

# ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES ET PRÉRETRAITÉES

Samedi, le 13 octobre 2007, les administrateurs de l'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR), section Lévis-Rive-Sud, tenaient à Saint-Jean-Chrysostome une journée d'orientation permettant l'élaboration du plan stratégique de l'organisme, partenaire de la Ville de Lévis pour l'année 2007-2008.

Sa mission est de défendre, sur le territoire de la ville de Lévis et de la Rive-sud, les droits collectifs des personnes retraitées, dans une vision dynamique du vieillissement et dans le but de favoriser au maximum une participation citoyenne active et engagée de la personne retraitée. L'AQDR Lévis-Rive-Sud veut agir dans toutes les problématiques touchant les personnes âgées au quotidien et qui jouent sur la sécurité physique et psychologique de la personne âgée : revenu, logement, sécurité civile, âgisme, exclusion sociale, isolement, santé, médication, transport, maintien à domicile et abus physiques et psychologiques.

Afin de réaliser sa mission, l'organisme veut, en 2007-2008, augmenter sa visibilité sur son territoire par une présence plus importante dans nos médias locaux et en recherchant à se relocaliser dans des locaux plus accessibles pour sa clientèle tout en misant sur ses actions en défense de droits.

C'est la section Lévis-Rive-sud de l'AQDR qui a développé le concept des « Comités de Milieu de vie » dans les résidences de personnes âgées avec services et qui a procédé à ses pre-

mières implantations. L'organisme se donne comme priorité, la promotion et l'implantation du plus grand nombre possible de comités en mettant sur pied une équipe volante d'implantation.

L'organisme veut aussi favoriser le regroupement des sections locales de l'AQDR en Chaudière-Appalaches afin de mettre en commun les expériences et favoriser une meilleure coordination des actions dans des dossiers communs.

L'organisme va poursuivre et développer encore plus ses relations avec ses partenaires du milieu et la Ville de Lévis afin d'être un intervenant indispensable dans la promotion de l'implication citoyenne de la personne âgée, en s'assurant que rien ne vienne contrecarrer leur droit à une pleine participation à la vie de leur communauté.

Enfin, l'organisme poursuivra ses actions en défense de droits fondamentaux en accompagnant, en référant et en parrainant les personnes âgées victimes d'abus. En ce sens, l'organisme est fier d'avoir été à l'origine du groupe d'experts-conseils qui, régulièrement, se réunit pour étudier et donner des avis et conseils sur des cas flagrants d'abus envers des personnes âgées.

L'AQDR Lévis-Rive-Sud est fière d'être un organisme partenaire de la Ville de Lévis.

Vous pouvez rejoindre l'AQDR Lévis-Rive-Sud au 835-9061.

## *Combattre et prévenir le cancer grâce à l'activité physique*

### **Le mot du physio**

**Chaque année au Canada 159 900 nouveaux cas de cancer sont déclarés et environ 72 700 personnes en meurent. Comme nous le savons tous, l'activité physique aide à prévenir plusieurs problèmes de santé. Le cancer ne fait pas exception.**

Les physiothérapeutes s'impliquent de plus en plus auprès des personnes atteintes du cancer ou à risque d'en développer un. Nous agissons à titre préventif, comme le font la plupart des professionnels de la santé.

Certains physiothérapeutes en milieu hospitalier oeuvrent dans le domaine des soins palliatifs, faisant tout le nécessaire pour que les malades restent autonomes le plus longtemps possible. De notre côté, nous pouvons agir davantage auprès

des cancéreux afin de diminuer les effets secondaires de leurs traitements, tels que les nausées, la fatigue et la perte d'endurance musculaire. Ainsi, ils peuvent continuer à vivre le plus normalement possible.

Il est reconnu que les risques de cancer du sein et du côlon peuvent être diminués par l'exercice, qui réduit la masse grasse et accélère le rejet des toxines par l'organisme. Il ne faut pas attendre d'être malade, l'activité physique est un investissement à long terme. Nous pouvons vous conseiller ou vous enseigner des exercices plus spécifiques pour le dos, le cou, les jambes selon vos forces et vos faiblesses. Ainsi, tout en maintenant une bonne forme physique, vous préviendrez blessures et maladies qui sont de nos jours trop fréquentes.

***Au Centre de physiothérapie Multi-Santé, un professionnel peut vous aider !***

880, rue Commerciale, bureau 204, Saint-Jean-Chrysostome (Québec) G6Z 2E2

**418.834.6897**