au 514 742-6347 ou par courriel à [primmar22@gmail.com](mailto:primmar22@gmail.com) avant le 31 janvier 2020. La salle peut accueillir 60 personnes au maximum (tables de 6 personnes). Prière d'indiquer si vous avez des allergies.

Merci et au plaisir de vous y rencontrer.

Laurette Roy,  
Marie-France Primeau  
1<sup>ère</sup> conseillère  
*Au pied du courant* (06-F)



### **Pour ce bulletin de janvier**

Mise en page : Denyse Payette

Illustrations : prises sur Google

Livraison : Hélène Gingras

Diffusion par courriel : Marielle Bélanger

Correction : CS, Marielle Bélanger, Véronique Gauthier,  
Sonia Trépanier